

mieli

Suomen Mielenterveysseura



Koulun merkitys mielenterveyden edistämisessä

Riikka Nurmi

Asiantuntijakoordinaattori

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen

Suomen Mielenterveysseura

Lahjoita kaksi sanaa: MITÄ KUULUU?

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

- Maailman vanhin mielenterveysjärjestö, perustettu v. 1897
- Sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö
- Mielenterveyden edistäjä
- Mielenterveysosaamisen asiantuntija, kehittäjä ja kouluttaja
- Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä olevien tukija: uutena tukimuotona nuorten Sekasin-chat
- Verkkosivuilla
 - materiaaleja, harjoituksia ja oma-apuohjelmia
 - tietoa mielenterveydestä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi, somaliksi, arabiaksi ja kurdisoraniksi

Sekasin Discord

10 000+ nuorta

25 000+ viestiä viikossa

50 000+ puheminuuttia viikossa

Sekasin peli-illat

Pelaillaan yhdessä

casual & competitive meiningillä.

Kaikki saa osallistua ja voittamisesta palkitaan.

Twitch & YouTube

Streamataan peli-iltoja

sekä pidetään ajankohtaisia keskusteluita.

Tallennetaan streamien parhaat palat ja tehdään niistä koosteita.



Yhteisö

Syrjäytymisvaarassa olevia pelaavia nuoria.

Kaikki tervetulleita

kohderyhmästä huolimatta.

Arvot

Yhteisöllisyys

Positiivinen pelaaminen

Yksinäisyyden vähentäminen

Mielenterveyden tukeminen

Tavoitteet

Syrjäytyneet nuoret osaksi yhteisöä pelaamisen avulla.

Yksinäisyyden vähentäminen yhteisöllisyyden ja uusien kavereiden avulla.

**Materiaalia ja koulutuksia
kehitetään yhdessä koulun
henkilöstön kanssa**



Materiaalia ja koulutusta

Neuvola
Varhaiskasvatus
Alakoulu
Yläkoulu
Maahanmuuttajaoppilaat
Toinen aste
Nuorisotyö

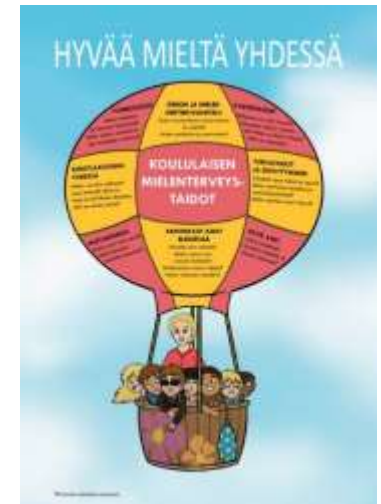


Tulossa:

- Mielenterveystaitoja maahanmuuttajalapsille
- Sähköinen oppimisyhteisö



Mun mieli -sovellus
5.4.2019



Riikka Nurmi, Suomen
Mielenterveysseura

mieli

Koulutettuja opettajia

2500

yläkoulun opettajaa ja
oppilashuollon
henkilöstön jäsentä

60 % yläkouluista

2500

nuorisotyöntekijää

4000

toisen asteen opettajaa

4200

alakoulun opettajaa ja
oppilashuollon
henkilöstön jäsentä->
kasvaa

5000

varhaiskasvattajaa
-> kasvaa

<https://youtu.be/yeCkalwpVAs>

MIELENTERVEYS

on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy

- näkemään omat kykynsä sekä
- kohtaamaan ja selviytymään elämään kuuluvien haasteiden kanssa sekä
- työskentelemään ja
- ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

WHO 2013

mieli
Suomen Mielenterveysseura



**Mikä oli sinun
ensimmäinen
mielenterveystekosi
tänään?
Kerro parillesi!**

Children & young people

Mental health problems often develop early

1/10

children
aged 5-16 have
a diagnosable
condition



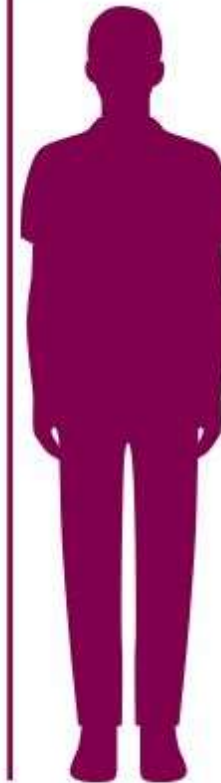
1/2

of all mental
health problems
are established
by the age of 14



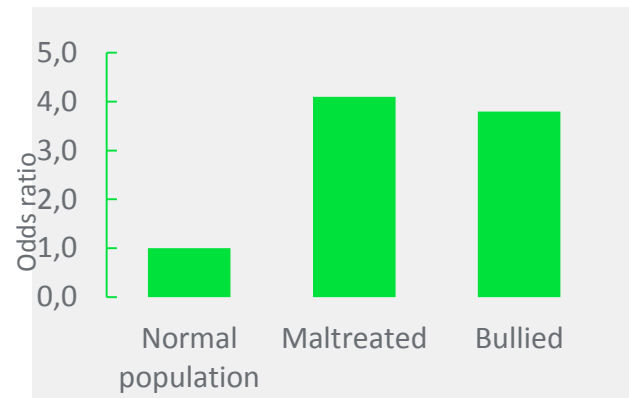
3/4

of all mental
health problems
are established
by the age of 24



Source: The five year forward view for mental health, Mental Health Taskforce, 2016

BBC



Mielenterveys- ongelmien juuret ovat lapsuudessa

Kaltoin kohdelluilla tai
kiusatuilla lapsilla on
moninkertainen riski
mielenterveyden häiriöön
aikuisiällä

Great Smoky Mountains Study, Lereya et al Lancet 2015

Tutkimukset osoittavat, että...

”... panostamalla vanhemmuuden ja lasten eri kehitysympäristöjen tukemiseen voimme tutkitusti vähentää lasten riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin 40 prosentilla.”

Tutkimusprofessori emerita Tytti Solantaus

(Suomen Mielenterveysseura)

Lähde: Siegenthaler, E. & al. 2012. Effect of Preventive Interventions in Mentally Ill Parents on the Mental Health of the Offspring: Systematic Review and Meta-Analysis. Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry VOL. 51 / 1 / 2012.





Psykiatriset
palvelut

Preventio

Mielenterveyden ongelmien
ennaltaehkäisy kuten varhaisen
tuen ryhmät

Promootio

Kaikkien oppilaiden mielenterveystaitojen
vahvistaminen

Mielenterveyden edistämiseen sitoutunut
kouluyhteisö

Henkilöstön hyvinvointi

Mielenterveyttä edistävä kouluympäristö

1. Taitojen harjoittelu: elämäntaidot ja sosioemotionaaliset taidot

2. Koko yhteisön lähestymistapa – myös vanhemmat ja lähiverkostot mukana

- Tukea antava ilmapiiri: hyvät ihmissuhteet ja onnistumiset
- Yhteistyö ja aktiivinen oppiminen
- Kasvatuskeskustelut
- Kiusaamisen, häirinnän ja syrjinnän nollatoleranssi
- Luovien aktiviteettien arvostus
- Yhteistyö kotien kanssa osallistamalla vanhempia
- Yhtäläisten mahdollisuuksien periaatteet ja osallisuus päätöksenteossa

3. Kohdennetut toimenpiteet erityisesti riskiryhmille: selviytymistaitojen vahvistaminen

Lähde: Mielenterveyden edistäminen kouluissa, THL:n työpaperi 24/2013, muokattu.

Vaikuttamisen mahdollisuudet ja mahdollistajat

Nuoriso-
politiikka

Lape

Kärki-
hankkeet

Opetus-
suunnitelma

Varhais-
kasvatus-
suunnitelma

Oppilas- ja
opiskelija-
huoltolaki

Mielenterveyden edistäminen POPS:ssa ja oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa

Opetussuunnitelma 2014

- hyvinvointi keskiössä
- hyvinvoinnin edistäminen koko kouluyhteisössä
- mielen hyvinvointi, mielenterveystaidot
- laaja-alainen osaaminen; itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013

- yhteisöllinen oppilashuolto ensisijaista
- ennaltaehkäisevää

Lapsena rakennettu pohja mielenterveydelle kantaa yli haastavienkin elämäntilanteiden.

HYVINVOINTI KESKIÖSSÄ (POPS 2014)

"Opettajien tehtäviin kuuluu mahdollisten vaikeuksien varhainen tunnistaminen sekä oppilaiden ohjaaminen ja tukeminen."

"Opetus ja kasvatus tukee kasvua tasapainoisiksi ja terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi."

"Oppilaat saavat mahdollisuuden kehittää tunteaitojaan ja sosiaalisia taitojaan."

"Oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista sekä harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja."

Vuorovaikutustaidot:

Ihmissuhteiden luominen ja ylläpito, ristiriitojen ratkaisu

Selviytymistaidot:

Avun hakeminen ja oman turvaverkon hahmottaminen, selviytymiskeinojen tunnistaminen ja käyttäminen, turvataidot.

Oman mielen ja kehon viestien kuuntelu:

Läsnäolo, tietoisuustaidot, kuormituksen purkaminen

Tunnetaidot:

Tunnistaminen, hyväksyminen, ilmaisu, empatia

Itsetuntemus:

Hyväksyminen, itsearvostus, vahvuudet

Mielenterveys arjessa

Päivittäiset rutiinit ja valinnat

**Näitä kaikkia
taitoja voi
oppia ja
opettaa**

Osallisuus:

Merkityksellisyyden ja kuulluksi tulemisen kokemus, mahdollisuus vaikuttaa omaan ja yhteisön elämään

Mielenterveyden suojatekijöitä

SISÄISET TEKIJÄT

- Fyysisestä terveydestä huolehtiminen
- Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita
- Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
- Mieltä askarruttavista asioista puhuminen
- Kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita
- Itsensä toteuttaminen mm. harrastusten kautta
- Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
- Hyväksytyksi tulemisen tunne
- Perimä
- Varhaiset ihmissuhteet

ULKOISET TEKIJÄT

- Koulussa käyminen, opiskelu ja työnteke
- Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset
- Turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin
- Kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista
- Turvallinen kasvuympäristö
- Vanhempien työ ja toimeentulo
- Kuulluksi tuleminen

Harjoitus

Asenteita
mielenterveydestä
(Hyvän mielen koulu s. 105)

Voin itse vaikuttaa hyvään oloon ja hyvään mieleen

POHDI kuluneen viikon ajalta seuraavia asioita.
MERKITSE rasti ruutuun, jos olet samaa mieltä.

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- ☐ Olen viettänyt aikaa perheeni kanssa.
- ☐ Olen jaksanut kuunnella ystäviäni.
- ☐ Olen uskaltanut kertoa mielipiteeni ja ajatukseni muille.
- ☐ Olen kertonut omista tunteistani.
- ☐ Olen leikkinyt kavereiden kanssa.
- ☐ Minulla on ollut kavereita välitunneilla.
- ☐ Minua ei ole kiusattu.
- ☐ En ole kiusannut ketään.
- ☐ Minua on kuunneltu.
- ☐ Olen osannut selvittää asiat kavereiden kanssa keskustelemalla.
- ☐ Olen nauranut.

RAVINTO JA RUOKAILU

- ☐ Olen syönyt aamupalat.
- ☐ Olen syönyt kaksi lämmintä ateriaa päivässä.
- ☐ Olen syönyt salaattia, hedelmiä ja kasviksia.
- ☐ Olen syönyt terveelliset välipalat.
- ☐ Olen syönyt rauhassa eikä ole kiirehtinyt ruokailussa.
- ☐ Olen ruokaillut toisten seurassa kotona.

UNI JA LEPO

- ☐ Olen mennyt ajoissa nukkumaan.
- ☐ Olen nukkunut sikeästi.
- ☐ Olen herännyt yleensä pirteänä.
- ☐ Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- ☐ Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- ☐ Olen ehtinyt myös rentoutua ja levätä.

PÄIVÄN RYTMİ

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- ☐ Olen tehnyt jotain, mistä saan hyvän mielen.
- ☐ Olen ollut toiselle avuksi.
- ☐ Olen kohdellut toisia reilusti.
- ☐ Olen pitänyt huolta luokan yhteisistä asioista ja hyvästä ilmapiiristä.
- ☐ Osaan nimetä itselleni tärkeitä asioita elämässä.

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- ☐ Olen leikkinyt ja liikkunut ulkona.
- ☐ Olen liikkunut perheeni tai kavereideni kanssa.
- ☐ Olen löytänyt itselleni mielekkään tavan liikkua.
- ☐ Olen saanut hyvää mieltä liikkunasta.
- ☐ Olen liikkunut 2 tuntia päivässä.

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- ☐ Olen löytänyt itselleni mielekkään harrastuksen tai tavan viettää vapaa-aikaa.
- ☐ Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain uuvaa.
- ☐ Olen nauttinut musiikista, kirjoista, kuvista tai luonnosta.
- ☐ Olen leikkinyt enemmän kuin pelannut tietokoneella.

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

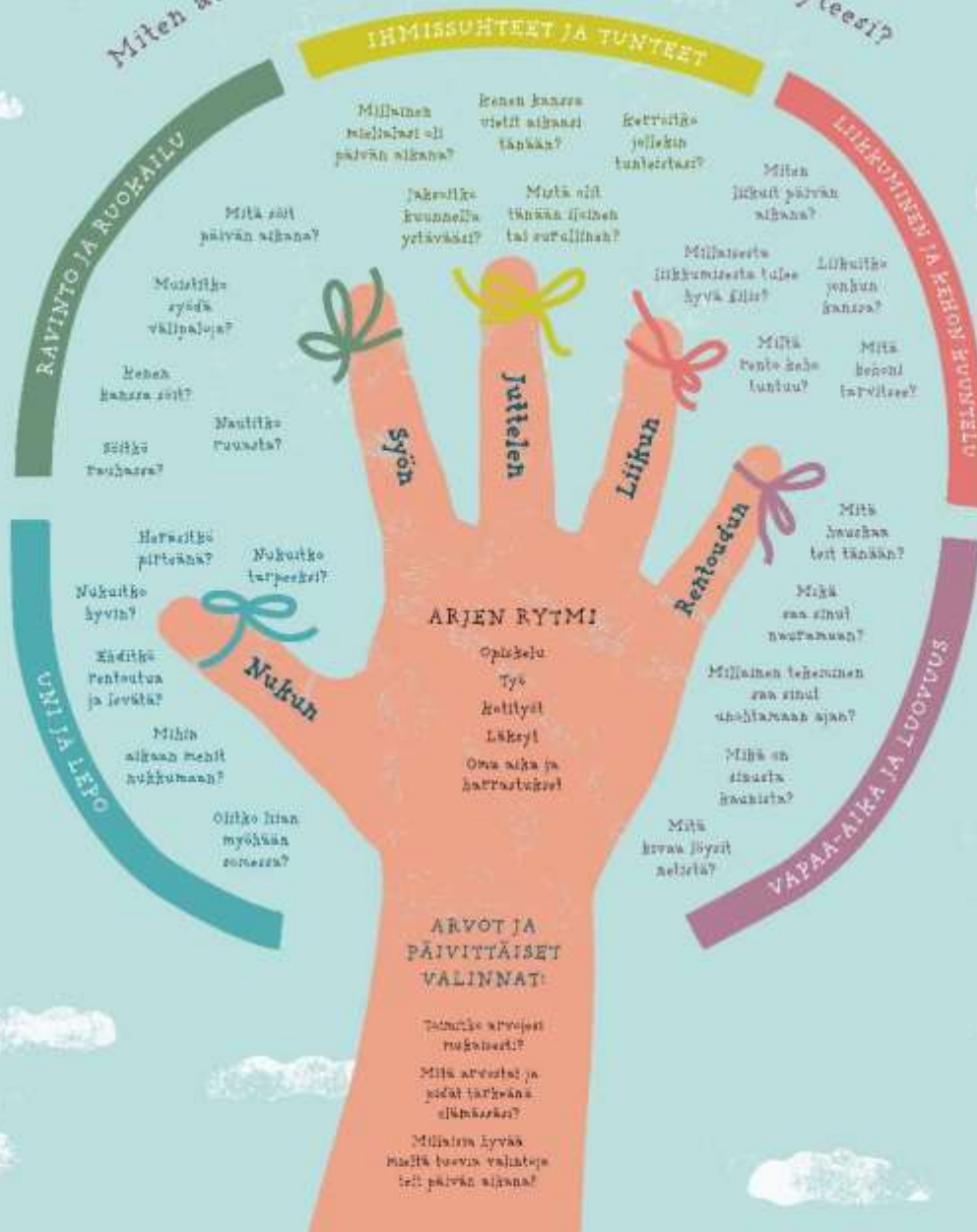
© Mielenterveystaidot -käsikirja -käsikirja, Suomen Mielenterveysseuran
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi



Riikka Nurmi, Suomen
Mielenterveysseura

mieli

Miten arkiset valintasi vaikuttavat mielenterveyteesi?



TUNTEIDEN VUORISTORATA



TURVAVERKKONI

Kuka on minulle tärkeä?

Kenelle kerron kuuluisiani?



LÄHEISET

Isä Äiti
Huoltaja
Isovanhemmat
Sisaruksel
Läheiset Ystävä
Sukulaiset

KOULU JA TYÖ

Psykologi Työkaverit
Terveystietäjä
Kuraattori Esimies
Opettaja Koulukaverit
Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

Valmentaja Harrastusohjaajat
Naapurit Terapeutti
Kirjaston henkilökunta
Nettikaverit Harrastusporukat
Sosiaalityöntekijä
Seurakunnan työntekijät
Joukkuekaverit
Nuorisotyöntekijät

Kohtaamisista jää jälkiä.

”Opettajan ja oppilaan välisissä suhteissa kuulluksi ja nähdyksi tuleminen oli suoraan yhteydessä vertaisten keskuudessa koettuun hyväksyntään ja arvostukseen.”

Sanna Ulmanen. 2017. Miten kiinnittyä kouluun? Oppilaiden näkökulma koulutyöhön kiinnittymisen haasteisiin.

Opettajan lämminhenkisyys kasvattaa lasten oppimismotivaatiota

Itä-Suomen yliopiston, Jyväskylän yliopiston ja Turun yliopiston Alkuportaatt-seurantatutkimus:

”Opettajan ja oppilaan vuorovaikutuksella on enemmän vaikutusta oppimistuloksiin kuin esimerkiksi opetuksen rakenteellisilla tekijöillä, kuten oppimateriaaleilla tai luokkakoolle.”



Lasten ja nuorten
tunne- ja
vuorovaikutustaitojen
vahvistamiseen
tähtääviin
kouluohjelmiin
sijoitettu pääoma
palautuu kolmessa
vuodessa takaisin
jopa **viisinkertaisena**.

David McDaid et al. 2017. Commissioning
Cost-Effective Services for Promotion of
Mental Health and Wellbeing and
Prevention of Mental Ill-Health.

**Tunne- ja
vuorovaikutustaitojen
vahvistamiseen tähtäävät
kouluohjelmat vähentävät
masennusta, aggressiivista
ja impulsiivista käytöstä
sekä kiusaamista.**

(Durlak & al. 2011).

Yksinäisyyttä ja kiusaamista voi tehokkaasti ehkäistä koulussa

Niin kiusaaminen kuin kiusatuksi tuleminen ennustavat lapselle mielenterveysongelmia ja vaikeuksia oppimisessa sekä kouluiässä että myöhemmin.

Kiusaamistilanteiden käsittelyssä ja jälkihoidossa on olennaista huomioida sekä kiusatun ja kiusaajan että myös luokan ja kouluyhteisön hyvinvointi.

- Tärkeää tunnistaa, tunnustaa ja käsitellä sekä kiusatun ja kiusaajan että yhteisön toiminta, kokemukset ja tunteet
 - myönteinen vuorovaikutus vahvistuu ja oppilaiden kehitys ja oppiminen jatkuvat suotuisaan suuntaan.
- POPS 2014 ja VaSu2016: hyvinvoinnin edistäminen, mielenterveystaidot kuten tunne- ja vuorovaikutustaidot, itsetunnon vahvistaminen ja turvataidot
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013: yhteisöllinen oppilashuolto, turvallisuus ja ryhmäytyminen
- Ns. koulurauhalaki 2014: kasvatustakeskustelut ja osallisuus
- OKM 2018:16. Kiusaamisen ehkäisy ja työrauhan ylläpitäminen... Loppuraportti.

Ulkomaista syntyperää olevat, ulkomailla syntyneet lapset ja nuoret riskiryhmänä

Ulkomaista syntyperää olevat lapset ja nuoret (13 %) eivät ole yhtenäinen ryhmä. Ryhmän sisältä löytyy merkittäviä hyvinvointieroja mm. poikien ja tyttöjen väliltä. Vaikein asema on **ulkomaista syntyperää olevilla, ulkomailla syntyneillä** (4 %) lapsilla ja nuorilla.

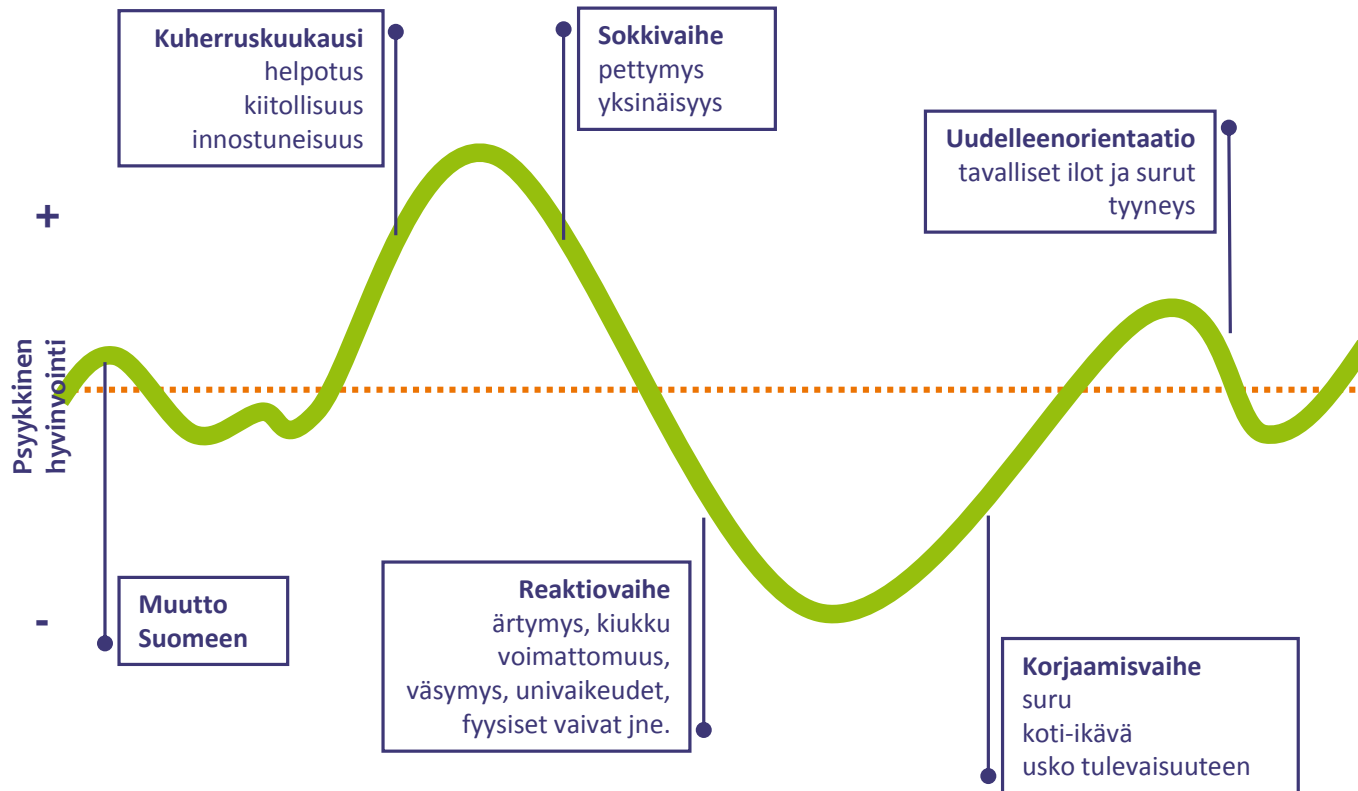
- Neljännes kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.
- Kolmannes on kokenut syrjivää kiusaamista.
- Joka kolmas pojista ja joka viides tytöistä on vailla läheistä ystävää.
- Noin puolella pakolaislapsista ilmenee psyykkisiä oireita.

Lähteet: Kouluterveyskysely 2017 ja Paloma 2018



Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineisto

Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Lähde: Bremer L. & Haavikko A.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveytyöhön yli kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy 2009.

Millainen on sinun tarinasi?

1.

Tiisaapuu Suomeen.



onpa hiljaisa

Leikifääkkö
lumisoitaa?



2.

Uudet asiat
innostavat

3.

Pikkuniljaa uufouden-
vieräytys karisee



Meillä ruokakin
on parempaa

4.



5.

Hiljalleen suru
päätti lähteä pois.



6.

Lapulta elämä Suomessa alkoi
tuntua ihan tavalliselta.



Mennään
pelemaan!

A vibrant beach scene with a sailboat on the sand and colorful kayakers in the water. The sky is blue with white clouds, and the ocean is a deep turquoise. The text 'Pidä huolta itsestäsi!' is overlaid in a white serif font.

Pidä huolta
itsestäsi!

mieli