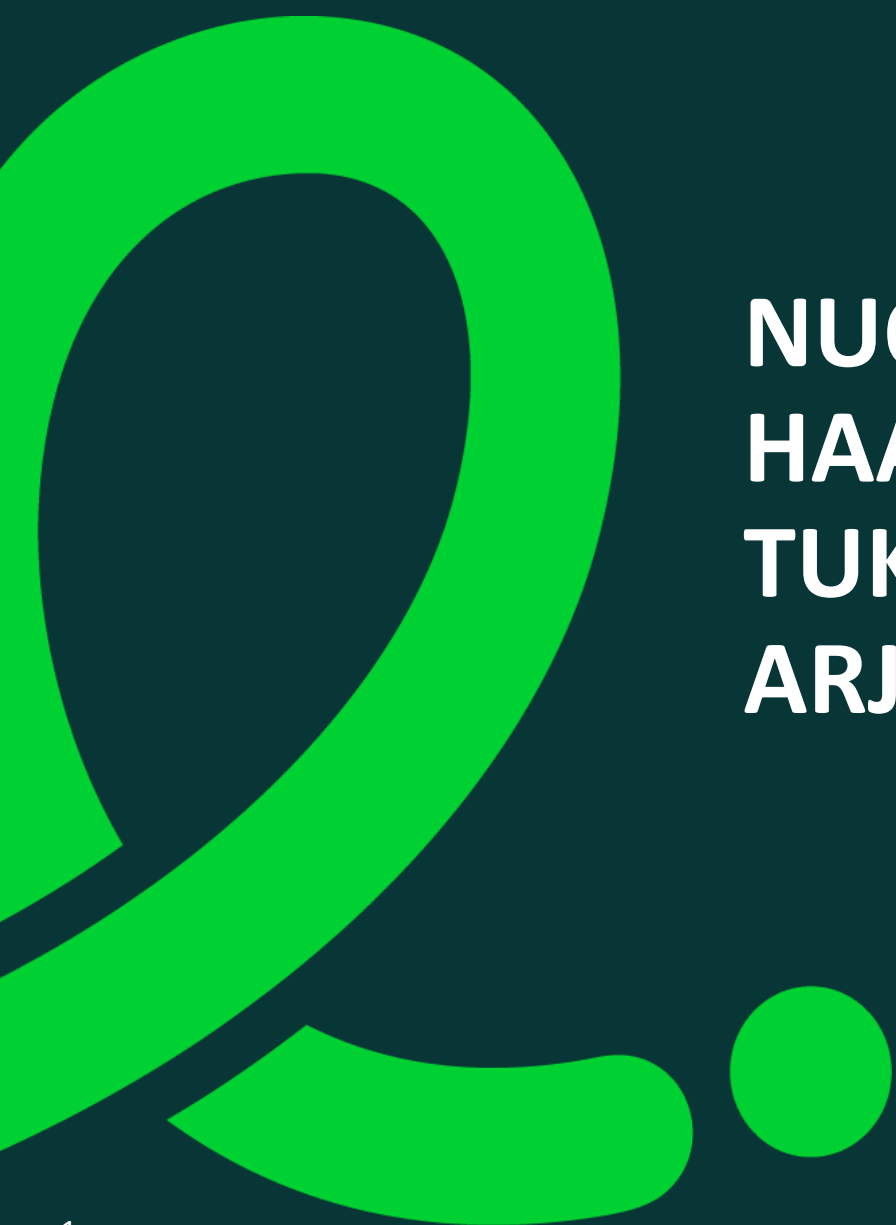




NUORTEN MIELENTERVEYDEN HAASTEET JA MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN OPETTAJAN TYÖN ARJESSA

Anni Helotie
KM, EO
Asiantuntija, MIELI ry



MIELI ry:n perustehtävänä on edistää mielenterveyttä, ehkäistä mielenterveyden ongelmia ja tukea haavoittuvassa elämäntilanteessa olevia kaikissa elämänkulun vaiheissa.

**Suuri osa nuorista
on tyytyväisiä
elämäänsä ja pitää
koulunkäynnistä.**



Hyvinvointi tukee ja edistää oppimista

- Nuorten hyvinvoinnin edistäminen auttaa akateemisten taitojen ja valmiuksien kehittymistä.
- Hyvinvointi edistää nuorten kouluun kiinnittymistä, myönteistä koulukäyttäytymistä, kouluaktiiviteetteihin osallistumista ja hyviä ihmissuhteita kouluyhteisön sisällä.
- Tutkimuksissa on huomattu, että hyvinvoivat nuoret ovat vähiten poissa koulusta ja saavat parhaat arvosanat.

OECD 2019



16–24-vuotiaista nuorista
yhä useampi on työkyvyttömyys-
eläkkeellä mielenterveyssyistä

Vuonna 2000

3233

nuorta

Vuonna 2020

6494

nuorta

Lähde: sotkanet.fi.

mieli

Mielenterveyssyistä sairauspäivärahaa
saaneiden 18–24-vuotiaiden
osuus ikäluokasta nousi
2004–2020 yli

150 %

Lähde: sotkanet.fi.



**Sosiaalista
ahdistusta
aiheuttavien
tilanteiden
ennakointi ja
purkaminen
nuorten kanssa**

**Ahdistusta kokevan
nuoren tukeminen**



MITÄ AHDISTUS ON?

- Tunne vai tuntemus?
- Pelkoa vai ahdistusta?
- Hyödyttömään ahdistuneisuuteen puututtava
- Tytöillä yleisempää kuin pojilla
- Yleistynyt ahdistuneisuus vai ahdistuneisuushäiriö?



MITEN AHDISTUNEISUUS NÄKYY JA TUNTUU?

Ajatteluun liittyvät
oireet

Fyysiset oireet

Toimintakyvyn
lasku

MIKSI YKSI AHDISTUU JA TOINEN EI?

- Perinnölliset erot
- Elämäkokemukset ja selviytymisen keinot
- Mallioppiminen



AHDISTUNEISUUDEN KOKEMUSET LISÄÄNTYNEET

- Erityisesti tyttöjen kokema ahdistuneisuus on lisääntynyt.
 - Vuonna 2023 noin kolmasosa tytöistä kaikilta kouluasteilta koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.
- Pojat kokevat positiivista mielenterveyttä tyttöjä enemmän. Ahdistus- ja masennusoireilu sekä sosiaalinen ahdistuneisuus on tyttöillä selvästi yleisempää kuin pojilla ja se näkyy jo alakoulussa.

SOSIAALINEN AHDISTUNEITUUS:

	TYTÖT %	POJAT %
8. JA 9 LUOKKA	51,8	20,0
LUKIO	48,6	22,2
AMM.OPPILAITOS	48,3	18,4

KOULUTERVEYS-
KYSELY/ THL 202'3

KOULUTERVEYSKYSELYN MITTARIT KERTO VAT SOSIAALISESTA AHDISTUKSESTA

Nolostumisen pelko saa minut välttämään joidenkin asioiden suorittamista tai puhumista toisille ihmisille.

Vältän tekemistä, jossa olen huomion keskipisteenä.

Nolostuneeksi tuleminen tai tyhmältä vaikuttaminen kuuluvat pahimpiin pelkoihini.

Kysymys oppijoiden kanssa pohdittavaksi:
Miten nolatuksi tulemisen pelkoa voisi purkaa?

TUNNE
Ahdistaa



KEHO
Taistele-pakene -reaktiot



TARKKAAVUUS
Kehon tuntemukset ja
ulkoiset uhat



Kehon epämiellyttävät
tuntemukset lisääntyvät.

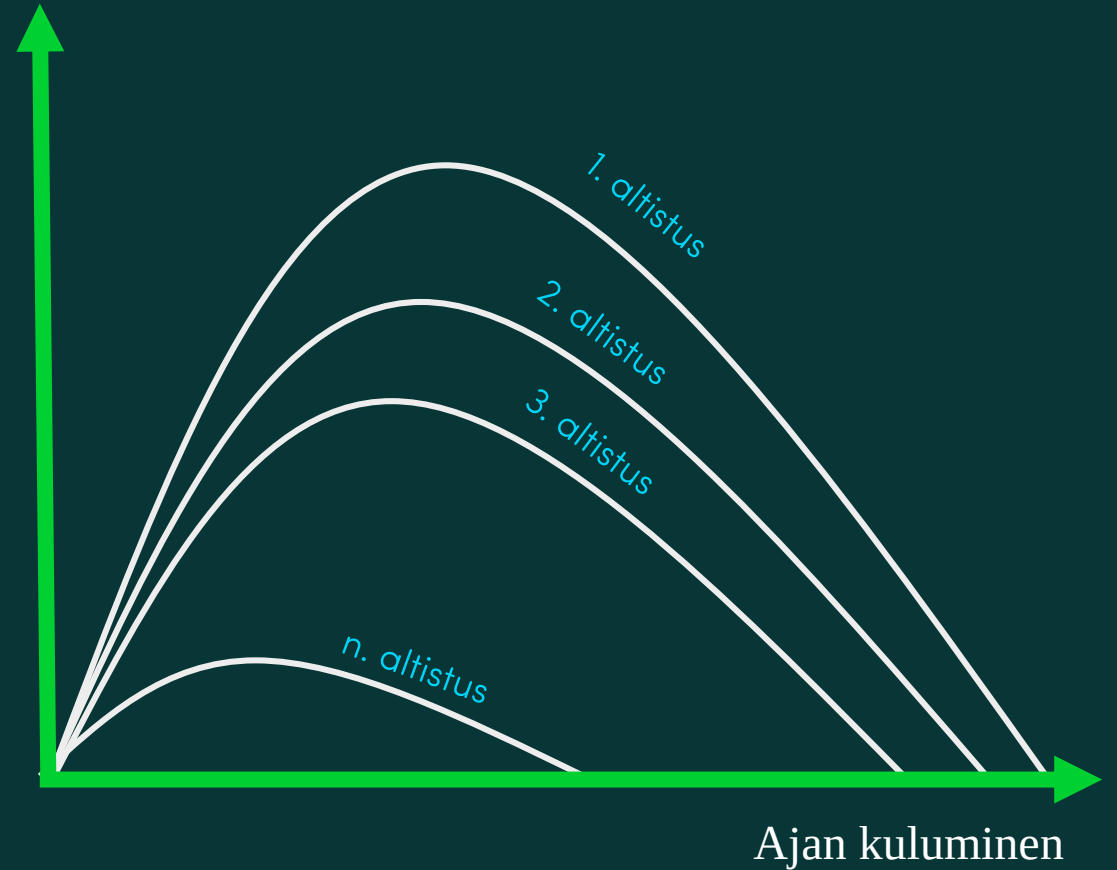


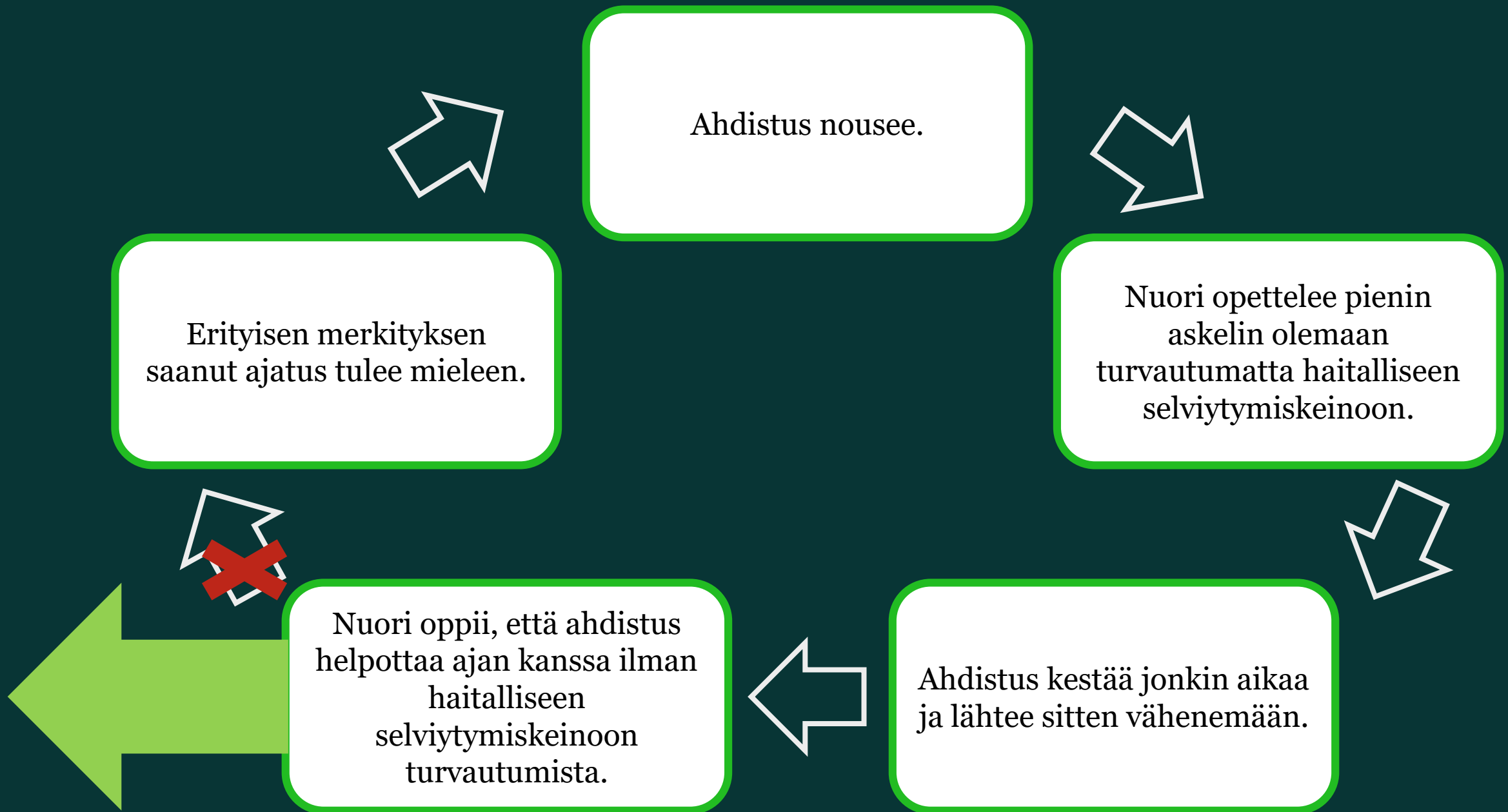
AJATUS
”Muut ajattelevat että olen
nolo/ ruma/ tyhmä.”
”En selviä.”



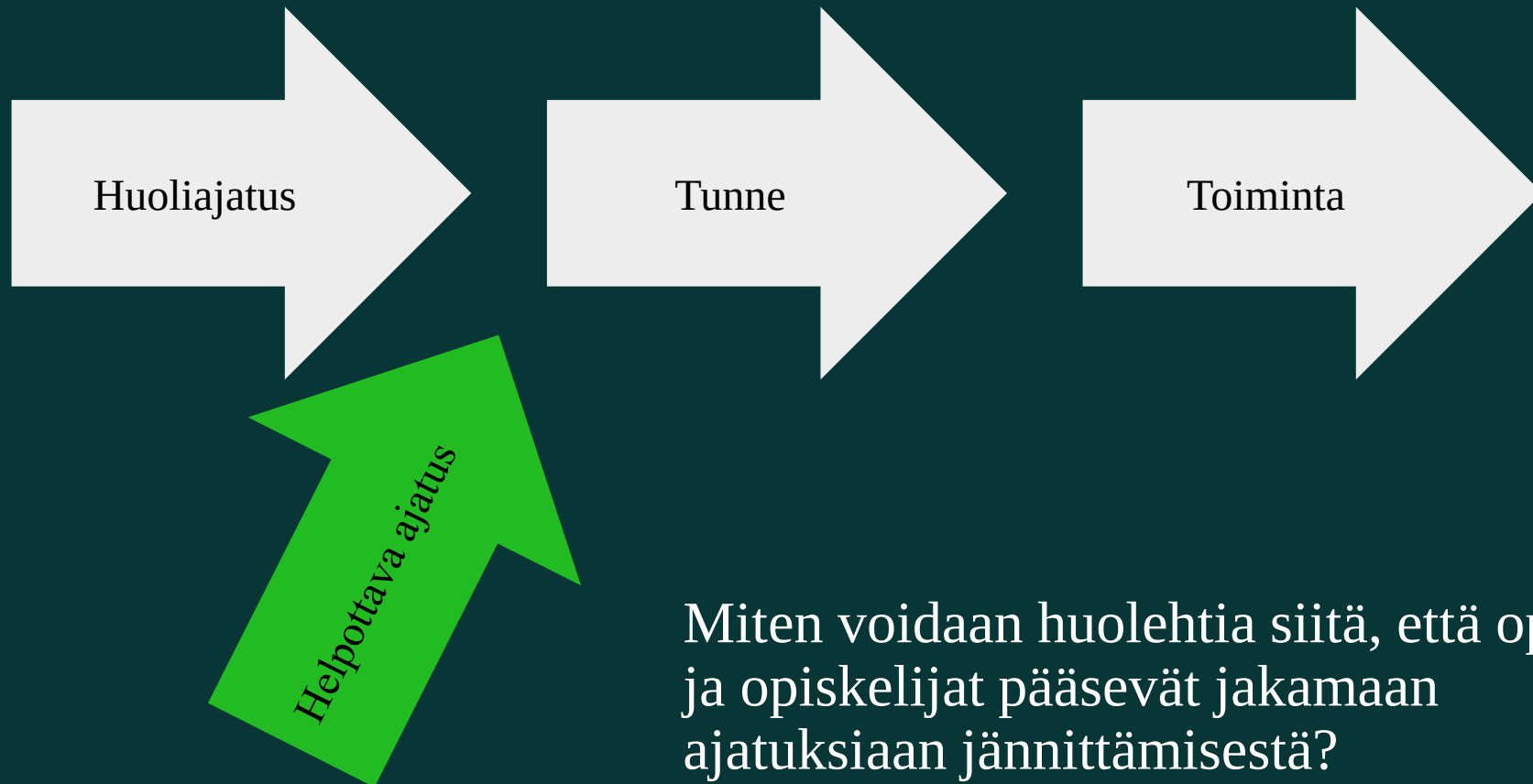
ALTISTUMINEN AUTTAA AJAN KANSSA

Ahdistuksen voimakkuus





KAIKILLE LISÄÄ PUHETTA JÄNNITTÄMISESTÄ -JA SEN KANSSA SELVIÄMISESTÄ



Miten voidaan huolehtia siitä, että oppilaat ja opiskelijat pääsevät jakamaan ajatuksiaan jännittämisestä?

MITEN TUEN UUPUNUTTA OPPIJAA?



”Mikään muu ei yhdistä lukiossa uupuneita kuin se, että he kaikki käyvät lukiota ja kasvavat aikuiseksi suomalaisessa yhteiskunnassa 2020-luvulla”

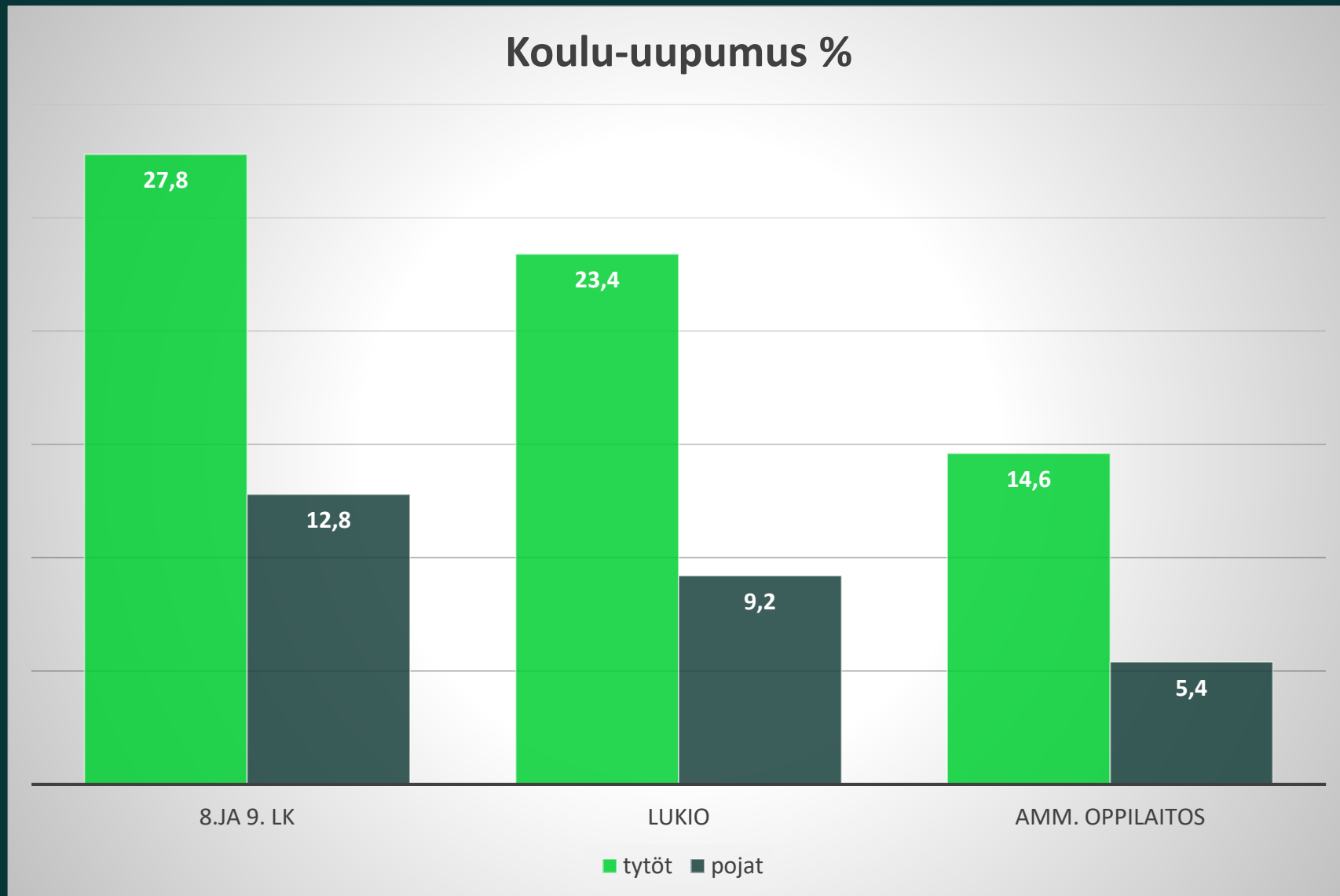
Liisa Huhta, Uupuneet nuoret
pärjääjät 2022

Mitä opiskelu-uupumus on?

- Opiskelu-uupumus on pitkään jatkuva stressitila, joka johtuu koulunkäynnistä

MAHDOLLISIA SYITÄ YLEISTYMISEN TAUSTALLA:

- Unen määrä vähenee lapsilla, nuorilla ja aikuisilla > Puutteellinen palautuminen
- Opetussuunnitelmauudistukset > opiskeltava aines on kasvanut ja oppiminen vaatii yhä itsenäisempää otetta
- Jatkuvat keskeytykset kuormittavat aivoja > avoimet oppimistilat, älylaitteet, media
- Aikuisten malli > työelämän vaatimukset, paineet ja stressi
- Oppimisvaikeudet, liian suuret odotukset, vaativuus persoonassa,...



Opiskelu-uupumuksen kolme vaihetta



JOS MOTIVAATIOTA ON LIIKAA, RISKI OPISKELU- UUPUMUKSELLE KASVAA

- Pyrkimys päästä parhaaseen lopputulokseen samanaikaisesti monessa eri tavoitteessa kasvattaa riskiä uupumiselle
- Liiallinen motivaatio voi johtaa riittävän levon laiminlyöntiin
- Myös ponnistelu pelkästään yhdellä elämän osa-alueella voi johtaa uupumiseen, jos se tapahtuu muun elämän kustannuksella.



Ongelmiin
voidaan puuttua
vahvistamalla
psykologisia
perustarpeita.

PSYKOLOGISET PERUSTARPEET

Koulun ”ongelma”:

- Oppisisällöt ja -tavoitteet tulevat valmiina
- Taitojen ja tietojen mittaaminen



Näiden vaikutuksia motivaatioon voi ”taklata” tuomalla oppimiseen elementtejä, jotka tukevat psykologisia perustarpeita.

- Autonomia
- Pystyvyys
- Yhteenkuuluvuus

Yhdenkin psykologisen perustarpeen puuttuminen heikentää motivaatiota ja hyvinvointia.

AUTONOMIAN VAHVISTAMISEN KEINOJA

- Mahdollista jonkinasteinen valinnanvapaus, tarjoa vaihtoehtoja
- Huomaa opiskelijan aloitteellisuus
- Kytke tehtävät opiskelijan omaan elämään tai tulevaan työelämään
- Perustele miksi tehdään sitä mitä tehdään etenkin silloin, kun on pakko tehdä
- Anna tilaa keskustelulle ja kysymyksille, suosi avoimia kysymyksiä
- Suhteuta itseohjautuvuuden vaatimus oppijan kykyyn säädellä omaa toimintaansa



PYSTYVYYDEN VAHVISTAMISEN KEINOJA

- Anna myönteistä palautetta asiasta
- Älä korosta opiskelijan oletettua kyvykkyyttä tai lahjakkuutta
- Huolehdi sopivasta haastetasosta
- Mahdollista myönteiset oppimiskokemukset
- Anna kielteinen palaute kahden kesken ja sisällytä siihen tukea ja neuvoja
- Kohtaa opiskelija omana itsenään, vertaamatta häntä muihin
- Huolehdi siitä, että oppimisympäristö on selkeä, ennakoitava ja jäsennelty.



YHTEENKUULUVUUDEN VAHVISTAMISEN KEINOJA

- Jutelkaa muustakin kuin opiskeltavasta sisällöstä
- Luo tilaisuuksia, joissa opiskelijat pääsevät auttamaan, tukemaan ja kannustamaan toisiaan
- Anna huomiota kaikille opiskelijoille
- Oppilaitostasolla turvataan ainakin joitain pysyviä tuttuja ryhmiä ja opettajia



KOULUMENESTYS IDENTITEETTINÄ

- Nuori kertoo, että hänelle riittää ”vain täydellinen”
- Nuori kokee kouluarvosanan mittaavan häntä ihmisenä
- Menestys tuo nuorelle hyväksyntää ja onnistumisen kokemuksia
- Oma identiteetti rakentuu onnistumisten varaan.
- Menestymisestä tulee itsestäänselvyys
- Toinen aste on myöhäinen ajankohta opetella sietämään pettymyksiä



TAUSTALLA PERFEKTIONISTINEN JA VAATIVA LUONNE?

- Nuori saa paljon aikaan, mutta koko ajan on tehtävä enemmän
- Vaativa nuori itse pitää vaativuuttaan kohtuullisena
- Koulutehtävän palauttamatta jättäminen suojaa pettymykseltä
- perfektionistiset piirteet lisääntyneet nuorten keskuudessa tasaiseen tahtiin 1980-luvulta lähtien.



PERFEKTIONISTISET HUOLET VS. PERFEKTIONISTISET PYRKIMYKSET

PERFEKTIONISTISET HUOLET

- Ominaista riittämättömyyden kokemus ja tunne siitä, ettei yllä omiin tavoitteisiin
- Pettymykset omiin suorituksiin
- Yhteys mielenterveyden häiriöihin

PERFEKTIONISTISET PYRKIMYKSET

- Korkeat tavoitteet
- Korkeat odotukset itseä kohtaan
- Pyrkimys erinomaiseen suoritukseen
- Yhteys opiskelumenestykseen

Huomio pois murehtimisesta kohti toimintaa ja tekoja

Koulu-uupuneen oppijaan tukeminen

- Tue jokaisessa uupumuksen vaiheessa!
- Kartoita oppijan kanssa ongelmaan johtaneet tekijät ja pyrkikää yhdessä hahmottamaan ongelman laajuus
- Tehkää yhdessä oppimissuunnitelma, jossa tekeminen on pilkottu ja jaettu selkeästi osiin
- Auta asettamaan asiat mittasuhteisiin

Jokainen on tärkeä ja arvokas ihmisenä, ei koulusuoritusten perusteella!

MITEN VOI VAHVISTAA JOKAISEN PALAUTUMISTA?

- Opetta opiskelutaitoja: ajankäytön suunnittelu ja priorisointi
- Opetta asettamaan oikeasuhtaisia tavoitteita opiskelupäiville
- Mahdollista säännöllisesti innostavia opiskelukokemuksia
- Luo mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen
- Pohtikaa yhdessä, mitä hyötyä opiskelusta on tulevaisuuden kannalta
- Painota sitä, mitä kaikkea on tehty, opittu ja saatu valmiiksi.



KOULU ON UUPUNEELLEKIN NUORELLE TÄRKEÄ PAIKKA

- Työuupumusta ja opiskelu-uupumusta ei voi verrata toisiinsa eri kehitysvaiheen takia
- Uupunutkin nuori tarvitsee vertaisiaan peileiksi
- Pitkä sairausloma yksin kotona on harvoin hyvä vaihtoehto toipumisen kannalta
- Koulua käyvät myös huonokuntoiset nuoret.

”Huonokuntoisellekin nuorelle kouluun tuleminen on tärkeää. Se tukee nuoruusiän kehitysvaiheen tehtäviä, erityisesti itseksi kasvamista.”

Nuorisopsyk. prof. Riittakerttu Kaltiala

**Viimeisenä muttei
vähäisimpänä**



Myötätuntoa kohtaamiseen

- Kohtele itseäsi nuoren tukijana myötätuntoisesti
- Toisen ihmisen mielensisäisiä reaktioita ei voi juurikaan ratkoa tai ottaa pois ulkopuolelta käsin
- Aito myötätunto ja viesti siitä, että sinä uskot nuoreen, ovat tärkeämpiä kuin ”oikeat sanat”
- Älä kiirehdi ja rauhoita myös nuorta –huolia ei voi ”suorittaa pois”, vaan niiden työstö vaatii aikaa
- Tukeudu matalalla kynnyksellä työkavereihin, verkostoihin ja mielenterveyden ammattilaisiin
- Muista nuoruuden mahdollisuus: psyyke on suuntautunut kohti kehitystä ja eteenpäin. Korjaavat kokemukset ”ohjelmoituvat aivoihin” herkemmin.

KOHTAAMINEN ON SUURIN MIELENTERVEYSTEKO TOISELLE IHMISELLE



KOHTAAMISISTA JÄÄ JÄLKIÄ

Kiitos!

anni.helotie@mieli.fi

040-5313 949

