



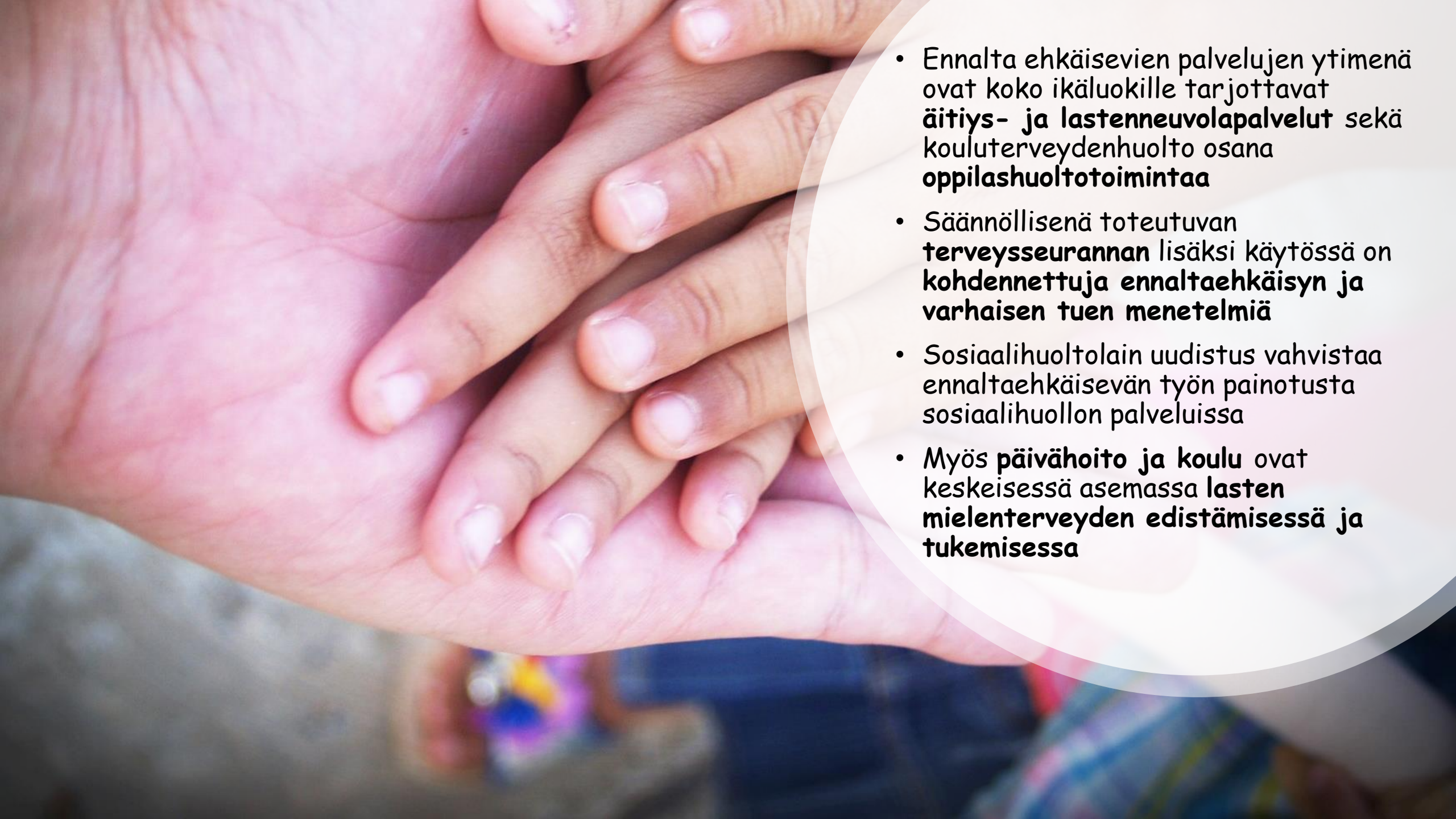
Kasvun ja osallisuuden edistäminen

Tunteet ja mielenterveyden edistäminen

Tuija Erämies

Mielenterveyden edistäminen

- Lasten ja perheiden psykososiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat ympäröivän yhteiskunnan monet riskitekijät
 - Sosiaali-, koulutus-, alkoholi- ja perhepoliittiset ratkaisut ja päätökset
- Terveyden edistämiseen tarvitaan yhteiskunnan kaikkia sektoreita ja terveysnäkökohdat on otettava huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja kaikissa politiikoissa
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on ensisijaisesti kuntien tehtävä, mutta sosiaali- ja terveyspalvelujen tulee osaltaan toteuttaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä
 - Sosiaali- ja terveydenhuollon tulee tehdä yhteistyötä kunnallisten palvelujen, kuten varhaiskasvatuksen ja koulujen kanssa



- Ennalta ehkäisevien palvelujen ytimenä ovat koko ikäluokille tarjottavat **äitiys- ja lastenneuvolapalvelut** sekä kouluterveydenhuolto osana **oppilashuoltotoimintaa**
- Säännöllisenä toteutuvan **terveysseurannan** lisäksi käytössä on **kohdennettuja ennaltaehkäisyn ja varhaisen tuen menetelmiä**
- Sosiaalihuoltolain uudistus vahvistaa ennaltaehkäisevän työn painotusta sosiaalihuollon palveluissa
- **Myös päivähoito ja koulu** ovat keskeisessä asemassa **lasten mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa**

Varhaiskasvatuksen ja koulun tarjoama tuki

Oppilashuolto

- Oppilashuollon avulla pidetään huolta oppilaiden hyvinvoinnista ja turvallisuudesta
- Oppilashuoltotyö kuuluu kaikille koulun aikuisille, toteutetaan siellä missä oppilaatkin ovat





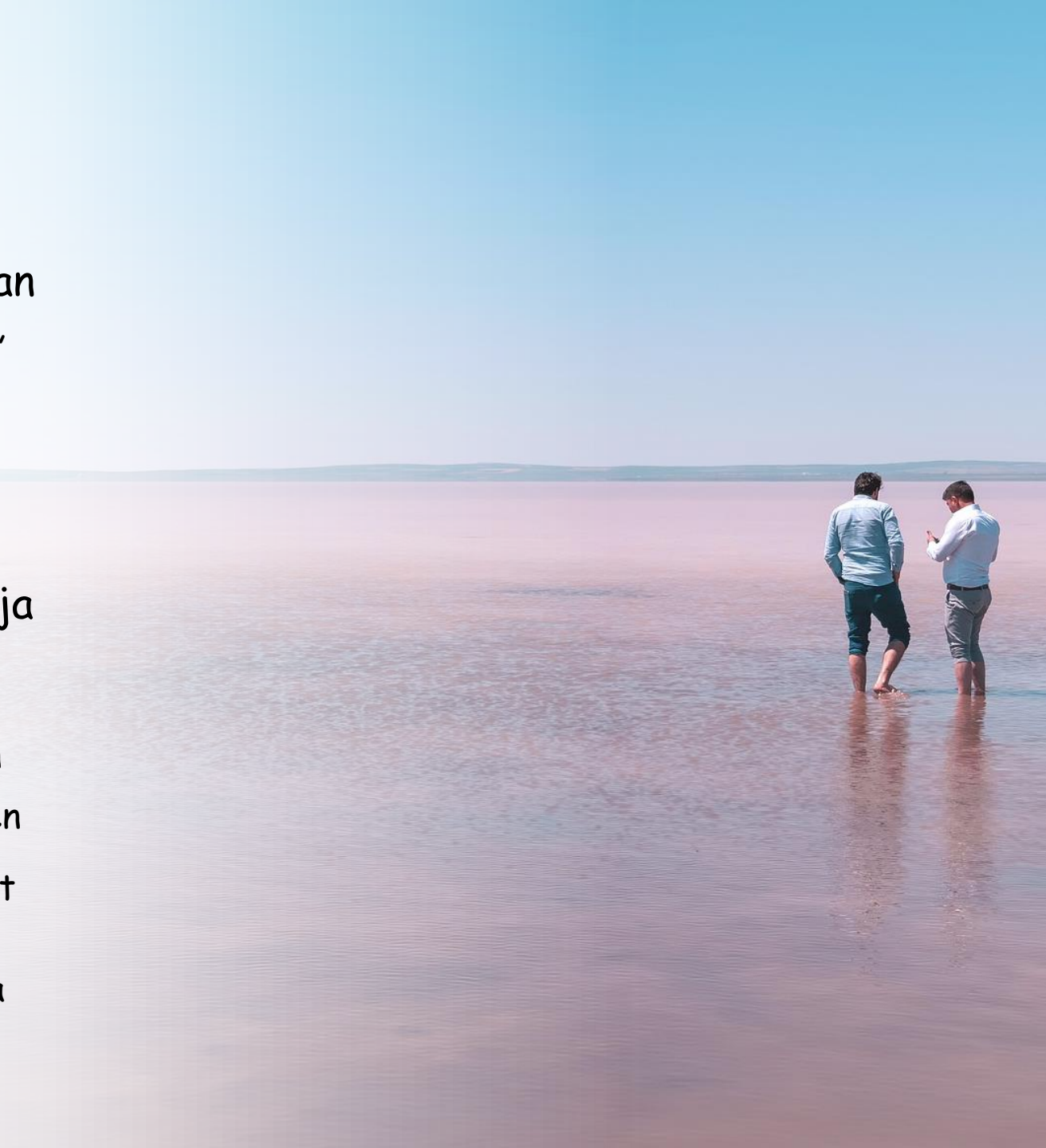
Yhteisöllisessä oppilashuollossa

- Suunnitellaan koulun, yksittäisen luokan tai ryhmän hyvinvoinnin edistämistä
- Laaditaan suunnitelmat mm. kiusaamisen vastaiseen toimintaan, turvallisuuden edistämiseen sekä äkillisen kriisitilanteen selvittelyyn
- Moniammatillista toimintaa, eli sitä tehdään yhdessä opettajien ja muun koulun henkilöstön kanssa
- Myös huoltajat ja oppilaat ovat mukana yhteistä hyvinvointia suunnittelemassa

Yksilöllisessä oppilashuollossa

- Mietitään yhdessä oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa parhaat mahdolliset keinot kyseisen oppilaan auttamiseksi
- Mukana ovat ne koulun henkilöt, joiden osallistumiselle oppilas ja/tai hänen huoltajansa ovat antaneet suostumuksensa
- Yksilöllistä oppilashuoltoa ovat myös yksittäiset asiakaskäynnit
- Oppilashuollon palveluita antavat koululla kuraattori, psykologi sekä kouluterveydenhoitaja ja - lääkäri

- **Oppilashuolto** on matalan kynnyksen palvelu
 - Toivotaan, että lapset ja nuoret tulisivat keskustelemaan pulmallisista asioistaan jo **mahdollisimman varhaisessa vaiheessa**
- **Kuraattorin ja psykologin kanssa keskustellaan**
 - mm. kiusaaminen ja yksinäisyys, oppimisvaikeudet, mielenterveyteen liittyvät kysymykset sekä kriisitilanteet
 - Kriisit voivat olla joko kehitykseen liittyviä tai äkillisen, traumaattisen tapahtuman aiheuttamia
- Oppilashuollon työntekijät antavat **opettajille konsultaatio- ja neuvonta-apua**
- Usein psykologi on mukana oppimisvaikeuksiin ja mielenterveysongelmiin sekä kuraattori ihmissuhteisiin ja koulussa käyttäytymiseen liittyvissä pulmatilanteissa
 - Käytännössä ongelmat ovat usein moninaisia, ja on viisasta miettiä etukäteen, millainen työntekijä soveltuu parhaiten juuri kyseisen lapsen tai nuoren auttamiseen
 - Keskustelut psykologin tai kuraattorin kanssa ovat vapaaehtoisia ja luottamuksellisia
 - Oppilaan kanssa sovitaan yhdessä, mikäli jostain tapaamisesta ilmenneestä asiasta on syytä kertoa opettajalle tai lastensuojeluun



- Aito läsnäolo ja oppilaan kuuleminen ovat oppilashuollossa keskeisiä asioita
- Oppilasta ei saa pallotella luukulta toiselle, vaan yhteistyö, esim. perheneuvolan tai lasten- ja nuorisopsykiatrian kanssa, tulee tehdä mahdollisimman joustavasti ja lapsen oikeuksia kunnioittaen

Lue lisää:

Anttila N, Huurre T, Malin M & Santalahti P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. THL Työpaperi 3/2016.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y



Tunteet



- Tunteet kehittyivät esiverbaalisena viestinnän muotona
- Tunteet vaikuttavat päätöksiimme ja vaativat suuren osan valveajastamme
- Ymmärtämällä tunnesignaaleja voimme muodostaa lujempia sosiaalisia siteitä
- Ilmeet voivat osoittaa, että tarvitsee apua, katu jotain tekemäänsä tai haluaa toisten pysyvän kaukana, kun on vihainen
- Mielenterveyteen kuuluu taito tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita
- Seuraavassa diassa kuva Tunteiden tuulimyllystä on keskustelun ja tunteiden sanoittamisen apuväline
- Muutamia perustunteita ovat tunnistettavissa missä tahansa
 - Onneen, suruun, pelkoon ja vihaan liittyy kasvonilmeitä, jotka ovat tuttuja mitä erilaisimmissa kulttuureissa
 - Näitä yhdistelemällä muodostuu valtava määrä kokemiamme monimutkaisia tunteita

TUNTEIDEN TUULIMYLLYLLÄ

tä muita
eita tunnet?



Tunteiden tuulimylly löytyy sivustolta:

<https://mieli.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimylly>

Katsotaan video:

Haastavat tunteet (kesto 18 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=bbZ7DAub3lo>

Mielenterveys

- Oman mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta, kuten muutenkin terveydestä
- Mukava tekeminen, yhteinen oleminen läheisten kanssa, monipuolinen ruokavalio, liikunta ja riittävä yöuni auttavat kehoamme ja mieltämme voimaan hyvin
- Voimme hyvin, kun kehomme, mielemme ja elämämme eri osa-alueet toimivat yhdessä joustavasti
- Olemme kaikki erilaisia ja yksilöllisiä niin ulkoisesti kuin sisäisestikin
- Osan ominaisuuksistamme olemme perineet vanhemmiltamme ja osa muokkautuu elämän ja kokemusten myötä
- Olemme yksilöitä ja samalla myös tarvitsemme toisiamme

Tutustu sivustoon:

https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/lapset/mita_on_mielenterveys/Pages/default.aspx



MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?



mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvun -hanke, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



Katsotaan
videot:

Mielenterveys voimaksi
(kesto 2:25 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=zK65fEyVpYY>

ja
Mielenterveys
voimavarana

(kesto 23:38)

<https://www.youtube.com/watch?v=fzXOLZP5LOY>



Mielenterveys on

- Voimavara, joka auttaa ihmistä selviytymään arjessa, leikkimään, opiskelemaan ja tekemään työtä
- Voimavara, joka auttaa voimaan hyvin ja tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa
- Psyykkistä tasapainoa
- Rohkeutta kohdata omia ja toisten tunteita
- Kykyä ottaa vastuuta omista tekemisistä
- Kykyä tehdä yhteistyötä
- Kykyä sietää painetta, pettymyksiä ja menetyksiä
 - Lue lisää oppikirjan sivuilta 198-201

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat mm:

- Lapsuuden turvallinen kiintymyssuhde hoitavaan aikuiseen
- Hyväksytyksi tuleminen
- Riittävä läheisyys kotona
- Kuulluksi tuleminen, aito kohtaaminen ja ymmärtäminen



Huolinavigaattori

Huolinavigaattorin toiminta:

- Valitse listasta lasta koskettava oire tai pulma
- Valintasi jälkeen voit lukea lisätietoa oireeseen tai pulmaan liittyen
- Tämän jälkeen pääset tarkentamaan oireen tai pulman vakavuusastetta
- Valitse lopuksi paikkakunta, jonka jälkeen näet valintojesi pohjalta suosituksen paikoista, jotka tarjoavat lapselle ja perheelle apua

Tutustu sivustoon ja kokeile navigaattorin toimintaa:

<https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/haeneuvojajaapua/huolinavigaattori/Pages/default.aspx>



Lähteet

- Lastenmielenterveystalo.fi
 - https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/yleista_tietoa/Pages/mielenterveyden_edistaminen.aspx
 - https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/yleista_tietoa/Pages/Varhaiskasvatuksen_ja_koulun_tarjoama_tuki.aspx
 - https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/lapset/mita_on_mielenterveys/Pages/default.aspx
- Humak. Verkopedagogiikka.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=bbZ7DAub3lo>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=zkG5fEyVpYY>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=fzXOLZP5LOY>
- Docendo Oy. 2017. Näin kehosi toimii. Tältä tosiasiat näyttävät. www.docendo.fi