



**Huomaa, ymmärrä,  
ota puheeksi**

**- tukea tarvitsevan  
nuoren arvostava  
kohtaaminen**

**Taina Laane**

YTM, MAPP, työnohjaaja,  
neuropsykiatrinen valmentaja  
etunimi.sukunimi@luotain.net



## Taina Laane

- YTM, MAPP, positiivisen psykologian asiantuntija
- Työnohjaaja
- Neuropsykiatrinen valmentaja
- Kirjailija mm. Näe sydämellä – luo arvostava yhteys lapseen (K. Saukkolan kanssa)



## Luento 1

Huoleen aiheita antavat merkit opiskelussa ja niiden tunnistaminen

Nuoren maailman ymmärtäminen ja arvostaminen

- kuormittavat tekijät nuoren psyykessä ja ympäristössä
- nepsy-pulmat taustatekijöinä
- kuormittavat tekijät opiskelussa

## Luento 2

Miten ottaa puheeksi huoli nuoren kanssa?

Arvostava vuorovaikutus nuoren kanssa, nuori keskiössä

Mielenterveyden ja toiminnanohjauksen tukemisen ja ennaltaehkäisyn keinoja opetustyössä

# Aikataulut

Luento 10:00

Tauko 11:00

Luento 11:15

Lopetus 12:15

# Nuoren maailman ymmärtäminen ja arvostaminen – aivojen kehitysvauhdista

- Nuoruusiässä aivot kehittyvät voimakkaasti. Lopullisen rakenteensa ja toimintakykynsä ne saavuttavat noin 25-vuotiaana.
- Murrosiässä nuoren aivot tarvitsevat paljon harjoitusta. Aivojen “siivousoperaatiossa” tarpeettomat hermosoluyhteydet karsiutuvat pois ja tilaa saavat asiat, joita on harjoiteltu säännöllisesti ja usein.
- Etuotsalohkot ovat kuin aivojen lennonjohto, joka auttaa säätelemään toimintaa ja tunteita. Etuotsalohkojen yksi tärkeä tehtävä on hillitä impulsiivisuutta.
- Nuoren aivot tavoittelevat nopeaa mielihyvää ja palkintoa. Nuori on altis riskikäyttäytymiselle, koska käyttäytymistä ohjaavat ja säätelevät aivoalueet ovat vielä keskeneräiset.
- Aivojen manteliumake, jossa tunteet syntyvät, kehittyä aiemmin kuin tunteiden säätelystä vastaavat etuotsalohkot. Nuori tarvitsee aikuisen apua tunteidensa ja käyttäytymisensä säätelyyn.
- Nuoren aivoja on tärkeä suojella riittävällä unella ja terveellisellä ravinnolla. Aivot tarvitsevat suojaa myös päihteiltä ja stressiltä.

• Lähde: [www.mll.fi](http://www.mll.fi)

# Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä

- Puberteetista alkaa huima fyysisten ja psyykkisten muutosten vaihe, jolle elämänkaaren aikana vetää vertoja ainoastaan varhaislapsuuden kehitysvauhti.
- Nuoruusikä (vuodet 12-22) on psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat keskeiset kehitystehtävät, joita ovat vanhemmista irrottautuminen, enenevä turvautuminen ikätovereihin vanhempien sijasta, sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin ja oman seksuaalisen identiteetin jäsentäminen.
- Tehtävä ei ole helppo. Joka viides nuori kärsiikin jostain mielenterveyshäiriöstä. Yleisimpiä nuorten mielenterveysongelmia ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt.
- Nuoren tilannetta tulee arvioida kokonaisvaltaisesti. Häiriintyneen ja iänmukaisen kehityksen välinen ero saattaa olla vähäinen.
- Mielenterveyshäiriöt vaikuttavat arjen toimintakykyä heikentävästi myös opiskelussa
- Lähteet: mielenterveystalo.fi

# Hyvä mielenterveys on toiminnan perusta

- Nuoren hyvä mielenterveys ei ole vain mielenterveyden häiriön puuttumista.
- Mielenterveys ilmenee kykynä ihmissuhteisiin, toisista välittämiseen ja rakkauteen, kykynä ja haluna vuorovaikutukseen, työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asianmukaiseen oman edun valvontaan (Lehtonen ja Lönnqvist 2001).
- Puutteelliset taidot millä hyvänsä osa-alueella voivat hankaloittaa iänmukaisista kehitystehtävistä selviytymistä nuoruudessa ja myös myöhemmin. Nuori tarvitsee apua silloin, kun hän ei tule toimeen itsensä tai ympäristönsä kanssa.
- Lähde: Aalto-Setälä ja Marttunen (2007): Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä?

# Nuoren elämässä tapahtuu paljon



Yhteiskunnallinen tilanne,  
ilmastonmuutos, some, sota..

Opiskelutapojen suuret muutokset  
(esim. etäopiskelu)

Elintavat

Perhetilanteet

Oman elämän muutokset, ihmissuhteet

Oppimisvaikeudet

Nepsy-oireet



# Huoleen aihetta antavat merkit

Huoleen aihetta antavat merkit opiskelussa ja niiden tunnistaminen

- Toistuvat poissaolot
- Opiskelutehtävien jatkuva laiminlyönti
- Selkeät muutokset opintomenestyksessä ja opiskelumotivaatiossa
- Muutokset käyttäytymisessä (vetäytyminen, aggressiivisuus)
- Tuntien keskeytyminen jatkuvasti (esim. opiskelija viettää paljon aikaa vessassa)
- Keskittymisvaikeudet, näkyvät jaksamisvaikeudet (nukkuminen tunnilla tms.)
- Muutokset sosiaalisissa suhteissa (kaveriporukan ulkopuolelle jääminen, näkyvät riidat tai syrjiminen, nettikiusaaminen)

# Neuropsykiatrisen oireet

- Joskus arjen haasteiden taustalla on diagnosoitu tai diagnosoimaton neuropsykiatrinen häiriö kuten ADHD/ADD tai autismitietämisen häiriö.
- ADHD:n esiintyvyys 6–18-vuotiailla on uusimpien tutkimusten mukaan 3,6–7,2 %
- ADHD-diagnoosi on yleisempi pojilla kuin tytöillä
- Aikuisilla esiintyvyys vaihtelee 2,5 %:n (17–84-vuotiaat) ja 3,4 %:n(18–44-vuotiaat) välillä
- Lähde: KirsiConsulting Oy: Mininepsy opiskelumateriaali

# ADHD/ADD:n keskeiset oireet

- Keskittymiskyvyttömyys, tarkkaavuuden ongelmat, vaikea aloittaa ja saada loppuun
- Hyperaktiivisuus, aina vauhdissa/ aliaktiivisuus, vetämätön
- Impulsiivisuus, tekee ehtimättä ajatella
- Toiminnanohjauksen vaikeudet
- Oireet vaihtelevat eri tilanteissa ja myös motivaation mukaan (tutut, toistuvat tilanteet lisäävät oireilua, samoin älyllisen ponnistelun tarve, akateeminen työskentely)
- Oireiden taustalla aivojen välittäjäaineiden poikkeavuus

# Toiminnanohjauksen taidot kehittyvät

**Neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyy usein toiminnanohjauksen ongelmia**

**Myös muut mielenterveyden ongelmat voivat vaikeuttaa toiminnanohjausta**

Myös elämänhallinnan vaikeudet (liian vähäinen uni, liiallinen, pelaaminen, verensokerin heittäminen ym. vaikuttavat toiminnan ohjaamiseen).

Toiminnanohjausta säätelevät prefrontaaliset aivoalueet kypsyvät hitaasti; ovat ns. aikuiset 20–30-vuotiaana

- Toiminnanohjauksen pulmat vaikeuttavat arjen hallintaa ja heikentävät toimintakykyä:
  - Esim. suunnittelu, impulssien hallinta, aloitekyky, toiminnan ohjaus ja toiminnan arviointi, tarkkaavuuden säätely, vireystilan säätely, ajantaju, motivaation säätely ja tunteiden säätely

# Traumasesensiivisyyttä tarvitaan

- Trauma on yksilön ymmärryksen ylittävä tila, jossa luonnolliset reaktiot toimivat epätarkoituksenmukaisesti nuoren kehitystä ja terveyttä vastaan.
- Trauman voi aiheuttaa esimerkiksi rikoksen, kiusaamisen tai väkivallan uhriksi joutuminen, pakolaisuuden aiheuttamat kokemukset tai kokemukset perheessä.
- Traumatisoituminen voi hidastaa ja vaikeuttaa oppimista. Traumatisoitumiseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset reaktiot kuormittavat lasta ja nuorta, jolloin opetuksen seuraamiseen, tarkkaavaisena pysymiseen, asioiden mieleen painamiseen tai muistamiseen ei jää energiaa.
- Keskittyminen opiskelutilanteissa voi olla vaikeaa.
- Trauman kokenut lapsi tarvitsee vakaan oppimisympäristön ja paljon aikuisten ymmärtävää tukea, yleensä myös ammattiapua trauman käsittelyyn.

Lähde: <https://www.hdl.fi/trauma-ja-oppiminen-pakolaislapsi-ja-nuori-koulussa/>

# Kuormittavat tekijät opiskelussa

Hälyinen ympäristö (aistiyliherkkyydet)

Huono ilmapiiri, jännitteet yhteisössä

Epäselvät ohjeet ja tavoitteet

Liiallinen, ikään sopimaton itseohjautuvuus (laajat kokonaisuudet, projekti- ja ryhmätyöt)

Jäsentymätön oppimateriaali

Opettajan liian autoritäärinen kohtaamistyyli

# Opettajan rooli

- Opettajan ei tarvitse eikä pidä olla terapeutti
- Opettaja vastaa kouluympäristön toimivuudesta, hyvästä opetuksesta ja hyvästä vuorovaikutuksesta opiskelijoiden kanssa
- Opettajan vastuulla on ottaa puheeksi opiskeluympäristössä tai oppimisessa näkyvät ongelmat
- Opettajalla on tärkeä rooli olla välittävä aikuinen, joka näkee nuorta päivittäin ja voi tehdä havaintoja (myös vahvuuksista!)
- Opettaja voi nostaa asioita puheeksi nuoren kanssa sekä hyödyntää koulun muita verkostoja ja ohjata nuorta eteenpäin
- Opettaja voi auttaa tukea tarvitsevaa nuorta helpottamalla opiskelutaakkaa sekä toimivalla arvostavasti ja ymmärtäväisesti sekä näkemällä vahvuuksia ja taitoja

# Myötätuntoinen, arvostava katse

Kertoo, että täällä saa olla ihminen

Tänne saa tulla huononakin päivänä

Täällä ei tuomita eikä vaadita yli voimien

Täällä saa apua ja tukea, aloitetaan siitä, missä nyt ollaan

Täällä saa olla oma itsensä

Täällä saa etsiä, ei tarvitse vielä tietää



# Puheeksiottaminen ja arvostava kohtaaminen

Työkaluja ja vinkkejä kohtaamiseen

- 1. Pyydä rauhallista jutteluhetkeä, valmistaudu** itse kohtaamiseen
- 2. Luo yhteyttä.** Voit sanoa aluksi jotakin myönteistä nuoresta ”Mukavaa, kun olet tässä meidän ryhmässä, tuot niin paljon hyvää sun hyvillä ryhmätyötaidoilla kaikille”. Voit myös kysyä nuoren kuulumisia tässä kohtaa.
- 3. Kerro huolestasi ja havainnoistasi** välittävällä otteella – nuori saattaa pelätä läksytystä, vältä myös syyttämistä. Vältä tulkintoja, kerro, mitä olet nähnyt ja huomannut:  
”Olen pannut merkille... ja aloin pohtia...”
- 4. Anna nuorelle mahdollisuus vastata.** Kysy avoimia kysymyksiä: Miten voit? Mitä itse ajattelet?

# Asteikot apuun konkretisoimaan

Nuoren voi olla vaikea sanallistaa oloaan. Voit pyytää häntä kuvaamaan asteikolla 4-10

- Miten mielellään hän tulee kouluun?
- Miten hän mielestään jaksaa opiskella?
- Mikä hänen vointinsa on?

• 4 10



Voit myös piirtää janan ja pyytää näyttämään siitä jotakin kohtaa, ja auttaa puhuen ”näytät noin kutosen kohtaa” tai tehdä janan vaikka hymynaama-huolinaama emojeista.

Voit tarkentaa

- Missä olit aiemmin?
- Mikä olisi mielestäsi hyvä tavoitetaso?
- Miten minä voisin auttaa siihen pääsemisessä?
- Keneltä muilta voisi nyt pyytää apua?

# Seuraavat askeleet

- Jos pulma liittyy selkeästi opiskeluun, voitte keskustella, miten sitä voisi helpottaa opetuksen keinoin.
- Jos pulma liittyy yleiseen jaksamiseen tai laajempiin suhteisiin, niin voidaan tarvita verkoston apua oppilaitoksen prosessien mukaisesti (opiskelijaterveydenhuolto, opo, kuraattori, rehtori, mielenterveyspalvelut, sosiaalipalvelut..)
- Myös opiskelijan läheisten kontaktointi voi olla tarpeen

# Suunnitelma

## Suunnitelma lisää turvaa

- Mitkä ovat seuraavat tukiaskeleet ja kuka tekee mitäkin?
- Milloin palaamme asiaan (esim. kahden viikon kuluttua)?
- Mihin voi ottaa yhteyttä, jos olo/tilanne pahenee?
- Jos keskinäiset toimenpiteet eivät ole auttaneet, voimme sitten ottaa muita tahoja mukaan

# Muita keinoja yhteyden löytämiseen

Joskus nuoren on vaikea löytää sanoja tai tilanne tuntuu ”kuulumisten kuulustelulta”

Onko mahdollista lähteä ulos ja jutella kävellessä, korista pompottaessa tai juoda kahvit jossakin rauhallisessa paikassa?

Nuorelle läheiset vertauskuvat tai vaikka musiikki puhumisen apuna.

Tunnekortit, vahvuuskortit ja kuvat auttavat myös, esim:

- [https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2021/06/Tunnekortit\\_nuorille.pdf?x14354](https://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2021/06/Tunnekortit_nuorille.pdf?x14354)
- <https://positive.fi/huomaa-hyvaa-tuotteet/huomaa-hyvaa-kirjat-ja-kortit/> - Huomaa hyvä –toimintakortit vahvuuksien sanoittamiseen

# Kuuntelemisesta

Aikuisen tekisi joskus mieli piristää ja neuvoa, se kuitenkin voi tuntua loukkaavalta ihmisestä, joka yrittää jo ihan kaikkensa

Parempi on vaikka vain toistaa rauhassa toisen sanoja: ”sä sanot, että hankalimpia on....” ja pyrkiä todella ymmärtämään, mikä toiselle on vaikeaa, vaikka itselle eivät samat asiat olisikaan

Voimavaroja ja vahvuuksia voi pitää rinnalla esillä mieluiten kysyen kysymyksiä:

- Mitä ajattelet, mikä sua on auttanut, kun olet nyt vielä kuitenkin jaksanut käydä koulua?

Välittämisen osoitukset kuitenkin ovat tärkeitä – tule minulle puhumaan, olet tärkeä osa meidän luokkaa ja porukkaa, tänne voit aina tulla...

# Tukemisen keinoja opiskelussa

## Toiminnanohjauksen taitojen tukeminen

- toivottuun käyttäytymiseen ohjaaminen (sanoitetaan toivottua toimintaa vaihe kerrallaan, kuvat apuna myös)
- selkeät ohjeet ja säännöt
- esimerkin näyttäminen, ohjeen toistamisen pyytäminen
- riittävä aika ja oikea ajoitus tekemisille
- opiskelupaikan valinta, auttavat tekijät (esim. musiikki, liike)



# Pilko, palkitse!

- Ohjaa tekemistä pienempiin osiin, joista voi saada nopeammin onnistumista
- Huomaa onnistuminen, kiitä, kannusta!
- Auta isojen kokonaisuuksien jäsentämisessä, vähennä ryhmätöitä, jos ne aiheuttavat pulmia
- Kevennä kotitehtäväkuormaa tarvittaessa, auta suunnitelman tekemisessä
- Hyväksy ja tue liikunnallisia taukoja, välipaloja, kahvitaukoja ym.
- Hyväksy tilanne ja päivän kunto, toimi siitä käsin
- Anna tarvittaessa vaihtoehtoisia tapoja näyttää osaaminen
- Tehkää havaintoja – tehkää lisää sitä, mikä toimii!

# Arvostava kohtaaminen

- Jokaisella on tarve tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi sellaisena ihmisenä kuin on, ilman ehtoja tai suorituksia
- Myötätunnon osoittaminen (kohteliaisuus, ystävällisyys, toisen kokemuksen kuuleminen) lisää yhteistyöhalukkuutta
- Päivän kunnon huomaaminen ja lupa toimia sen puitteissa
- Rangaistus ei auta uusien taitojen oppimisessa
- Vaatiminenkaan ei auta taitojen oppimisessa
  - ohjaaminen auttaa!

# Huomaa hyvä

Huomaa, mistä nuori innostuu ja syttyy, mikä motivoi

Huomaa ja sanoita myös opiskelun ulkopuolisia taitoja ja vahvuuksia

(esim. sosiaaliset taidot, luovuus, innokkuus, rohkeus...)

Nosta pieniäkin onnistumisia

Anna arvostavaa huomiota, osoita kiinnostusta

# Yhteisö voimavarana

Myönteinen yhteisö auttaa nuorta jaksamaan vaikeissakin tilanteissa ja vaikeinakin aikana. Puhukaa yhdessä:

- Hyvän yhteisön pelisäännöt
- ”Miten toivoisin, että minua kohdellaan?”
- ”Miten toivon, että kanssani otetaan puheeksi vaikeat asiat?”
- ”Miten minä voin kannustaa muita?”
- Miten ratkomme vaikeita tilanteita?
- Paikka johon voi ja kannattaa aina tulla vaikka olisi huonokin päivä
- Psykologinen turvallisuus

Kannustamiseen tukeminen, kiusaamiseen puuttuminen

# Opettajan oma jaksaminen ja itsemyötätunto

- Jos yhteisössäni on paljon tukea tarvitsevia, voi opettaja myös itse uupua ja tarvita tukea
- Saa olla ihminen ja inhimillisyyden esimerkki
- Pyydä kollegoiden apua, jaa apua, kun itselläsi on siihen sopivat voimat
- Muista oma roolisi ja toimi sen puitteissa
- Pidä itsestäsi huolta, ”happinaamari omille kasvoille”
- Mitä minä tarvitsen nyt voidakseni olla läsnä opiskelijoille?
- Päästä irti ”pitäisi”-ajatuksista ja tee sitä, mikä toimii nyt

**Välittäminen kantaa pisimmälle**





**Luotain Consulting Oy**

Klingendahl

Pyhäjärvenkatu 5 A, 5. kerros

33100 Tampere

**[www.luotain.net](http://www.luotain.net)**

Taina Laane

[taina.laane@luotain.net](mailto:taina.laane@luotain.net)