

Mielenterveystaidot luovat perustaa nuorten hyvinvoinnille

“Ne kaikki ovat elintärkeitä taitoja.”

Teksti: Saija Viljakainen & Susanne Peltoniemi
Kuvat: Mieli ry

Kesäloma alkaa vihdoinkin olla nurkan takana, mutta monen kuudesluokkalaisten ajatukset ovat varmasti jo syksyn alussa. Yläkouluun siirtymiseen liittyy monenlaisia ajatuksia ja tunteita. MIELI ry haluaa osallistua tukemassa tulevien seiskaluokkalaisten onnistunutta koulunalkua.

MIELI Suomen Mielenterveys ry julkaisee elokuussa yläkouluikäisten nuorten kanssa tehtyjä videoita mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Yhteistyönä nuorten kanssa valmistuu nuorten suunnittelema videoita suoraan nuorille sekä aikuisille. Videoiden sisällöt liittyvät nuorten valitsemiin aiheisiin, jotka askarruttavat kuudesluokkalaisten siirtymävaiheessa. Näitä ovat esimerkiksi kaverisuhteet, oma jaksaminen ja tulevien läksyjen määrä. Nuorilla on asiaa myös aikuisille. He haluavat omin sanoin kertoa, mitä toivovat aikuisten ymmärtävän nuoruudesta ainutlaatuisena elämän vaiheena ja millaista tukea he kaipaisivat yläkoulun aikuisilta.

Videoita tekemässä olleet nuoret ovat kertoneet, miten tärkeää on saada olla mukana näin tärkeässä jutussa. Paras-



ta on ollut aidon osallisuuden toteutumisen: nuoret ovat tulleet kuulluiksi ja saaneet tehdä kaiken itse suunnittelusta videoiden tuottamiseen asti. Esiin on noussut halu auttaa muita: ”Ettei muilla ole samaa, että olis ihan pihalla eikä tiedä mitä tehdä, kun seiskaluokka alkaa.” Videot julkaistaan ja levitetään valtakunnallisesti terveystietoa opettaville opettajille ja ne tulevat näkyviin myös MIELI ry:n verkkosivuille sekä some- ja Youtube -kanaville.

Osallisuudella on yhteys oppilaan mielen hyvinvointiin

Osallisuutta rakennetaan turvallisen ilmapiirin kautta ja se tapahtuu askeleittain vahvistamalla ryhmän yhteishenkeä ryhmäytämisharjoituksilla, lämmenhenkisen kohtaamiskulttuurin luomisella, toisen kunnioittamisen ja arvostuksen kautta. Jotta oppilas voi tulla kohdatuksi ja näkyväksi omien ajatusten ja mielipiteiden kanssa, hänen tulee tuntea olevansa turvassa.

On hyvä muistaa, että yläkouluikäiset nuoret pyrkivät usein kaikkiin keinoihin kuulumaan joukkoon ja pelkäävät nolatuksi tulemista, jännittävät kokeita ja esiintymistä muiden edessä. Turvallisuuden tunnetta onkin rakennettava yläkoulussa tietoisesti päivittäin ja se on koulun aikuisten vastuulla. Arjen työssä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kaikki koulun aikuiset toimivat itse toiminnallaan esimerkkinä, huomaavat hyvää, kannustavat, antavat myönteistä palautetta sekä sanoittavat ääneen oppilaille heidän onnistumisiaan.

Mielen hyvinvointia vahvistamassa

MIELI ry on tehnyt mielenterveyttä vahvistavaa yhteistyötä opetus- ja kasvatustieteiden ammattilaisten kanssa jo yli 20 vuoden ajan. Kasvatus- ja opetusalan ammattilaisia on koulutettu mielenterveyden edistämiseen ympäri Suomea jo yli 50 000. Asiantuntijuus opetussuunnittelutyössä on tuonut mielenterveyden edistämisen sisällöt osaksi perusopetuksen opetussuunnitelmia, kuten myös osaksi terveystieto-oppiaineen sisältöjä.

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa ja tukea sekä siihen liittyviä taitoja harjoitella. Yläkoulun henkilöstölle suunnatussa Hyvän mielen koulu -koulutuksessa tutustutaan syvemmin mielenterveys-taitoihin ja niiden opettamiseen yläkoululaisille. Vahvistamalla ammattilaisten mielenterveysosaamista lapset ja nuoret pääsevät harjoittelemaan mielenterveys-taitoja kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja omien vahvuuksien sanoittamista. Samalla ammattilaiset itse saavat keinoja työssä jaksamiseen ja oma mielen hyvinvointi vahvistuu. Mieli.fi -sivustolta löytyy myös kaikille avoin sähköinen ohjelma mielenterveystaitojen opettamiseen koko perusopetuksen ajalle, Hyvän mielen taitomerkki.

Mielen hyvinvointia rakennetaan yhdessä

Mielen hyvinvointia vahvistava toimintakulttuuri perustuu koko yhteisön osallisuuteen ja yhdessä tekemiseen. Koko kouluyhteisön sitoutuminen mielen hyvinvointia edistävään työhön vahvistaa työn merkityksellisyyttä ja vaikuttavuutta.

Tekoja ja toivoa

MIELI ry haluaa tuoda toivoa ja lisätä konkreettisia tekoja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Työtä mielenterveyden edistämiseksi tehdään niin ruohonjuuritasolla kuin valtakunnallisestikin. Viime syksynä MIELI ry käynnisti Nuorten hyvinvointiohjelman laatimisen 142 toimijan kanssa. Syntyi ohjelma, joka koostuu kahdeksasta teemasta, joissa on yhteensä yli 70 toimenpidettä nuorten hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseksi. Kaksi näistä teemoista linkittyy vahvasti koulumaailman. Ohjelmassa vaaditaan koulutusjärjestelmää, joka tukee jokaisen nuoren kasvurauhaa sekä riittävästi aikuisia kasvu-ympäristöihin. Ohjelma on julkistettu ja luovutettu päättäjille. Tavoitteena on saada ohjelma osaksi seuraavaa hallitusohjelmaa. (Nuorten hyvinvointiohjelma - MIELI ry)

Lisäksi se lujittaa työtä eteenpäin vievää yhteisöllisyyttä ja moniammatillisuutta. Toimet mieliystävällisen toimintakulttuurin rakentamiseksi kiinnittyvätkin tiiviisti yhteisölliseen opiskeluhooltoon. Tämä vaatii koko henkilöstön mielenterveysosaamista sekä tietoa ja taitoa mieliystävällisen toimintakulttuurin johtamiseen. Mielen hyvinvointia edistävän toimintakulttuurin rakentaminen on pitkäjänteistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista työtä, jossa koko henkilöstön ja johdon sitoutuminen on keskeisessä roolissa työn onnistumiseksi ja vaikutusten saavuttamiseksi. Henkilöstön hyvinvoinnilla on merkittävä yhteys oppilaiden mielen hyvinvointiin.

Nuorten mielen hyvinvoinnin vahvistaminen edellyttää koululta yhteisvastuullisuutta ja käytännön toimia. Mielenterveyden pohjaa voidaan rakentaa viiden osa-alueen kautta, joita ohjaavat arvot ja päivittäiset valinnat. MIELI ry:n Mielenterveyden käsi onkin monelle tämän artikkelin lukijalle varmasti tuttu työväline. Sen avulla voidaan pohtia yhdessä, miten mielenterveyden käden viisi osa-aluetta toteutuvat jokaisen oppilaan kouluarjessa. Sisältyykö koulupäivään palautumisen ja levon hetkiä? Osallistuvatko kaikki oppilaat kouluruokailuun ja miten kouluruokailun vetovoimaa voisi oppilaiden kans-



sa lisätä? Löytyykö kaikille kaveri, jonka kanssa voi jakaa koulupäivän aikana monenlaisia tunteita? Miten jokaiselle oppitunnille voitaisiin lisätä fyysistä aktiivisuutta ja liikettä? Entä pidetäänkö huolta siitä, että jokainen oppilas pääsee koulussa käyttämään myös omaa luovuuttaan? Arjen hyvinvointia vahvistavan perustan lisäksi ja sen tukemiseksi nuoret tarvitsevat ohjausta, tukea ja turvallisuutta rakentaessaan omaa pärjäämiskykyään. He tarvitsevat koko nuoruusvuosien ajan aikuisen mallia ja esimerkkiä. Koulussa tehdäänkin arvokasta ja merkityksellistä työtä lasten ja nuorten parissa.

On tietoinen päätös edistää mielen hyvinvointia ja se tapahtuu arjessa pienten tekojen kautta.

Kirjoittajat: Saija Viljakainen, asiantuntija ja Hyvän mielen koulu -kouluttaja. Susanne Peltoniemi, vt. päällikkö Varhaiskasvatus ja koulut -yksikkö

Lähteet:

- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa | Focus Localis (journal.fi)
- Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun - MIELI ry
- Nuorten hyvinvointiohjelma - MIELI ry
- Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. 2018. Hyvän mielen koulu – Käsikirja. Turenki. Kirjapaino Jaarli Oy.