

Vinkkilista



**Vinkkilista hyviksi koetuista
käytännöistä ja
toimintamuodoista**

Nuorten ehkäisevän
kriisityön -hanke

SUOMEN
MIELEN
TERVEYS-
SEURA

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto _____	3
2. Nuorten ehkäisevän kriisityön hanke 2007–2011 (Pulinapaja) _____	3
3. Moniammatillinen työryhmä: Nuorten hyvinvointi- ja Oppipolku-työryhmä _____	5
4. Ryhmäyttäminen _____	6
5. Luokkatyöskentely _____	7
5.1. Kaveruus ja ryhmässä toimiminen _____	7
5.2. Ystävyys ja seurustelu _____	9
6. Luokkatyöskentely ja/tai nuorten ja vanhempien yhteistoiminnallinen ilta _____	15
7. Keskusteluryhmät lukiossa _____	17
8. Learning Cafe vanhempainilta _____	19
9. Tyttöryhmä _____	21
Kirjallisuutta ja materiaalia _____	23
Nettisivuja _____	24

Suomen Mielenterveysseura
Nuorten ehkäisevän kriisityön -hanke
Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki
Puhelin 09 615 516

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

Taitto Mainostoimisto Visuviestintä Oy, Taina Ståhl
Piirroskuvat Ville Rätty
Kannen kuva Rodeo.fi
Paino Suomen Kehyspaino Oy, 2010

1. JOHDANTO

Tähän vinkkilistaan on koottu muutama esimerkki hyviksi koetuista käytännöistä ja toimintamuodoista Suomen Mielenterveysseuran Nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen 2007–2011 (Pulinapaja) kahden ensimmäisen vuoden ajalta. Käytännöt tai toimintamuodot eivät välttämättä ole uusia ja hankkeen itse kehittämiä. Ne ovat kuitenkin esimerkkejä sellaisista työtapoista, jotka on kyseessä olevassa tilanteessa koettu toimiviksi ja jotka on useimmiten muokattu ja toteutettu yhteistyössä koulun tai nuorisotyön toimijoiden kanssa. Hankkeen työntekijät ovat löytäneet upeita yhteistyökumppaneita pilottikouluista, kuntien muilta sektoreilta ja järjestöistä. Hankkeemme ja myös näiden muutaman esimerkin kautta, toivomme, että voimme olla osaltamme vahvistamassa jakamisen ja yhdessä tekemisen kulttuuria. Tarkoituksena on jatkossa liittää Vinkkilistaan lisää esimerkkejä.

2. NUORTEN EHKÄISEVÄN KRIISITYÖN HANKE 2007–2011 (Pulinapaja)

Nuorten ehkäisevän kriisityön hanketta toteutetaan neljällä paikkakunnalla, Lahdessa, Mikkelissä, Rauman seudulla ja Oulussa. Näillä paikkakunnilla hankkeen toteutuksesta vastaavat paikalliset mielenterveysseurat ja niiden palkkaamat projektityöntekijät. Hankkeen tavoitteena on etsiä ja kehittää toimivia menetelmiä nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja vahvistamiseen. Hanke toimii tällä hetkellä 11 pilottikouluilla ja moniammatillinen yhteistyö on työn keskeinen elementti. Materiaalia kehittämistyöhön on saatu muun muassa säännöllisesti toteutettavan kouluterveystutkimuksen aineistosta. Hankkeen rahoituksesta vastaa RAY.

Hankkeesta kerätään palautetta pilottikoulujen nuorilta, heidän vanhemmiltaan, koulun väeltä ja muilta yhteistyökumppaneilta. Näiden aineistojen sekä



projektityöntekijöiden haastattelujen ja projektipäiväkirjojen pohjalta hankkeesta tehdään ulkoinen arviointi. Tällä hetkellä on menossa väliarviointi, jonka tulosten avulla tarkennetaan hankkeen kahden viimeisen vuoden tavoitteita ja päätetään toimintojen kohdentamisesta.

Hanke on tarjonnut jokaiselle pilottikoululle koulupäivystys-toimintaa, jossa projektityöntekijä on säännöllisesti koululla nuorten tavattavissa, ilman ajanvarausta, kerran viikossa. Lukuvuoden 2008–2009 aikana päivystyksistä kertyi yhteensä 332 käyntikertaa ja niissä kävi 147 eri nuorta. Päivystykseen oli mahdollista tulla myös kaverin tai vanhemman kanssa ja tätä mahdollisuutta käytettiin 93 kertaa. 86 kertaa mukana oli yksi tai useampi kaveri ja seitsemän kertaa jompikumpi vanhemmista. Yleisimmät keskustelunaiheet päivystyskäynneillä olivat kuulumisten kertominen, kiusaaminen, koulumotivaatio, koulumenestys, ahdistus, väsymys ja stressi, alakuloisuus ja seurustelu.

Päivystyksen lisäksi hanke on yhteistyössä opettajien, nuorisotyöntekijöiden tai muiden kolmannen sektorin toimijoiden kanssa muun muassa pitänyt pilottikouluilla mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja vahvistamiseen liittyviä teematunteja, organisoitun teemapäiviä ja toiminnallisia vanhempainiltoja sekä pienryhmätoimintaa. Tämän vinkkilistan esimerkit kertovat näistä yhteistyömuodoista.



3. MONIAMMATILLINEN TYÖRYHMÄ: Nuorten hyvinvointi- ja Oppipolku-työryhmä

Onnistuvat Opit -hankkeen myötä Raumalle rakentui nuorten palveluiden koordinaatiomalli. Toimintamallin tarkoitus on koordinoida nuorten palvelujen poikkihallinnollista työtä. Tavoitteena on selkeyttää organisaatioiden perustehtäviä ja tehostaa verkostotyötä. Poikkihallinnollisen yhteistyön tukena on koordinaatio- ja ohjausryhmä. Näissä työryhmissä toimivat eri hallintokuntien vastuuhenkilöt yhdessä. Ryhmien toiminta perustuu yhdessä sovittujen asioiden kehittämiseen ja käytäntöön juurruttamiseen. Hallintokunnat valitsevat yhdessä painopistealueet, joihin koko nuorten palveluiden kenttä yhdessä kulloinkin satsaa eniten voimavaroja.

Nuorten palveluista on muodostettu kaksi työryhmää: Nuorten hyvinvointityöryhmä ja Oppipolku-työryhmä. Näihin ryhmiin osallistuvat kunkin hallintokunnan prosessiohjaajat, jotka omassa työssään toimivat lähellä nuoria. Nuorten hyvinvointityöryhmä luo yhteisiä toimintamalleja koko verkostolle (muun muassa varhainen puuttuminen, päihdestrategiat ja kriisitoimintaohjeet). Oppipolku-työryhmä keskittyy opiskeluun liittyviin asioihin sekä koulutuksen ulkopuolelle jäävien ja koulutuksen keskeyttäneiden nuorten määrän vähentämiseen. Työryhmät välittävät ajankohtaista tietoa ja kehittämisohjeita koordinaatio- ja ohjaustyöryhmälle sekä tuottavat sisältöä Jelppimestaan.

Nuorten hyvinvointityöryhmään kuuluvat terveydenhoitajat nuorten koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta, päihdekliniikan sairaanhoitaja, lastensuojelun sosiaalityöntekijä, nuorisotoimen nuoriso-ohjaaja, nuorisopsykiatrian työntekijä ja kolmas sektori. Oppipolku työryhmään kuuluvat perusopetuksen, lukion ja ammattiopiston opinto-ohjaajat, työhallinnon ammatinvalintapsykologi, nuorten työpajojen yksilövalmentaja, ammattiopiston kuraattori, nuorisoaseman ohjaaja ja perusopetuksen sosiaaliohjaaja ja erityisopettaja.

Konkreettisia tuotoksia työryhmien työstä, ovat syksyisin 7 luokkalaisille järjestettävät 7 päivät, Jelppimestan sisältö, nuorten palveluopas, vuosittain pidettävä verkostopäivä ja Maailmambitto mukulattem barhaks -päihdeopas vanhemmille.

4. RYHMÄYTTÄMINEN

Oppimisen ja nuoren hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että nuori kokee oman luokkansa tai ryhmänsä turvallisena ja hyvänä toimintaympäristönä. Perusopetuksen 7–9 luokilla toimitaan nykyisin pääosin kurssimuotoisen lukujärjestyksen mukaan ja siten ryhmien rakentaminen ja ryhmäyttäminen on entistä tärkeämpää. Hankkeen muutamalla pilottikoululla on päätetty jatkaa ryhmäyttämistä koko 7 luokan ajan.

Tutustumiseen, turvallisen ryhmän rakentamiseen ja yhteistoiminnan harjoitteluun käytetään joka kuukausi yksi oppitunti. Työskentely aloitettiin syksyllä kunkin luokan kanssa ryhmäyttämispäivällä, jonka jälkeen luokille tehtiin ilmapiirikartoitukset. Kartoituksen jälkeen keskustellaan siitä mikä on ryhmä, millaisia erilaisia ryhmiä on ja millaisiin erilaisiin ryhmiin kukin meistä kuuluu. Yhdessä pohditaan myös sitä, millainen on hyvä ryhmä. Ja miten kukin voi vaikuttaa ryhmään ja toisaalta, miten ryhmä voi vaikuttaa sen jäsenen ja millaisia erilaisia rooleja ryhmässä voi esiintyä.

Seuraavalla kerralla pohditaan omaa luokkaa/ryhmää ja sen vahvuuksia sekä asioita, joita ryhmän toiminnassa pitäisi kehittää. Ryhmän rakentamiseen varatuilla tunneilla tehdään keskustelujen lomassa paljon erilaisia toiminnallisia harjoitteita vaihtelevissa ryhmissä, jolloin kaikki oppilaat saavat tilaisuuden tutustua toisiinsa ja kokeilla yhteistyön tekemistä. Tunneilla keskustellaan myös yhteistyötaidoista ja siitä, mitä on vuorovaikutus sekä kiusaamisesta ja miten sitä voidaan ryhmässä yhdessä toimien ehkäistä.

Toukokuussa viimeisellä ryhmäyttämistunnilla päätetään jakso 7 luokan osalta tuntiin, jolloin tehdään yhdessä jotain mukavaa kunkin luokan omien toiveitten ja suunnitelmien pohjalta ja lopuksi täytetään uudelleen meidän luokka -kysely (= alussa tehty ilmapiiri-kartoitus) tai kerätään palaute toiminnasta pienryhmien keskustelun pohjalta.

5. LUOKKATYÖSKENTELY

5.1. KAVERUUS JA RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

Tunti kaveruudesta, ryhmässä olemisesta ja toiselle puhumisesta.

- tarkoitus ei ole kaivella vanhoja asioita
- jokainen toimii osana ryhmää ja on osaltaan vastuussa ryhmän toiminnasta
- ei nälvintää, toisten mielipiteiden kommentointia, jokaisella on oikeus puhua ja tulla kuulluksi (ei toisten päälle puhumista).

Esittely (10 min.)

Oppilaat laitetaan rinkiin. Kukin esittelee oikealla puolella olevan luokkakaverin kertomalla hänen nimensä sekä häntä kuvaavan karkin perusteluineen.

Tervehtiminen koskettaminen (10 min.)

Liikutaan luokassa ja tervehditään eri tavoilla (vetäjä kertoo aina kunkin tervehtimistavan)

- hymy, nyökkäys, kättely, ylävitonen, halaus
- Tervehdi joka kerta eri ihmisiä! Muista katsoa ihmisiä silmiin. Liikkuessa ja tervehtiessä ollaan aivan hiljaa, nyt vain eleillä on merkitystä.*

Ilmapiiri Keskustelu ilmapiiristä ryhmissä (20 min.)

Jaetaan luokka ryhmiin: kirjatkaa paperille,

- Millainen on luokan hyvä ilmapiiri?
- Millainen on luokan huono ilmapiiri?
- Onko ilmapiirillä merkitystä? Hyödytkö sinä, hyötyykö luokka hyvästä ilmapiiristä? Millä tavoin? Onko haittaa, millä tavoin?

Jokainen ryhmä käy kirjaamassa kummankin otsakkeen alle yhden asian.

Keskustellen: MITÄ ASIOILLE VOISI TEHDÄ? Mitä voit itse tehdä? Mitä koko luokka voisi tehdä?

Toiselle puhuminen Mikä on hauskaa, mikä loukkaa?
(jako ryhmiin tytöt/pojat, noin 20 min.)

Miettikää omissa ryhmissänne,

- *Mitkä asiat loukkaavat, jos joku luokkakaveri sanoo sen?*
- *Onko joitakin aiheita/asioita, jotka loukkaavat enemmän kuin toiset?*
- *Mikä on huumoria tai vitsi? Jos toinen loukkaantuu, onko hänellä siihen oikeus, vaikka sinä olet sitä mieltä, että asia on vitsi?*
- *Milloin raja ylittyy? Onko asioita, joista ei voi edes "leikillään" huomautella?*
- *Miten toisille puhuminen vaikuttaa luokan ilmapiiriin? (pos. ja neg.)*

Jokainen kohta käydään läpi yksitellen
(ryhmässä miettiminen – purku, ryhmä – purku jne.)

Myönteisen palautteen antaminen ja saaminen (10 min.)

Annetaan ja saadaan MYÖNTEISTÄ palautetta (yksilö)

- *Jokainen kirjaa a-nelosen yläosaan esim. keskelle oman nimensä.*
- *Jokainen antaa oman lappunsa vierustoverilleen (yhteinen suunta) ja saa näin siis eteensä jonkun toisen lapun.*
- *Lappuun kirjoitetaan joku ehdottomasti myönteinen asia kyseisen lapun henkilöstä, ensimmäinen myönteinen asia joka tulee mieleen (nyt vaaditaan hieman aikuisuutta, jotta tämä onnistuu!).*
- *Vaihdetaan lappuja ringissä eteenpäin ohjaajan merkin mukaan.*
- *Kun jokaisen lappu on käynyt jokaisella ja omat laput on saatu takaisin, valitaan yksi asia/lause/sana, joka kerrotaan omasta lapusta muille.*

JOS JÄÄ AIKAA

Narusta solmu (max 10 henkilöä)

Tarvitaan narua 1–2 m/hlö. Kaikki menevät riviin ja tarttuvat naruun kahdella kädellä.

Tarkoituksena on tehdä narusta tavallinen solmu ilman, että kukaan päästää narusta irti.

Siis vain yksi lenkki ja kiristys ja ihan uskomattoman vaikeaa!

- Kootaan paperille
- **OPPILAIDEN AJATUKSIA LUOKKAILMAPIIRISTÄ**
 - **OPPILAIDEN AJATUKSIA LOUKKAVISTA PUHEISTA**

5.2 YSTÄVYYS JA SEURUSTELU

Tunnin vetäjä alustaa aiheen lyhyesti muutamalla ajatuksella ystävydestä ja seurustelusta.

YSTÄVYYS

- Ystävyys on yksi elämän tärkeimmistä tukirakenteista.
- Elämään liittyvät ilot tuntuvat vielä paremmilta, kun ne voi jakaa ystävän kanssa.
- Myös pettymykset ja suru on helpompi kestää, kun vierellä on luotettava ystävä.
- Meillä kaikilla on mielikuva siitä, millainen on hyvä ystävä ja millaista on ystävällinen käytös.
- Ystävyyskään ei suju aina ilman erimielisyyksiä. Turvalliselle ystävälle tulee joskus kiukuteltua silloin, kun tuntuu, että koko maailma on itseä vastaan. Välillä hyvinkin pienet asiat toisen käyttäytymisessä saattavat ärsyttää. Aina ei ole helppo ymmärtää edes itseä, saati sitten toista.
- Olisi hyvä aina muistaa, että asiat riitelevät, eivät ihmiset. Syytteleminen, asioiden kärjistäminen ja vanhojen riitojen ja asioiden esille nostaminen ovat huonoja toimintatapoja. Olisi hyvä pyrkiä löytämään riitaan sellainen ratkaisu, jonka takana molemmat haluavat seistä ja opetella lopuksi sopimaan riita, niin etteivät asiat jää kesken. Riidoista voi myös oppia ja niiden yhdessä ratkaiseminen voi vahvistaa ystävyyttä.
- Jokaisella on oikeus omiin tunteisiinsa, myös oikeus olla vihainen ja osoittaa se. On hyvä pohtia, miten vihan ja kiukun voi purkaa loukkaamatta ja vahingoittamatta toisia. Myös anteeksi pyytäminen ja antaminen ovat tärkeitä taitoja.
- Ystävyys säännöt pätevät kaikkeen ihmisten väliseen kanssa käymiseen. Ystävällisyys ihmisiä kohtaan on hyväksi myös itselle, sillä "sitä saa mitä tilaa". Ystävällinen ihminen huomataan.

(www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit_jaseurustelu/ystavyys/)

Aloitus (5 min.)

- *Nyt pidetään tunti seurustelusta ja ystävydestä, niiden välisestä erosta/rajoista ja jokaisen omista rajoista*
- *Ryhmätöitä; jokainen toimii osana ryhmää ja on osaltaan vastuussa ryhmän toiminnasta*
- *Jokaisella on oikeus puhua ja tulla kuulluksi (ei toisten päälle puhumista)*



SEURUSTELU

Mitä on seurustelu?

Seurustelun opettelu alkaa oikeastaan jo pikkulapsena, jolloin lapsi usein ihastuu omaan vanhempansa. Myös idolit ja niiden palvonta kuuluvat ihastumisen tunteiden opetteluun. Seurustelussa voi aluksi olla kyse siitä, että seurustelusta on yhdessä sovittu ja kerrottu siitä myös kavereille. Suhteeseen ei siinä vaiheessa välttämättä liity kahdestaan yhdessä olemista lainkaan. Riittää, että molemminpuolinen ihastus on ääneen kerrottu.

Pikkuhiljaa seurustelu muuttuu enemmän yhdessä olemiseksi ja asioiden yhdessä tekemiseksi. Seurustelukumppanille kerrotaan omista tunteista ja ajatuksista. Jokainen pari luo yhdessä omat seurustelun pelisäännöt, joiden pohjana ovat samat, toinen toisensa huomioimisen ja kunnioittamisen, pelisäännöt kuin ystävydessäkin. Seurustelusuhteessa parin välillä on ystävyuden lisäksi ihastumisen ja rakastumisen tunteita.

Yhdessä toisen kanssa oleminen edellyttää monia taitoja. Jokaisen tulisi oppia tunnistamaan omat tunteensa ja tarpeensa sekä oppia ymmärtämään itseään. Kun tuntee itsensä, omat vahvuutensa ja heikkoutensa, on helpompi oppia hyväksymään myös toinen ihminen omana itsenään. Tärkeitä taitoja kaikissa ihmissuhteissa ovat kuuntelemisen ja puhumisen taito. Minä kerron sinulle, miltä minusta tuntuu ja kuuntelen, mitä sinä kerrot minulle. Seurustelu on yksi tapa opetella yhdessä olemista ja sitä opettelua jatketaan koko elämä ajan.

Luottamus ja tunteiden jakaminen ovat tärkeitä silloinkin, kun seurusteluun tulee mukaan myös fyysisistä läheisyyttä; käsi kädessä kulkemista, suukottelua ja hyväilyjä. On tärkeää kunnioittaa sekä omia että toisen tunteita. Läheisyyden oikean asteen löytäminen edellyttää omien ja toisen rajojen kunnioittamista ja huomioimista.

(www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit_jaseurustelu/ystavyys/ ja Seksuaalisuuden portaat -opetuspaketti)

Mitä seurustelu on / Mitä "kuuluu" seurusteluun (20 min.)

- Ryhmissä kirjataan paperille mitä seurustelu on ja mitä kuuluu seurusteluun
- Kirjataan asioita ryhmittäin taululle
- Ovatko kaikki samaa mieltä
- Vaihdoksia / lisäyksiä
- (KESKUSTELU: mitä seurustelu ei ole ja mitä siihen ei kuulu)

Keskustellaan seurustelutestistä

(kysymyksistä/vastauksista) ja siirrytään selvittämään seurustelun pulmatilanteita.

Ryhmissä mietitään kysymyksiä (10 min.)

Esim. 2 ryhmää pohtii:

- *Kuinka esimerkiksi saa viestin perille, kun haluaa toisen tietävän, että tykkää?*

Ja esim. toiset 2 ryhmää pohtii:

- *Entä, kun rakas on pettänyt ja jättänyt. Kuinka siitä selviää?*

Purku keskusteluna

Seurusteluun liittyy myös pulmatilanteita ja jokaisella on omanlaisensa keinot niistä selviämiseen. Erilaisissa seurustelun pulmatilanteissa on hyvä käyttää kaikkia opittuja vuorovaikutustaitoja, ystävyyden sääntöjä, tunteiden ilmaisua, toisen osapuolen tuntemista, riitelemisen taitoja ja yhteisiä kokemuksia tilanteista selviämiseen. Näitä pulmatilanteita on hyvä miettiä etukäteen, jotta itse tilanteessa osaa käyttää erilaisia selviytymiskeinoja hyväkseen.

Hyvän seurustelukumppanin ominaisuudet (15 min.)

Jokainen kirjoittaa paperille vähintään yhden hyvän seurustelukumppanin ominaisuuden.

Ominaisuudet kiinnitetään seinällä olevaan hahmoon.

- *Pohditaan hetki sitä, miksi juuri nämä ominaisuuden on koettu tärkeiksi.*

KEKUSTELU: *Oletko itse tällainen seurustelukumppani? Mitä taitoja ja ominaisuuksia itseltä vaatii /ja mitä jo on olla hyvä seurustelukumppani.*

Seurustelutesti (teko 5 min. + keskustelu 10 min. yhteensä 15 min.)

Valitse vastausvaihtoehdoista vain yksi vaihtoehto. (mukailtu Väestöliiton seurustelutestistä)

1. Kirjoita mielestäsi tärkein hyvän seurustelukumppanin ominaisuus

2. Kirjoita, miten itse haluaisit tulla isketyksi. (esim. kasvotusten, toinen ei saa olla humalassa ym.)

3. Miten itse tekisit aloitteen? Toimisitko oman ohjeesi mukaisesti?

- a) En koskaan b) Joskus c) Aina

4. Milloin kannattaa aloittaa seurusteleminen?

5. Miten lopetetaan seurustelusuhde mahdollisimman kauniisti.

6. Miten itse lopettaisit / olet lopettanut seurustelusuhteen?

- a) Pettämällä ja jättämällä b) Tekstiviestillä c) Kaverin välityksellä
d) Samoin, kun vastasin edelliseen kysymykseen (kysymys 5)

7. Miten selviäisit pettymyksestä, kun sinut on jätetty.

Kehon rajat (25 min.)

Tyttö- ja poikaryhmissä. 5 x 5 henkilöä

Piirtäkää kuvat miehestä ja naisesta (ääriviivat).

Värittäkää **punaisella** ne alueet, joihin muut ihmiset eivät koskaan saa koskettaa ilman lupaa. Värittäkää **keltaisella** sellaiset alueet, joihin koskemiseen ei välttämättä tarvita toisen lupaa. Värittäkää **vihreällä** ne alueet, joihin saa koskea ilman lupaa.

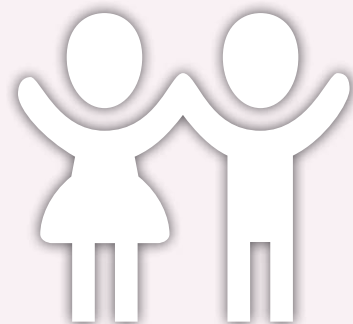
Ohjaajat piirtävät samalla taululle ihmisen ääriviivat.
Jokainen ryhmä kertoo vuorollaan yhden punaisen, keltaisen ja vihreän kohdan.

Onko vihreitä ja keltaisia alueita olemassa?

Perustelkaa värivalintanne.

Pohtikaa erilaisia tapoja koskettaa.

Mainitkaa vähintään kolme esimerkkiä myönteisestä kosketuksesta ja kolme esimerkkiä ei-toivotusta, epämiellyttävästä kosketuksesta.
Ohjaaja kirjaa taululle.



Myönteistä koskettamista on esimerkiksi:

- kättely, ylävitostelu, halaaminen, selkään taputtaminen, lempeä nyrkkitervehdys, käden kietominen toisen harteille, käsi kädessä käveleminen, vieressä istuminen, syllyttämisen istuminen, hiusten pörröttäminen (?), silittäminen, niskojen hierominen tai poskisuudelmat.

Epämiellyttävää koskettamista on esimerkiksi:

- läppäminen, intiimien alueiden koskeminen, ilman lupaa koskeminen, töniminen sekä lyöminen.

Mistä tietää, milloin kyse on mukavasta kosketuksesta ja milloin kosketus on epämiellyttävä?
(itse sekä kokijana että tekijänä).

6. LUOKKATYÖSKENTELY JA/TAI NUORTEN JA VANHEMPIEN YHTEISTOIMINNALLINEN ILTA

RUNKO LUOKAN JA/TAI VANHEMPIEN KANSSA TYÖSKENTELYYN

Teema: luokkailmapiiri, työrauha luokassa

KYSELY

Luokalle teetetään kysely luokan ilmapiiristä ja työrauhasta.
Kyselystä tehdään koonti jota käytetään pohjana oppitunnilla ja/tai vanhempainillassa.

PELISÄÄNNÖT OPPITUNTI (Kaksoistunti)

Työrauhasuunnitelma

1. Jokainen kirjoittaa lapuille 1–3 "Mikä sujuu hyvin?" -asiaa sekä "Mistä on huoli?" -asiaa.
2. Kootaan laput taululle omien otsakkeiden alle.
3. Tarkastellaan aikaansaannosta ja kirjataan vielä kaikki, mitkä tulevat mieleen ja mitä ei vielä ole taululla. Samalla tarkastellaan miten suuria huolet ovat.
4. Jaetaan luokka ryhmiin ja jokainen ryhmä pohtii ratkaisuehdotusta johonkin tai joihinkin huoliin. Kootaan ratkaisuehdotukset ylös ja kerrotaan ne luokalle.
Huomioidaan myös se kuka voi vaikuttaa asiaan ja kenen vastuulla asian eteenpäin vieminen on.
5. Keskustelu ja tarvittaessa äänestys siitä mihin ratkaisuihin sitoudutaan ja tarvittaessa neuvottelu, jos jollakulla on toinen idea.
6. Lopuksi kootaan asiat joihin sitoudutaan. Luokka jaetaan kahteen tai kolmeen (2–3) ryhmään pohtimaan seuraamuksia sekä/tai sitä miten tuloksia jatkossa arvioidaan.
7. Tuloksista kootaan luokalle työrauhasuunnitelma. Jaetaan kaikille oppilaille ja kaikkiin koteihin.

PALAUTE KYSELYSTÄ

Tunnilla näytetään oppilaille tulokset myös heidän luokkahenkeä ja työrauhaa koskevasta kyselystä.

JA/TAI**YHTEISTOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA**

Vanhempainilta sekä vanhemmille että nuorille.

1. Esitellään nykyisessä mallissa oleva työrahasuunnitelma tai koonti kyselystä: luokan ilmapiiri ja työrauha.
2. Jakaudutaan ryhmiin (opettaja tehnyt jaon valmiiksi). Perheenjäsenet menevät eri ryhmiin.
3. Rasteille. Kootkaa konkreettisia pelisääntöjä ja kirjatkaa ne fläpille (tai paperille). Yhden rastin pituus 15 minuuttia. Välissä on luokkien vaihto.
4. Esittäytykää jommallakummalla rastilla, jotta voitte esitellä myös toisenne.

Rasti 1: Oppilaiden pelisäännöt

• *ryhmät pohtivat kysymystä: mitä oppilaat tekevät, jotta työrauha ja opiskelutulokset luokassa paranevat*

Rasti 2: Aikuisten pelisäännöt (opettajat ja vanhemmat)

• *ryhmät pohtivat kysymyksiä: mitä aikuiset tekevät eli mitä vanhemmat tekevät, jotta työrauha ja opiskelutulokset luokassa paranevat ja mitä opettajat tekevät, jotta työrauha ja opiskelutulokset luokassa paranevat*

5. Yhteinen keskustelu sekä pelisääntöjen esittely. Aluksi ryhmät esittäytyvät.
6. Pelisäännöt kootaan ja kirjataan. Jokaiseen kotiin lähetetään koonti pelisäännöistä.

KOONTI OPPITUNTI (mahdollisuuksien mukaan)

Yksi oppitunti kaksoistunnin tai vanhempainillan jälkeen, jossa esitellään laaditut pelisäännöt.

7. Keskusteluryhmät lukiossa

Keskusteluryhmissä käytettävää menetelmää voidaan kuvata käsitteillä keskustelu, dialogi ja dialektisuus. Kullakin tapaamiskerralla keskitytään nuorten kanssa tiettyyn teemaan, kuten elämän tarkoitukseen, arvoihin ja hyvän elämän teemaan. Dialogisessa vastavuoroisessa kohtaamisessa tähdätään asioiden avautumiseen ja ymmärryksen lisääntymiseen. Keskustelu voi aluksi olla ihmettelevää ja hapuilevaa, mutta ohjaajan tarkoitus on ohjata keskustelua teeman kiinnekohtiin, mahdollisia ratkaisuja ja ymmärrystä etsiväksi sekä suuntia löytäväksi.

Keskusteluryhmiä on toteutettu lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaille. Aikaa on varattu aina kaksoistunti ja ne ovat olleet osa uskonnon- tai psykologian kurssia. Kurssimuotoiseen lukioon liittyen ryhmäkoot ovat olleet melko suuria noin 30 oppilasta, pienemmällä ryhmällä keskusteluun osallistuminen voisi olla helpompaa. Kurssin opettaja on aina ollut ryhmässä mukana mahdollisen jatkokeskustelun mahdollistamiseksi oppilaiden kanssa ryhmän jälkeen, opettaja on toiminut ryhmässä myös aktiivisesti (apuhjaajana) osallistuen keskusteluun.

Ryhmiä on toteutettu yhdessä myös NFG:n kahden ohjaajan kanssa, jolloin yksi ohjaajista on vuorollaan toiminut enemmän ryhmän ”puheenjohtajana” ja ottanut enemmän vastuuta ryhmän ohjaamisesta. Kaksi muuta ohjaajaa ovat tällöin toimineet apuhjaajina (+opettaja).

KESKUSTELURYHMISSÄ KÄSITELTYJÄ TEEMOJA OVAT OLLEET MM.

- Ihmissyys, arvot ja etiikka.
- Mielenterveys (mitä tarkoittaa); omat voimavarat, jaksaminen (mihin voin vaikuttaa), kaverin jaksaminen.
- Aggressio, ihmisiha (mitä aggressio tarkoittaa voimavarana, selviytymisenä ja mitä se on tuhoavana käyttäytymisenä).

RYHMÄYTYMINEN

Luokkatila järjestetään siten, että ryhmä on ympyrän muodossa, mieluiten ilman pulpetteja. Jokainen osallistuja tekee itselleen paperista nimikyltin. Ryhmän alussa käydään lyhyt nimi- ja esittelykierrros.

TOIMINTA

Ohjaajat kertovat tarkemmin itsestään sekä omasta viitekehystänsä, ryhmän toiminnasta ja tarkoituksesta. Opettaja on yleensä valmistellut ryhmää kertomalla erilaisesta oppimistilanteesta.

Ryhmän ohjaaja (puheenjohtaja) kertoo aluksi keskusteluryhmän teemasta alustuksen-omaisesti. Keskustelu jatkuu ohjaajien välillä teemaan liittyen. Vähitellen keskustelua siirretään enemmän ryhmälle, aluksi esim. erilaisten mielipiteitten välityksellä. Esim. "oletko samaa mieltä, missä olet täysin eri mieltä, onko sinulla jonkinlaista kokemusta asiasta ym." Ohjaaja pyrkii toimimaan puheenjohtajana jakamalla puheenvuoroja ja mielipiteitä.

Mikäli keskustelu tyrehtyy, voidaan asia siirtää uudelleen ohjaajien väliseen keskusteluun.

Toinen apuohjaaja pitää ryhmän aikana kirjanpitoa esim. fläppitaululle kirjaamalla keskeisiä asioita, näin voidaan myöhemminkin palata kyseisiin asioihin ryhmän aikana niitä täydentämällä tai uudelleen tarkastelemalla. Tunnin päätteeksi puheenjohtaja käy yhdessä apuohjaajien (+opettajan) ja ryhmän kanssa fläppitaululta ryhmätunnin kulun ja sisällön (mistä lähdettiin liikkeelle ja mihin päädyttiin) ja koko ryhmä keskustelee tunnista myös palautetta antaen (kehityksellinen näkökulma).

Ryhmät ovat kokoontuneet joko psykologian- tai uskonnon kursseilla. Jatkotapaamisia ei ollut mahdollisuus samalla kokoonpanolla järjestää lukion kurssimuotoisuudesta johtuen. Keskusteluryhmät kokoontuivat melko isoina ryhminä (noin 30–35 oppilasta). Pienempi ryhmäkokoo mahdollistaisi ryhmän aktiivisemmän osallistuttamisen ja uudelleen kokoontuminen samalla kokoonpanolla paremman jatkuvuuden ja ryhmäytymisen.

**8. LEARNING CAFE VANHEMPAINILTA**

Learning Cafe vanhempainilta rakentuu yhteisestä osiosta sekä ryhmissä kierrettävistä kahviloista, joilla kullakin on oma teemansa. Jokainen learning cafe pitää sisällään pienen alustuksen aiheesta, jonka jälkeen asian tiimoilta käydään keskustelua. Alustusten pitäjien on ollut hyvä laittaa ylös käytännön esimerkkejä tai pohdittavia asioita keskustelun virittämiseksi. Keskustelun tuotokset voidaan kirjata maindmap tyyppisesti suurille papereille. Ryhmien on myös helppo herätellä keskustelua jo kirjattujen asioiden pohjalta.

Learning cafen aiheet voivat olla kulloinkin halutun mukaisia. Se voi rakentua esimerkiksi seuraavalla tavalla:

- Yhteinen osio, jossa kerrottiin illan kulusta yleensä sekä nuorten hyvin voinnista yleensä.
- Jakaudutaan ryhmiin. Jokainen ryhmä vieraillee kaikissa viidessä kahvilassa:
 - Uni ja lepo
 - Nuorten mielenterveys
 - Elämän rytmi
 - Päihteet
 - Netti käyttäytyminen

HUOMIOITAVAA!

Varatkaa jokaiselle kahvilalle tarpeeksi aikaa (noin 30 min). Kannattaa myös miettiä, mikä on sopiva kahviloitten määrä, jottei vanhempainilta veny liian pitkäksi. Saattaisi olla hyvä idea myös päättää ilta kaikkien osallistujien yhteiseen osioon.

Esimerkkinä NUORTEN MIELENTERVEYS kahvila:

MIELENTERVEYS ON HENKISTÄ HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ

- Itsensä ja toisten arvostaminen
- Taito olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa
- Pyrkimys toteuttaa omia päämääriä
- Kyky tunnistaa ja ilmaista omia tunteita
- Kestää arkipäivän pettymyksiä ja vastoinkäymisiä

Nuorella mielenterveys ilmenee mm. kykynä käydä koulua, solmia ystävyys-suhteita ja nauttia elämästä

MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAT TEKIJÄT

- Läheiset ja luottamukselliset ihmissuhteet
- Fyysinen terveys
- Perusturvallisuuden tunne
- Mielekäs tekeminen (opiskelu, harrastus, työ)
- Kokemus omasta tarpeellisuudesta
- Onnistumisen kokemukset ja hyvä itsetunto
- Taito puhua mieltä painavista asioista
- Mahdollisuus samaistua johonkin, ongelmanratkaisutaidot ja kyky joustaa

KRIISIT

- Kriisillä tarkoitetaan äkillistä muutosta ihmisen elämässä
- Kriisin aikana ihminen joutuu tilanteeseen, jossa vanhat ongelmanratkaisukeinot eivät riitä
- Kriisejä voidaan jaotella

Kehityskriiseihin (esim. aikuistuminen), Elämänkriiseihin (esim. koulun vaihtaminen) ja Traumaattisiin kriiseihin (esim. onnettomuus, väkivallan kohteeksi joutuminen tai läheisen kuolema)

- Kriisitilanne aiheuttaa mielialan laskua, surua, ahdistusta, toivottomuuden ja/tai syyllisyyden tunteita.
- Voi ilmetä myös fyysisinä oireina
- Pitkittyessään voi aiheuttaa jopa masennusta

Miten sinä voit vanhempana tukea lapsesi mielenterveyttä ja kriiseistä selviytymistä?

9. TYTTÖRYHMÄ

Keväällä 2009 perustettiin tyttöryhmä 16–21-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille tukemaan naiseutta, voimavaroja ja itsetuntoa. Ryhmän toiminnan kustannuksista vastasi Nuorten ehkäisevän kriisityön hanke. Työntekijöinä toimivat hanketyöntekijä, kriisityöntekijä ja yksi paikallisen mielenterveysseuran tukihenkilö. Tyttöryhmää markkinoitiin sosiaalitoimen, nuorisotoimen ja perheneuvolan kautta ja myös paikallislehdessä oli juttu ryhmän alkamisesta. Ryhmä toimi 2009 vuonna kevästä syksyyn ja kokoontui sinä aikana 11 kertaa ohjelmassa näkyvien teemojen äärellä.



TYTTÖRYHMÄ

9.4.2009 klo 17–19 kriisikeskus	tutustuminen, tyttöryhmän tavoitteet, tarkoitus, käytännöt ja toiveet
23.4.2009 klo 17–19 kriisikeskus	mistä minä tulen?
7.5.2009 klo 17–19 kriisikeskus	kuka minä olen?
15.5.2009 perjantai klo 17–21 Jukolan nuorisotalo	kokkailu ja elokuvailta
28.5.2009 Tampereen tyttöjen talolle	kesäretki
4.6.2009 klo 17–19 kriisikeskus	ihmiset elämässäni
18.6.2009 klo 17–19 kriisikeskus	”minun päiväni”
2.7.2009	”prinsessapäivä”
<i>Kesäloma</i>	
13.8.2009	kauneuspäivä
29.8.2009 n. klo 12–19 Jokisauna	hemmottelu- ja rentoutumispäivä
10.9.2009 klo 17–19 kriisikeskus	tyttöryhmän päätös

KIRJALLISUUTTA JA MATERIAALIA

Aalto, M (2000a): **Ryppäästä ryhmäksi**. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

Aalto, M. (2000b): **Turvallinen ryhmä**. Kustantaja: Aseman lapset ry. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.

Alatupa, S (toim.) (2007): **Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma**. Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Sitran raportteja 75.

Cacciatore, R. (2007): **Aggression portaat**. Opetushallitus. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy
Koulujen käyttöön koottu opetusmateriaali lapsuuden ja nuoruuden haastavista tunteista

Cacciatore, R. (2007): **Huomenna pannaan pussauskoppiin** -opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.
Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään.

Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. (2006): **Mielenterveyden Ensiapukirja**. SMS-tuotanto.
Monipuolista tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kirja opastaa huolehtimaan omasta ja läheistensä mielen hyvinvoinnista.

Keltikangas-Järvinen, L. (2006): **Temperamenti ja koulumenestys**. Helsinki: WSOY.

Peltonen, H., Kannas, L. (toim.) (2006): **Terveystieto tutuksi** – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino Oy.

Elämäni Eväät Kansiot 7., 8. ja 9. luokille

Kansiot on koonnut Porin Mielenterveysseura ja ne on jaettu lahjoitusvaroin kaikille kouluille, joissa annetaan opetusta ko. luokille.

Fredi Pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet -opetusmateriaali, Holma, Saija, Laukkanen, Mari-Elina (toim.), (2007) Aksidenssi Oy
Setlementtinuorten liiton tuottama opetusmateriaali poikien kasvattajille ja tasa-arvo ja ihmisoikeus-kasvatustyöhön.

Hyvän Mielen Koulu Aineistopaketti terveystiedon
Aineistopaketin on koonnut Suomen Mielenterveysseuran Osaan ja Kehityn hanke. Aineistopaketti jaetaan osallistujille terveystiedonopettajille sekä koulujen moniammatillisille tiimeille järjestetyissä koulutuksissa.

Seksuaalisuuden portaat -opetuspaketti peruskoulun 1–9 luokille, Korteniemi-Poikela, Erja, Cacciatore, Raisa, Opetushallitus

NETTISIVUJA

<http://www.asemanlapset.fi/articles/911/>

<http://www.kivakoulu.fi>

<http://www.mielenterveysseura.fi>

<http://www.mll.fi>

<http://www.setlementtiliitto.fi>

<http://www.vaestoliitto.fi>

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi>



www.mielenterveysseura.fi

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA