

# Enemmän mielenterveyttä, vähemmän kiusaamista

Anniina Pesonen, varhaiskasvatus- ja koulutyön päällikkö  
MIELI Suomen Mielenterveys ry  
5.11.2021

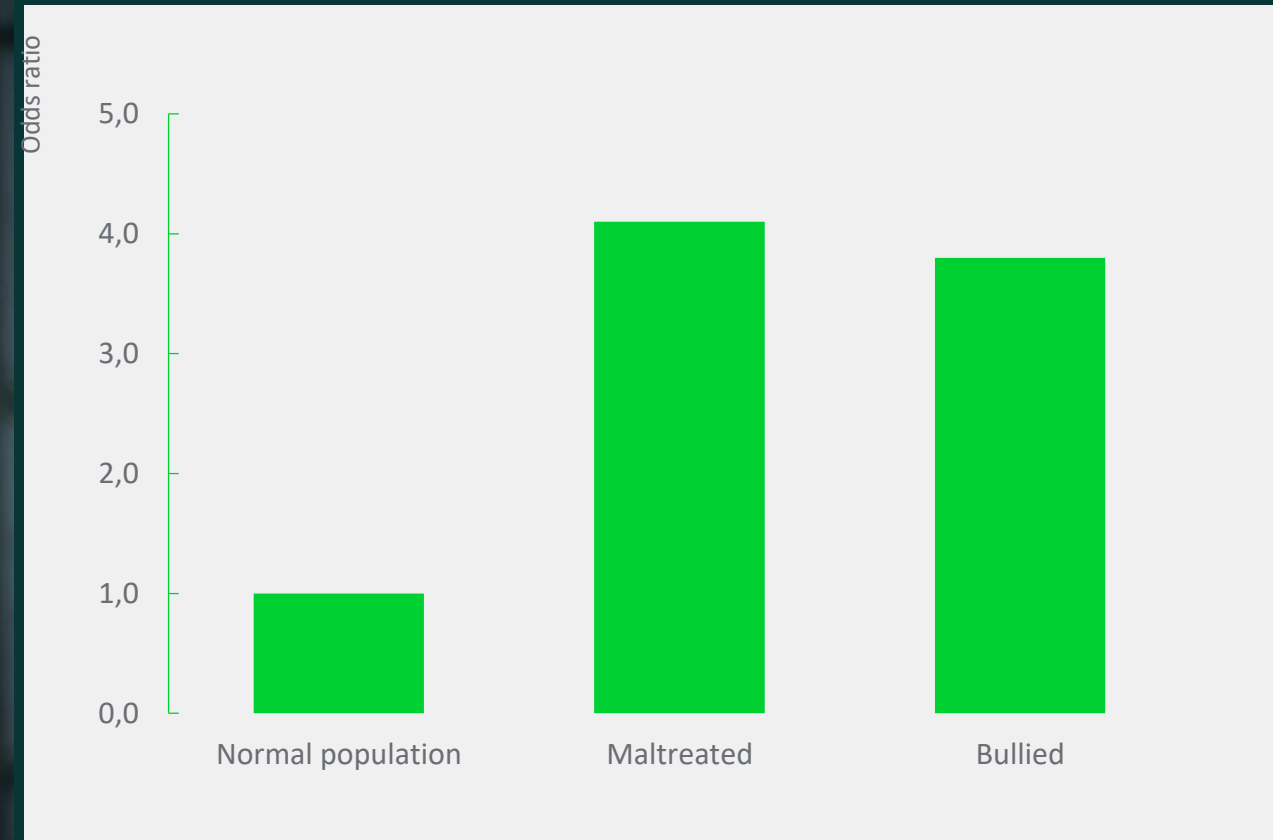


# MIELI Suomen Mielensterveys ry

- Entinen Suomen Mielensterveysseura, nimimuutos 06/19
- Maailman vanhin mielensterveysjärjestö, perustettu v. 1897
- Sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö
- Mielensterveyden edistäjä
- Mielensterveysosaamisen asiantuntija, kehittäjä ja kouluttaja
- Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä olevien tukija: uutena tukimuotona nuorten Sekasin-chat, Sekasin Gaming
- Verkkosivuilla
  - materiaaleja, harjoituksia ja oma-apuohjelmia
  - tietoa mielensterveydestä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi, somaliksi, arabiaksi ja kurdisoraniksi

# Kaltoin kohdelluilla tai kiusatuilla lapsilla on moninkertainen riski mielenterveyden häiriöön aikuisiällä.

Great Smoky Mountains Study, Lereya et al Lancet 2015



# Kiusaamisen vaikutuksia mielenterveydelle

Kiusaamisen uhriksi joutumisen on todettu olevan yhteydessä

- yleiseen ahdistuneisuuteen
- sosiaaliseen ahdistuneisuuteen
- huonoon itsetuntoon
- kielteiseen minäkuvaan
- yksinäisyyteen
- itsetuhoisiin ajatuksiin
- masentuneisuuteen

*Masentuneisuuden on todettu olevan merkittävin kiusaamiseen liittyvä psykososiaalinen ongelma (Salmivalli 2010)*

**Oppilailla, joita oli  
kiusattu paljon, oli  
vähemmän optimismia,  
tunnekontrollia,  
stressinsietokykyä ja  
luottamusta muihin.**

**(OECD's Survey on Social and Emotional Skills:**

**Helsinki, 2021)**



# KIUSATUKSI TULEMINEN

- Noin joka kahdeskymmenes (1-8 %) lapsi ja nuori on kokenut kiusaamista koulussa viikoittain.
- Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaista kahdeksan prosenttia kertoi kokeneensa kiusaamista viikoittain.
- Nuorten kokemukset koulukiusatuksi tulemisesta viikoittain vähenevät toiselle asteelle siirryttäessä. Perusopetuksen yläluokilla oppilaista kuusi prosenttia kertoi tästä, kun vastaava osuus toisella asteen opiskelijoilla oli 1–3 %.
- **Työrauha luokassa/ryhmässä hyvä 77%** (15 vuotta sitten 54%)



Upstream

Downstream

# MIELENTERVEYTTÄ TUKEVA JA KIUSAAMISTA EHKÄISEVÄ TOIMINTAKULTTUURI KOULUISSA

## ✓ Yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden vahvistaminen

- Jatkuva ryhmäyttäminen, ryhmän identiteetin vahvistaminen
- Kokemus siitä, että voi vaikuttaa omaan ja yhteisön arkeen
- Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen
- Aikuisen ja lapsen/nuoren välinen myönteinen vuorovaikutus

## ✓ Mielenterveystaitojen systemaattinen vahvistaminen

- Jokainen aikuinen voi tukea taitojen oppimista
- Suunnitelmallisena osana päivittäistä arkea
- Taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa

## ✓ Varhainen tunnistaminen ja tuki

- Jokaisella aikuisella osaamista tunnistaa ja ottaa huoli puheeksi
- Rohkeutta kuunnella, ei tarvitse osata ratkaista

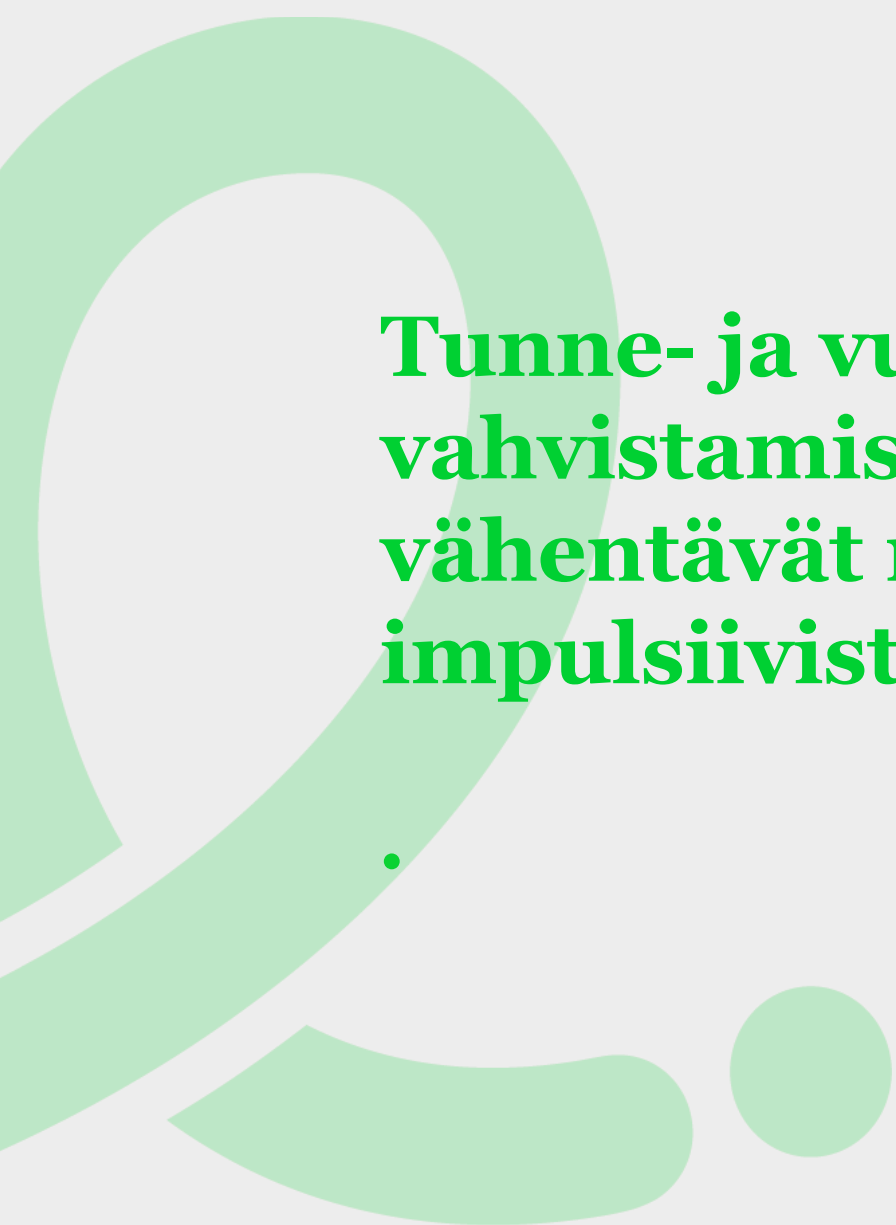
## ✓ Kynnyksetön avun saanti

- Riittävät resurssit
- Tärkeää olla aikaa myös yhteisöllisen opiskeluhuollon toteuttamiseen

## ✓ Yhteistyö kotien kanssa

*Suunnitelma kiusaamisen ehkäisemiseksi, suunnitelma yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseksi*





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

• (Durlak & al. 2011).

# Osallisuuden tunne

- Keskiössä tunne ryhmään kuulumisesta, yhteyden kokeminen
- Sosiaalinen osallisuus luo pohjan yhteiskunnalliselle osallisuudelle
- **Merkityksellinen yhteys muihin kannustaa**
  - osallistumaan
  - ottamaan vastuuta yhteisistä asioista
  - ottamaan vastuuta omasta elämästä
- **Puute yhteydessä mm.**
  - Psyykkiseen kuormittuneisuuteen
  - Yksinäisyyteen
  - Koettuun työkykyyn (opiskelukykyyn)
  - Työllisyystilanteeseen
  - Taloudellisiin vaikeuksiin

• Lähde: Anna Keto-Tokoi & Salla Valtari [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra)



# Kuulluksi tuleminen ja osallisuus

- 8. ja 9. luokan pojista 15 % ja tytöistä 7 % kokee, että on hyvät **vaikutusmahdollisuudet** koulussa. Lukiossa pojista 15 % kokee ja tytöistä 8 % kokee vaikutusmahdollisuutensa koulussa hyväksi. Ammatillisissa oppilaitoksissa 31 % pojista ja tytöistä 19 %.
- 15 vuotta sitten jopa 65 % 8.-9.-luokkalaisista koki, etteivät opettajat ole heidän kuulumisistaan kiinnostuneita, kun vuonna 2021 luku oli enää 30 %.
- Nuoret kokevat keskusteluyhteyden vanhempien kanssa heikentyneen. Erityisesti tämä kokemus näkyy tyttöjen kohdalla



MIELENTERVEYSTAIDOT  
YKSILÖN JA YHTEISÖN  
SUOJANA



**Mielenterveyttä vahvistavat taidot auttavat ylläpitämään henkistä hyvinvointia myös elämään kuuluvissa vastoinkäymisissä ja kriiseissä.**

## **MIELENTERVEYSTAITOJEN OPPIMINEN AUTTAA**

- **Vähentämään aggressiivisuutta ja impulsiivisuutta.** Omien tunteiden ilmaiseminen itseä ja toisia vahingoittamatta (Tunnetaidot)
- **Purkamaan arjen kuormitusta ja pitämään huolta päivän rytmistä** ja arjen tukipilareista. (Arjen valinnat ja voimavarat)
- **Kuuntelemaan ja olemaan läsnä,** viestimään omista tarpeista sekä asettumaan toisen asemaan (Ihmissuhdetaidot)
- **Hakemaan apua** ja ottamaan apua vastaan (Turvaverkko)
- **Löytämään keinoja selviytyä** kuormittavissa tilanteissa (Selviytymiskeinot)
- **Itsensä rauhoittamiseen,** oman itsensä ja omien rajojen tuntemiseen (Tietoisuustaidot)



kun suurimmalla osalla  
yhteisöstä on  
mielenterveystaitoja, se  
suojaa myös niitä, joilla on  
mahdollisia riskitekijöitä  
elämässään

**= laumasuoja**



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

**Tärkeää varmistaa, että myönteinen vuorovaikutus vahvistuu ja oppilaiden kehitys ja oppiminen jatkuvat suotuisaan suuntaan.**



**MINÄ  
KELPAAN!**

**OLEN  
TÄRKEÄ!**

**ONNISTUN!**





# Hyvän mielen taitomerkki tarjoaa selkeän oppimisen polun läpi peruskoulun

<https://www.youtube.com/watch?v=0or0XoFgjf0&t=5s>

- Ikätasoon sopiva, innostava ja vuorovaikutteinen mielenterveystaitojen oppiaineisto osaamistavoitteineen
- Sisältää keskustelutehtäviä, toiminnallisia harjoituksia, testejä ja tietoisuuksia
- Tarjoaa opettajalle systemaattisesti etenevän kokonaisuuden opetussuunnitelman toteuttamiseen
- Toimii Moodle Pinja –alustalla, MIELI ry:n verkkosivuilla avoimessa käytössä ilman rekisteröitymisvelvoitetta



# Sekasin-chat

## keskusteluapua nuorille


Auki vuoden  
jokaisena päivänä:  
Ma – pe klo 07-24  
sekä la ja su 15-24.

[www.sekasin.fi](http://www.sekasin.fi)



Sekasin-chat on valtakunnallinen, laajasti avoinna oleva keskustelupalvelu, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Chat luo toivoa jokaiselle nuorelle ja auttaa ratkomaan mieltä painavia ongelmia.

Keskustelu käy vilkkaana myös Discord-alustalla toimivassa verkkoyhteisö **Sekasin Gamingissa**. Erityisen paljon keskustelua on koronavuonna käyty #mielenterveys-kanavalla. Serverin tarjoama yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuus ja sosiaaliset kontaktit ovat olleet erityisen tärkeitä monelle nuorelle.



**Jokaisella lapsella on  
oikeus elää, kasvaa ja  
kehittyä fyysistä,  
emotionaalista ja  
sosiaalista  
hyvinvointia tukevissa  
ympäristöissä.**

**Kiitos!**

Mielenterveyttä voi vahvistaa – [mieli.fi](https://mieli.fi)

**mieli**