

# Hyvä mielen tila

Painavaa puhetta rehtoreille lasten ja nuorten  
mielenterveydestä peruskoulussa

**30.3. klo 16.30–18.00**

## Ohjelmassa:

**16.30** Tervetuloa / Suomen Rehtorit ry:n puheenjohtaja Antti Ikonen &  
Lastenklirikoiden Kummien toiminnanjohtaja Anu Rapeli

**16.40** Ajankohtaaiskatsaus / Leena Repokari  
HUS lastenpsykiatrian linjajohtaja

**16.55–17.55** Tavallisimmat lasten ja nuorten mielenterveyden haasteet  
– ennaltaehkäisevä työ kouluissa ja rehtorin rooli  
– moniammatillinen ja verkostojen välinen yhteistyö  
HUS lastenpsykiatrian psykologit Sanna Hemnell & Heini Elo

**17.55–18** Tapahtuman lopetus

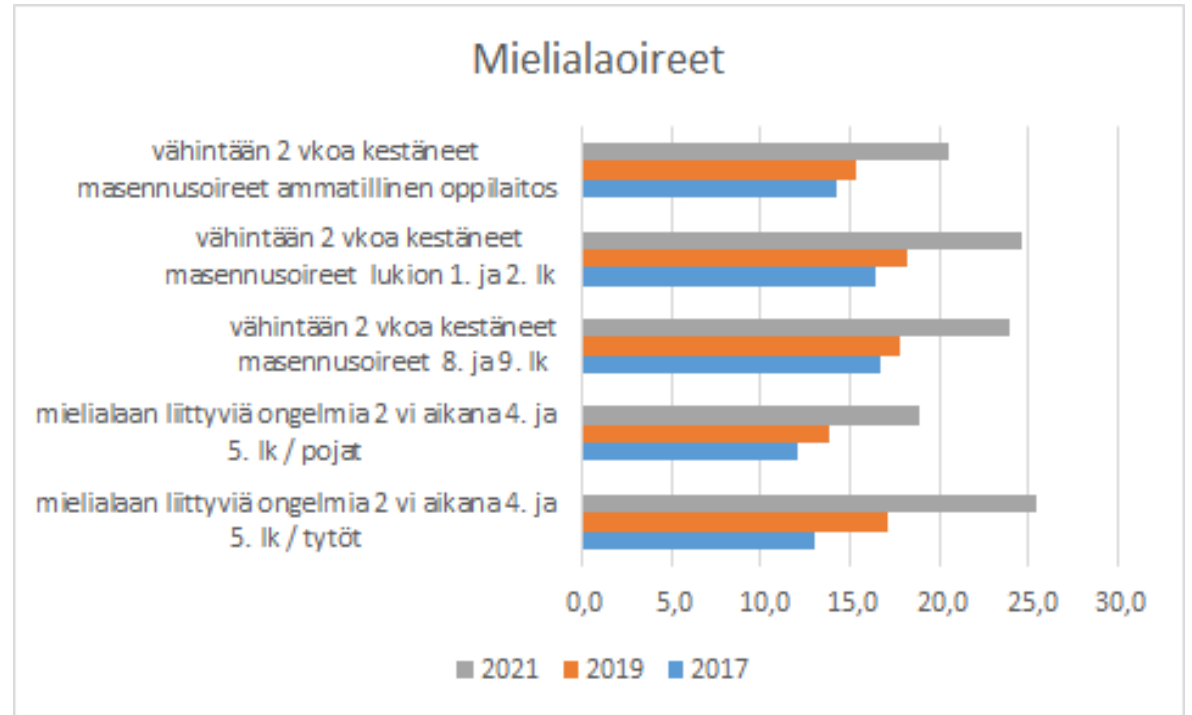
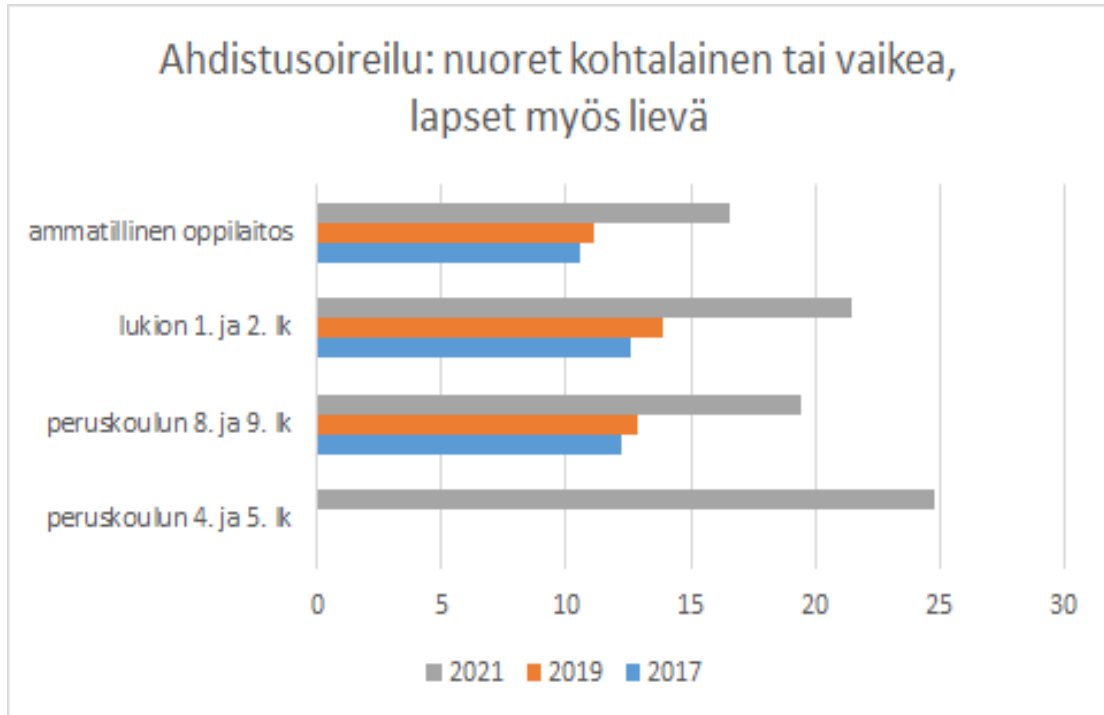


# LASTEN MIELEN TERVEYS 30.3.2022

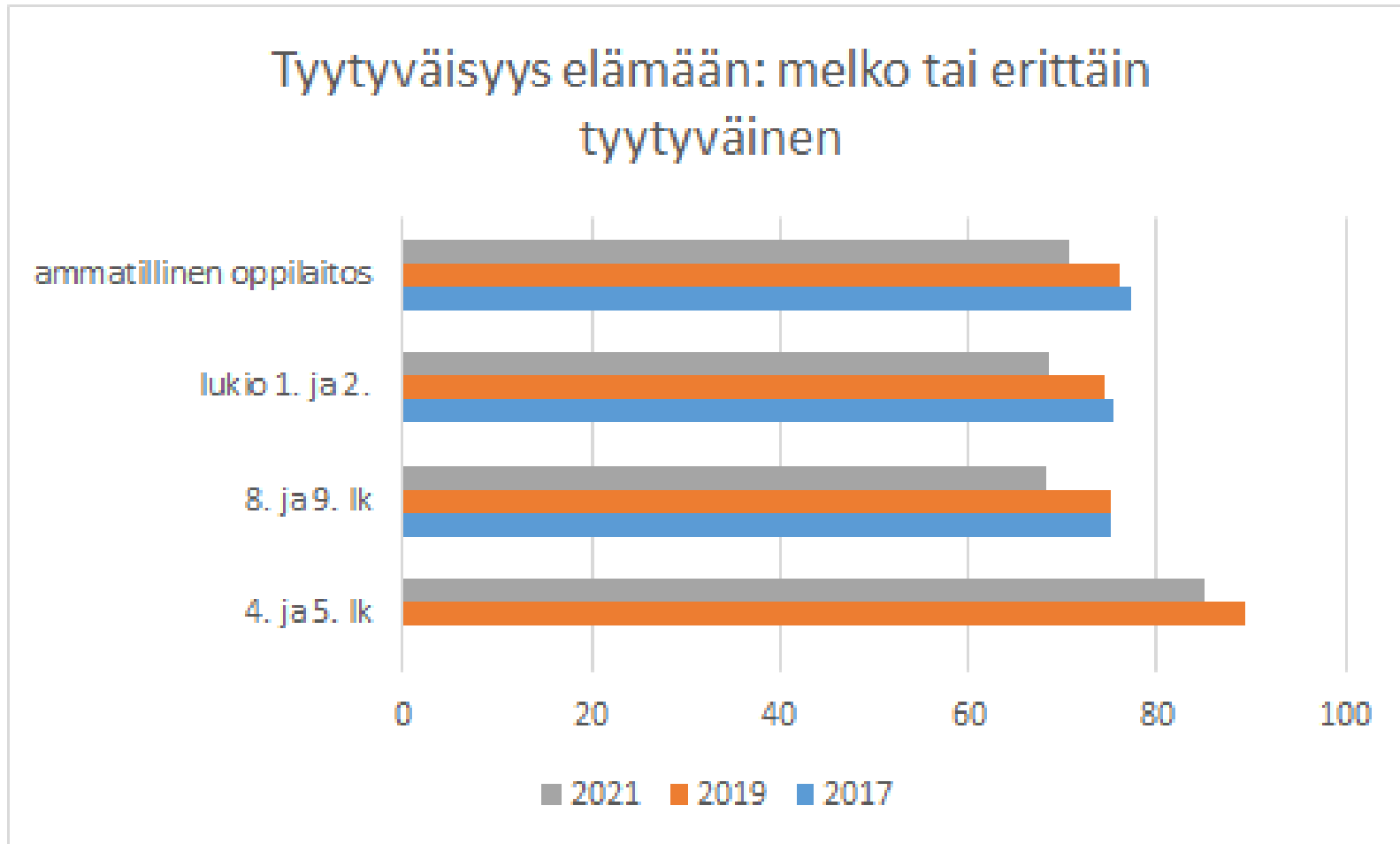
*Leena Repokari Linjajohtaja HUS lastenpsykiatria*



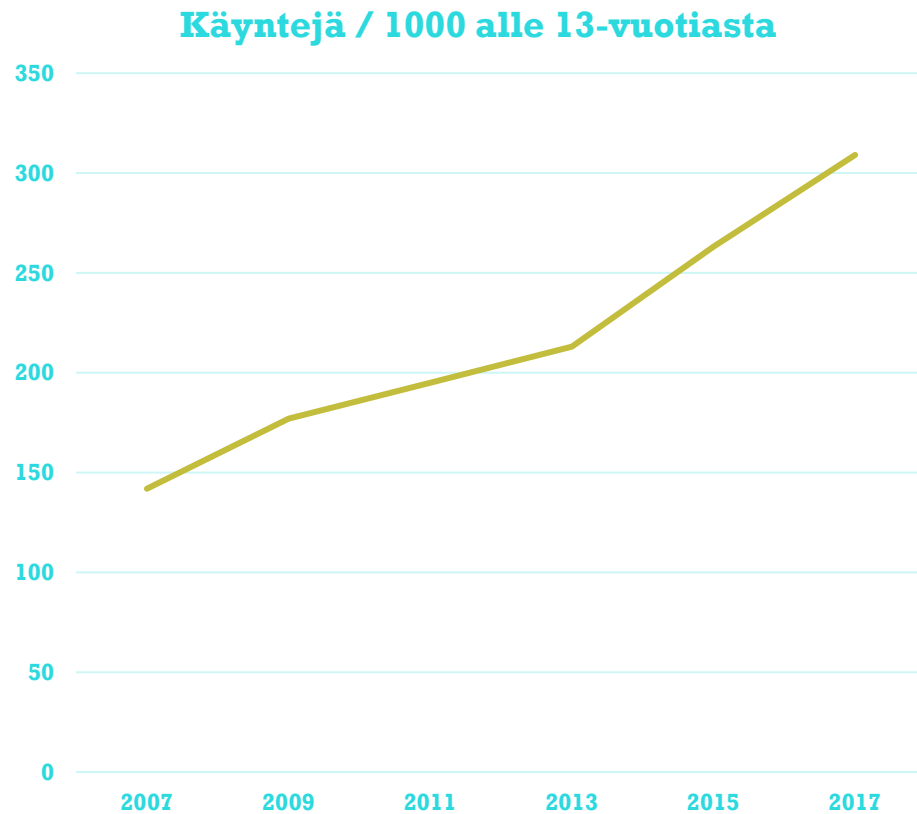
# Kouluterveyskysely: Ahdistus- ja mielialaoireilu



# Kouluterveyskysely: tyytyväisyys elämään



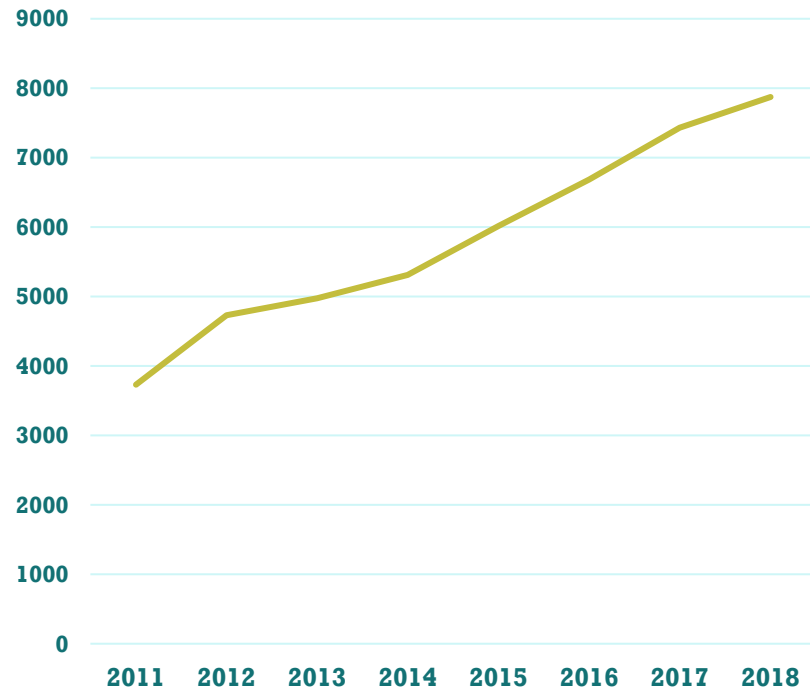
# LASTENPSYKIATRISEN ESH- KYSYNNÄN KASVU / SUOMI



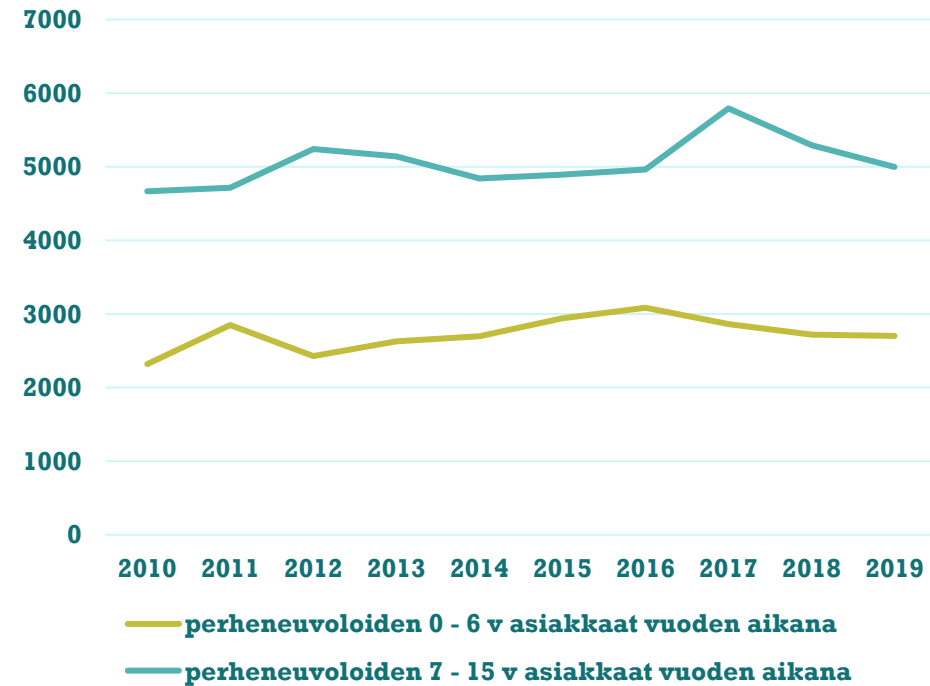
- ALLE 13-VUOTIAIDEN LASTEN PSYKIATRISTEN HOITOKÄYNTIEN LUKUMÄÄRÄ ON 2,2-KERTAISTUNUT 10 VUODEN AIKANA

# KYSYNNÄN KASVU ON SUUNTAUTUNUT ERIKOISSAIRAANHOITON

**HUS Lastenpsykiatria: Hoidetut eri potilaat / vuosi**



**HUS alueen perheneuvoloiden asiakkaat lkm / vuosi**





# MISTÄ KYSYNNÄN KASVUSSA ON KYSYMYS ?

- Hoidon tarjonnassa on ollut suuria puutteita --> hoitovajeen täyttäminen kun tarjonta on tehostunut
- Kasvaneet vaatimukset lasten maailmassa
- Medikalisaatio
- Stigman vähentyminen, tietoisuuden paraneminen
- **Ei ole osoitettavissa, että lasten mielenterveyden häiriöt olisivat yleistyneet**

# PERUSTUUKO KYSYNTÄ TARPEESEEN – MIKÄ ON MUUTTUNUT?

- Nykyinen koulu edellyttää suurta **itseohjautuvuutta**, lasten kyvyt tähän vaihtelevat suuresti, eikä tarpeenmukaisia tukitoimia ole saatavilla tarpeeksi
- Lasten vapaamuotoinen yhdessä **leikkiminen on vähentynyt** > sosiaalinen harjoittelu jää vähemmälle > sosiaalisten taitojen puute, yksinäisyys
- **Lasten liikunta on vähentynyt** > fyysiset taidot heikkommat > itsetunto heikompi
- **Lisääntynyt informaatiotulva ja kiireen tuntu** > pitkäkestoinen stressi, joka on erityisen vahingollista kehittyville aivoille
- Liian **vähäinen nukkuminen** > heikentää itsesäätelykykyä ja oppimista





# STRESSI

- ⑩ Stressireaktio on reaktio kaikkiin sellaisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat elimistön tasapainotilaan – auttaa sopeutumisessa, selviytymisessä, oppimisessa
- ⑩ Ongelmalliseksi stressi muuttuu, kun sen aiheuttaja jää päälle eikä palautumista tapahdu --> herkistyminen stressille
- ⑩ Ihmisten kyky säädellä stressiä vaihtelee:
  - Perimä
  - Varhainen vuorovaikutus ja vanhempien tuki eri elämän vaiheissa
  - Opiteut keino
  - Erilaisissa elämäntilanteissa stressin hallintakyky on erilainen

- **Pitkäkestoinen tai liian voimakas stressi on aivoille myrkkyä**

# AIKUISTEN ASEENTEET JA YHTEISKUNNAN ARVOT

?

**2) Leinipurma**

HELSINGIN käräjäoikeus tuomitsi Koskelan surmasta syytettyt pojat vankeuteen murhasta. Nuoret surmasivat toverinsa viime joulukuussa piinaamalla häntä väkivaltaisesti kolmen tunnin ajan. Tuomion mukaan kaikki kolme syytettyä olivat voineet pitää todennäköisenä, että uhri tulee kuolemaan.

Teko oli jatkoa pitkään jatkuneelle väkivaltaiselle kiusaamiselle. Koulun ja lastensuojelun toiminnasta ei aloitettu esitutkintaa, koska poliisin mukaan tiedossa ei ollut mitään "koulun normaalista kiusaamis-arjesta poikkeavaa".

**Ammattiliitto JHL:n kysely paljastaa varhaiskasvatuksen hurjan kriisin – yli puolet kokee työuupumusta viikoittain**  
JHL 21.12.2021

**Varhaiskasvatuksen tilanne Helsingissä on niin huono, että sen pelätään romahtavan – Kysyimme, miten kaupungin päättäjät aikovat ratkoa asiaa**  
YLE 27.10.2021

KOTIMAA

**"Minut pistettiin pyytämään anteeksi kiusaajilta"**

Nyt puhuvat kiusatut, kiusattujen vanhemmat ja opettajat: tämä kaikki Kiva koulu -mallissa mättää.

Kirsi Jääskeläinen

# TULISIKO MEIDÄN KESKITTYÄ MYÖS RESILIENSSIN KASVATTAMISEN?

- Resilienssi tarkoittaa kykyä sietää vastoinkäymisiä ja psyykkistä joustavuutta muuttuvissa tilanteissa
- Resilienssi kehittyy hyvistä kokemuksista: yhdessä tekeminen, aikuisen adekvaatti tuki, jaettu ilo, aikuisen malli, kehitystasoon sopivat vaatimukset...
- Harrastukset voivat olla merkittävässä roolissa

- **Ei ole yhdentekevää, miten lasten kanssa vietetään aikaa ja kuka viettää**

# LASTEN MIELENTERVEYDEN HOITO: TAVOITTEENA HYVINVOIVA LAPSI

- **Vanhempien avun ja tuen merkitys on korvaamaton**
  - Vanhemmat tarvitsevat tietoa ja keinoja lapsen rauhoittamiseen / rohkaisemiseen / ohjaamiseen
- **Koulun ja päiväkodin toimet**
  - Hyvinvointi ja sosiaaliset taidot osaksi pedagogiikkaa
- **Lapseen kohdistuvat hoitotoimenpiteet**
  - Terapiat, hoidolliset interventiot
  - Edellyttävät aina vanhempien osallistumista

- **LAPSET  
TARVITSEVAT  
KASVUUNSA  
AIKUISTEN APUA –  
SEN TAKIA  
KASVUYMPÄRISTÖN  
TOIMET OVAT  
KESKEISIÄ**



HUS<sup>+</sup>



**Kummit**

# LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYDESTÄ KOULUSSA

Sanna Hemnell, psykologi

Heini Elo, psykologi



# TAVALLISIMMAT LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYDEN HAASTEET



# TAVALLISIMMAT LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

Ahdistuneisuushäiriö 6-10%

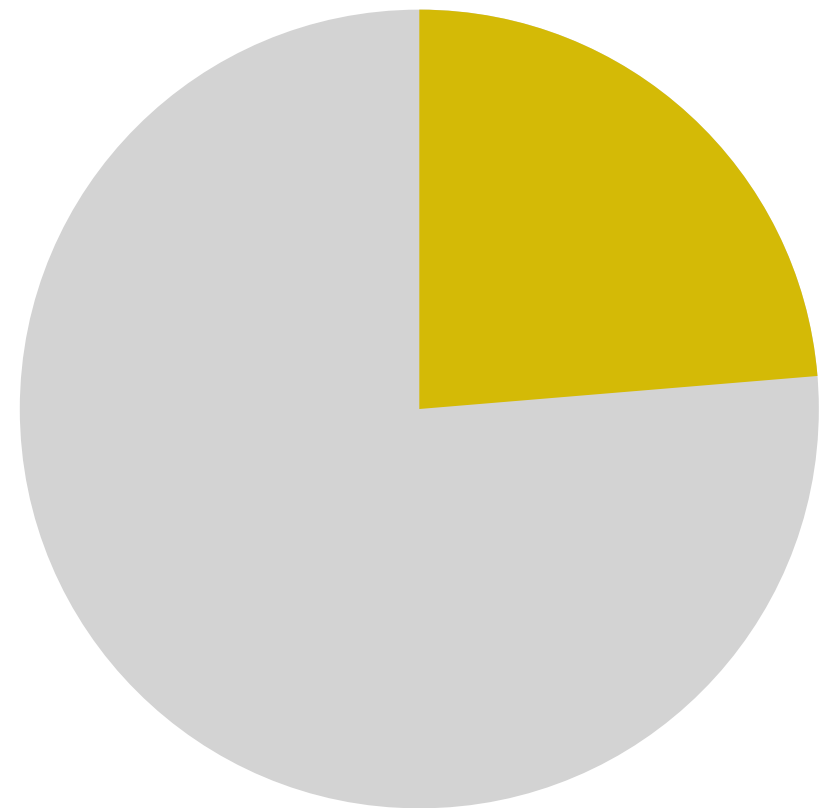
Käytösongelmat 4-6%

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt 5%

Masennus 1-3%

Autismikirjon häiriöt 1%

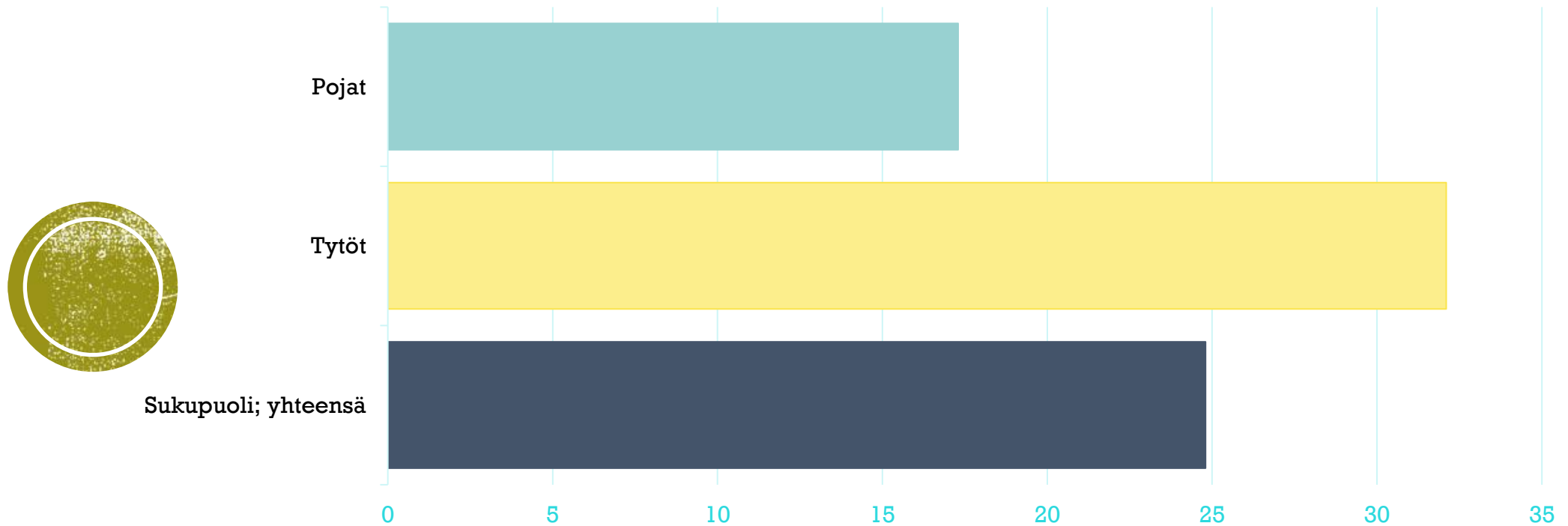




# AHDISTUNEISUUS

30.3.2022

## Koko maa



**VÄHINTÄÄN LIEVÄÄ  
AHDISTUSOIREILUA, %**

**KOULUTERVEYSKYSELY 2021  
Perusopetus 4. ja 5. luokka**

30.3.2022

© psykologit Sanna Hemnell ja Heini Elo

# TYYPILLISET PELOT IKÄKAUSITTAIN

## 2 - 4 v

- kovat (äkilliset) äänet
- ero vanhemmasta
- ukkonen
- pimeä
- yksin nukkuminen
- varjot
- vieraiden pelko

## 8 - 11 v

- turvallisuus
- yksin kotona oleminen
- sairastuminen
- kuolema
- oksentaminen
- kouluun liittyvät
- epäonnistuminen

## 5 - 7 v

- hirviöt
- ero vanhemmasta
- erilaiset eläimet
- lääkärit, piikit ja toimenpiteet
- hissit
- pahat tyypit
- pimeä

## 12 - 18 v

- oma turvallisuus
- sairastuminen
- esiintyminen
- väkivalta ja maailmantila
- epäonnistuminen ja mokaaminen
- kavereiden hylkääminen
- kielteinen arviointi







# Taistele, pakene ja jähmety

Aivojemme pelkokeskus käynnistää hälytyksen...



Joskus voi tuntua, että on mahdotonta liikkua tai ajatella.

Sitä sanotaan **jähmettymiseksi**.



Joskus voi tuntua, että haluaa päästä pois tilanteesta.

Sitä sanotaan **pakenemiseksi**.



Ja joskus voi tuntua, että haluaa lyödä ja huutaa.

Sitä sanotaan **taistelemiseksi**.

Suojellaan lapsia sivuston aineistopankki



# AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT

**Yleistynyt  
ahdistuneisuus**

**Eroahdistus**

**Sosiaalinen  
ahdistuneisuus**

**Määrä-  
kohteiset  
pelot**

**Pakko-  
oireet**

**Valikoiva  
puhumat-  
tomuus**

**Paniikki-  
häiriö**

- Lasten ja nuorten yleisin mielenterveyshäiriö
- Ahdistuneisuutta on monenlaista
- Ahdistus ja pelot liittyvät lapsen normaaliin kehitykseen, joten haasteeksi nousee oireiden voimakkuuden arvioiminen ja mahdollisen avun tarpeen tunnistaminen
- Ahdistuneisuushäiriöt puhkeavat monia muita häiriöitä nuoremmalla iällä
- Aiheuttavat merkittävää toimintakyvyn laskua



## Ero- ahdistus

- Eroahdistuksessa perimmäinen pelko on joutua eroon lähimmäistään, usein vanhemmasta.
- Tähän voi liittyä pelkoja, että jotain paha tapahtuu joko itselle tai vanhemmalle, jos ollaan erossa.
- Erotilanteessa lapsen ahdistus näkyy monenlaisina tunne- ja käytösoireina kuten itkuna, takertumisena, kiukkuna tai vaativuutena ja/tai fyysisinä oireina kuten vatsakipuna, pahoinvointina, sydämen tykytyksenä tai päänsärkynä.
- Lapsella voi olla vaikeutta lähteä kouluun tai nukahtaa iltaisin. Monesti lapsella on kokemus siitä, ettei pärjää itseksensä.

- Yleistynyttä ahdistushäiriötä kuvaa pitkään, yli puoli vuotta, jatkunut liiallinen huolestuneisuus ja jännittäminen monenlaisista asioista, jotka eivät tavanomaisesti huolestuta muita.
- Lapsi huolestuu herkästi monista asioista ja huoliajatuksia on vaikea saada loppumaan.
- Epävarmuuden sieto voi olla heikkoa, eikä lapsi välttämättä tarvitse mitään nimenomaista asiaa ahdistuakseen. Hän murehtii mennyttä ja tulevaa, kantaa huolta ja etsii jatkuvaa varmistusta siitä, että asiat ovat hyvin.
- Ahdistuneisuuteen voi liittyä levottomuutta, herkkää uupumista, hermostumisalttiutta, ärtyisyyttä, keskittymisvaikeuksia, univaikeuksia tai lihasjännitystä.

## Yleistynyt ahdistu- neisuus

# LASTEN AHDISTUNEISUUS- HÄIRIÖT JAETAAN ALARYHMIIN SAMALLA TAVALLA KUIN AIKUISTEN AHDISTUNEISUUS- HÄIRIÖT

## Määrä- kohteiset pelot

- On tavallista, että lapsena on erilaisia, yksittäisiä pelkoja, jotka liittyvät kehitysvaiheeseen, kuten pimeään, ukkosen tai pistämisen pelko.
- Joskus pelko jotain asiaa tai tilannetta kohtaan muuttuu todella voimakkaaksi ja sitkeästi toistuvaksi. Usein silloin pyrkii kaikin tavoin välttämään pelottavaa asiaa tai tilannetta, joka vaikuttaa toimintakykyyn merkittäväällä haitalla.
- Esimerkiksi hyönteisten pelko voi estää lapsen ulkoilun luonnossa.
- Pelko voi periaatteessa kohdistua mihin tahansa: hämähäkkeihin, hisseihin, likaantumiseen tai vaikka tiettyyn ruokaan.

## Sosiaalinen ahdistu- neisuus

- Sosiaalinen jännittäminen tai sosiaalisten tilanteiden pelko liittyy muiden ihmisten kanssa toimiseen tai huomion kohteena olemiseen.
- Pelkona on, että tekee jotain joka nolostuttaa tai hävettää ja joutuu toisten kielteisesti arvioimaksi.
- Toisten seurassa oleminen tai esiintymistilanteet voivat tuntua tukalalta ja lapsi pyrkii välttämään monenlaisia sosiaalisia tilanteita.
- Tämä on enemmän kuin pelkkää ujoutta ja haittaa usein ikätasoista toimintaa.





## Valikoiva puhumattomuus

- Valikoivasta puhumattomuudesta puhutaan silloin, kun lapsi puhuu joissakin tilanteissa, yleensä kotona, kuten muutkin lapset, mutta on johdonmukaisesti puhumatta tietyissä sosiaalisissa tilanteissa, esim. päiväkodissa tai koulussa.
- Lapsi pelkää tietyissä tilanteissa puhumista ja oman äänen kuulluksi tulemistä ja pyrkii vaistomaisesti välttämään puhumistilanteen hänessä herättämää ahdistuneisuutta ja kehotunteuksia.
- Lapsi vaikuttaa usein ilmeettömältä tai jähmettyneeltä ja tämä voidaan tulkita virheellisesti uhmakkuudeksi.

## Paniikkihäiriö

- Paniikkikohtaus on voimakas ahdistuneisuuden tunne, johon liittyvät voimakkaat fyysiset oireet, kuten vaikeus hengittää, sydämentykytys, rintakivut, puutumisoireet ja hikoilu.
- Usein tähän liittyy pelko, että minulle tulee käymään huonosti tai jopa kuolemanpelkoa.
- Paniikkikohtaus alkaa usein hyvin nopeasti ja sen voi laukaista joku ahdistusta tai pelkoa tuottava tilanne.
- Monesti lapsi alkaa välttelemään paikkona, missä tällaisia tuntemuksia on tullut.
- Varsinaiset paniikkikohtaukset ovat lapsilla harvinaisia tai niitä on vaikea erottaa muusta oireilusta.
- Paniikin tunne voi liittyä myös muihin ahdistuneisuushäiriöön.





- Lasten normaaliin psyykkiseen kehitykseen kuuluu rituaali- ja toistamiskäyttäytymistä leikki-iässä ja jossain määrin 9 - 10-vuotiailla.
- Rituaalit lisäävät turvallisuuden tunnetta ja auttavat hahmottamaan syysuhteita.
- Normaaliin kehitykseen kuuluva rituaalikäyttäytyminen ei heikennä toimintakykyä eikä siihen liity merkittävää ahdistuneisuutta.
- Pakko-oireisessa häiriössä pakonomaiset toiminnot alkavat viedä yhä enemmän aikaa käyden häiritseviksi ja ärsyttäviksikin. Normaaliin elämään kuuluvat asiat jäävät taka-alalle, kun pakkoajatukset ja -toiminnot täyttävät päivän.
- Lapsilla tavallisimmat pakko-ajatukset liittyvät likaantumiseen, hirvittävän tapahtuman toteutumiseen tai vahingoittumisen pelkoon sekä symmetrian ja tarkkuuden pakkoon.
- Pakkotoiminnoista taas peseminen, toistaminen, tarkistaminen, laskeminen, koskettaminen, järjesteleminen ja keräily ovat tavallisimpia.
- Usein perheenjäsenet tulevat kiedotuiksi mukaan pakko-oireisiin, mikä voi lisätä vanhempien stressiä ja vaikeuttaa lapsen oireilua.



## **Pakko- oireet**





# MASENTUNEISUUS

30.3.2022

# MASENNUS

Masennuksen ilmiö on samankaltainen elämän eri vaiheissa.

Lapsillakin ydinoire on toistuva tai pitkäkestoinen surullisuuden, ilottomuuden, alavireisyyden tai ärtyisyyden tunne, joka haittaa toimintakykyä eikä juuri helpotu mieluistenkaan kokemusten yhteydessä.

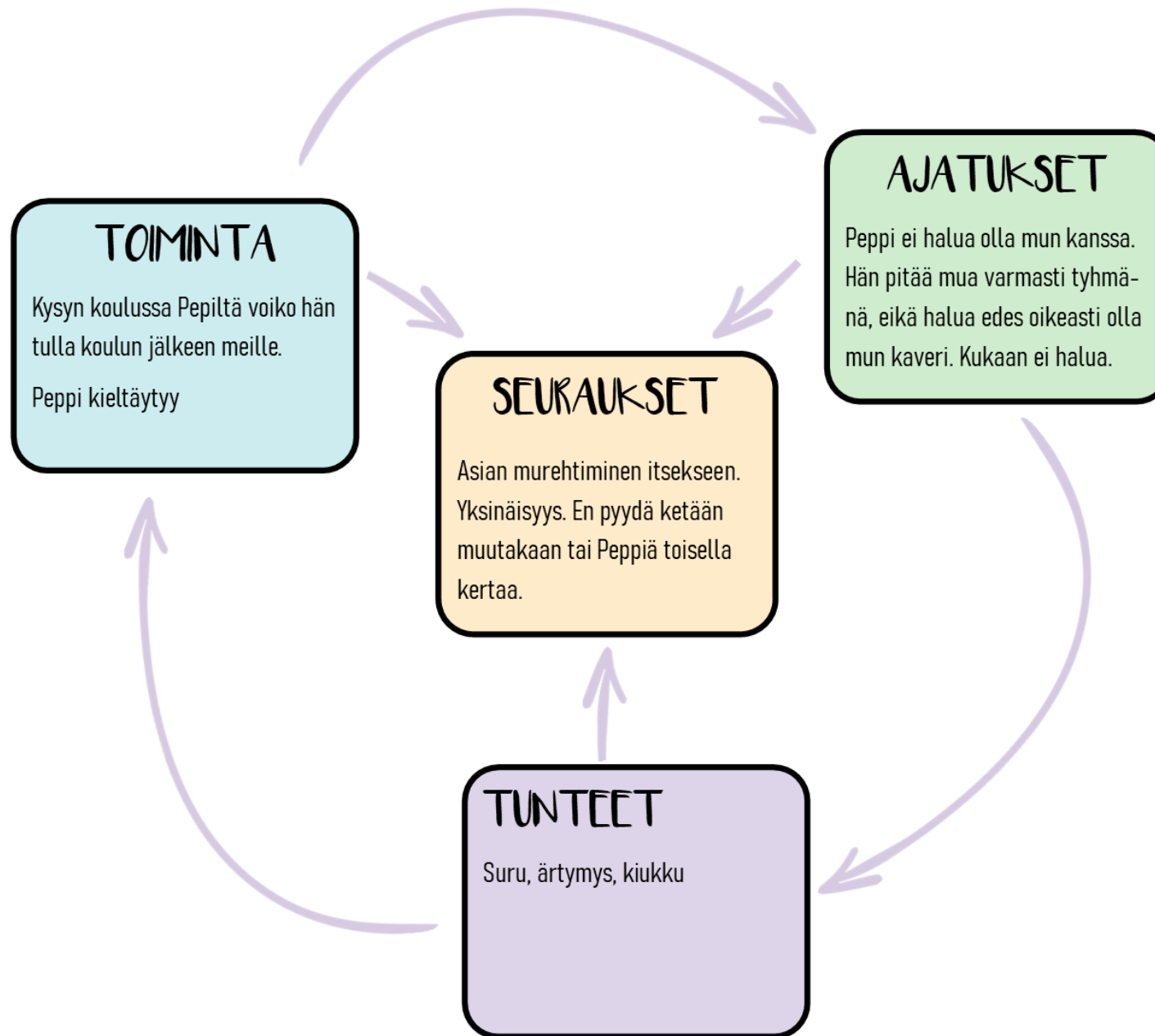
## Kouluikä 7-12 v

- Keskitymisvaikeudet, väsymys, univaikeudet
- Koulutyöhön ja koulussa olemiseen liittyvät vaikeudet
- Vetäytyminen, levottomuus, aggressiivisuus
- Toistuva päänsärky ja vatsakivut ilman muuta lääketieteellistä syytä
- Alhainen turhautumiskynnys, ikävystyneisyys, ilottomuus
- Vaikeuksia ikätoverisuhteissa, alentunut itsetunto

## Varhaisnuoruus 12-14v

- Vaikeudet koulutyössä, koulupoissaolot
- Voimakkaat riidat ikätovereiden ja aikuisten kanssa
- Toistuvat fyysisten vaivat ilman muuta lääketieteellistä syytä
- Levottomuus, aggressiivisuus, muu häiriökäyttäytyminen
- Vetäytyminen, ilottomuus, itkuisuus
- Itsetuhoiset ajatukset ja vaikeus suojella itseä ikätasoisten odotusten mukaisesti







# ITSETUHOISUUS

30.3.2022



# ITSETUHOISUUS

Itsemurhayritys

Itsemurha-  
suunnitelma

Itsemurha-ajatukset

Riskien ottaminen

Itseen vahingoittavat teot

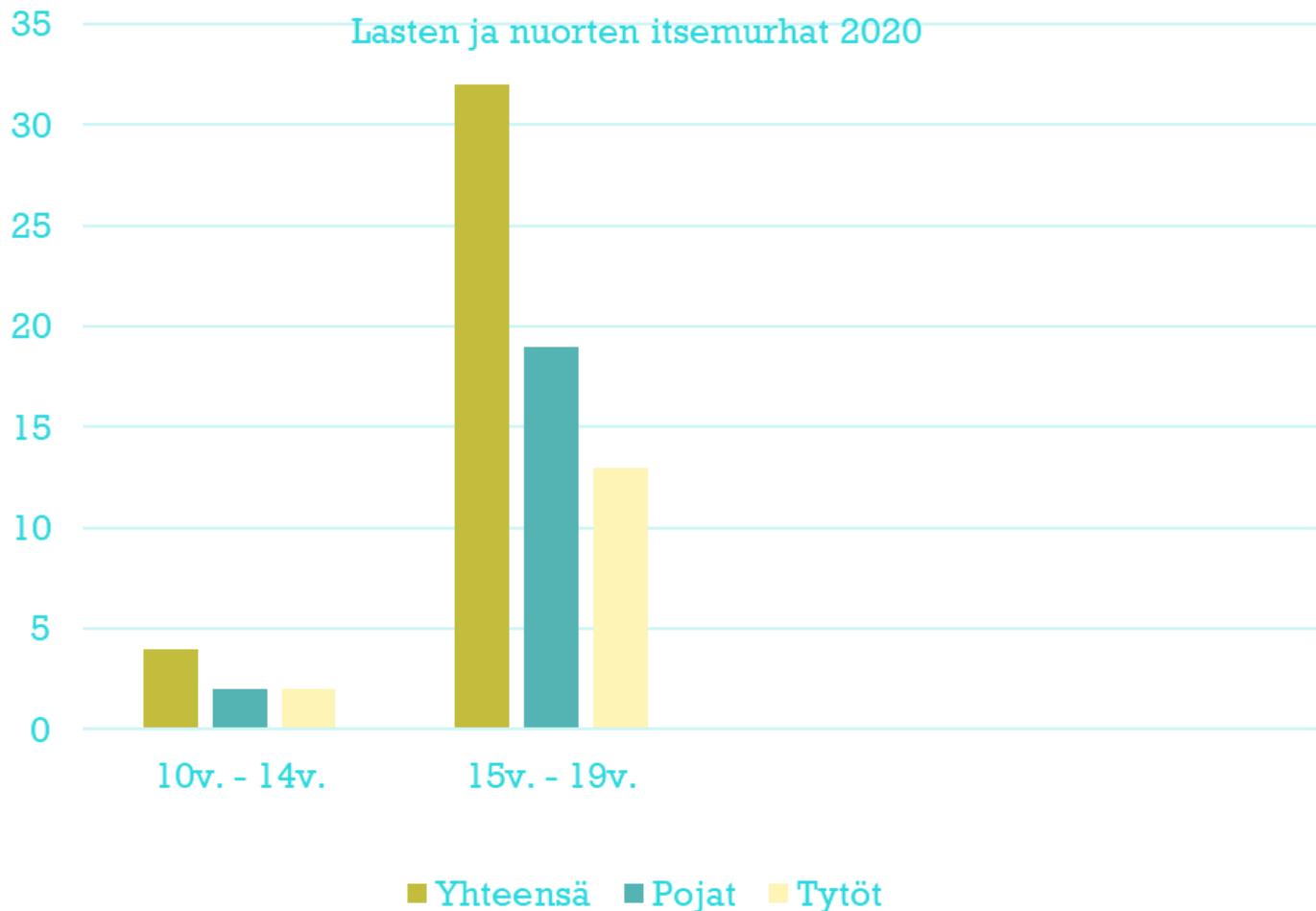
Epäsuora itsensä  
vahingoittaminen

Kuolemantoiveet

Itsensä vahingoitta-  
misen ajatukset

Kuolema-ajatukset





## LASTEN ITSEMURHAT OVAT HARVINAISIA, NUORUUSIÄSSÄ MÄÄRÄ KASVAA

- Jokaista itsemurhaa kohden tapahtuu noin 20 itsemurhayritystä
- Itsensä vahingoittaminen on itsemurhan riskitekijä lapsilla ja nuorilla
- Kuitenkin viiltely / itsensä vahingoittamisen taustalla ei välttämättä ole kuoleman halua



# MYYTTEJÄ ITSETUHOISUUDESTA

- Itsemurhaa ei voida estää
- Viiltelevä nuori haluaa tappaa itsensä
- Puhuminen itsemurhasta jonkun kanssa lisää riskiä itsetuhoiseen käyttäytymiseen
- Ihmiset, jotka puhuvat itsemurhasta, eivät tee tai yritä itsemurhaa
- Kerran itsemurhaa yrittänyt ei yritä sitä uudelleen
- Itsemurhan tehnyt tai sitä yrittänyt on jo pitkään halunnut kuolla





# ITSETUHOISUUS ON AINA HÄTÄHUUTO

- Keinottomuutta ilmaista tarpeitaan, toiveitaan ja kokemuksiaan
- Syvää epätoivoa ja voimakasta kärsimystä
- Itsetuhoinen lapsi tai nuori on aina pulassa!



# MIELENTERVEYDEN HAASTEET...

- rajoittavat elämää
- heikentävät toimintakykyä ja elämänlaatua
- lisäävät koulupoissaoloja
- heikentävät koe- ja oppimistuloksia
- lisäävät riskiä koulupudokkuuteen
- aiheuttavat vaikeuksia perhe- ja kaverisuhteissa
- ovat yhteydessä koulukiusaamiseen

Pitkän aikavälin riskejä: vakavien mielenterveysongelmien lisääntyminen, riski itsetuhoisuuteen, päihteiden käyttö, syrjäytyminen





# ENNALTAEHKÄISEVÄ TYÖ KOULUISSA JA REHTORIN ROOLI



# KOULU JA MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

- Koulunkäynnin onnistumisella on suuri merkitys lapsen/nuoren kokonaiskehitykselle ja tulevaisuudelle!
- Kouluympäristö mahdollistaa oman identiteetin muodostamisen suhteessa muihin ja voi vahvistaa identiteettiä/minäkuvaa/itsetuntoa
- Koulunkäynnin epäonnistuessa seurauksena voi olla epäsosiaalinen käyttäytyminen/toiminta tai vetäytyminen/syrjäytyminen
- Usein mielenterveyden häiriöt näkyvät koulussa (oppimisessa, kyvyssä suoriutua koulunkäynnistä, toimia ryhmässä ja noudattaa sääntöjä sekä sosiaalisissa suhteissa)





## Keskittyminen

Keskittymisvaikeuksia, pulmat vievät kapasiteettia muilta mielen toiminnoilta ja tiedonkäsittelyltä

Ahdistuneena keskittyminen kohdentuu uhan arvioimiseen



## Muisti

Lyhyt-aikaisen muistin kapasiteetin kaventuminen ja heikompi kyky palauttaa asioita mieleen

Muistia ja ahdistusta säätelevät samat aivojen alueet

Uuden aineksen mieleenpainaminen vaikeaa



## Terveys

Keho taistelee ja pakene reaktio aiheuttaa todellisia fyysisiä oireita  
= koulupoissolojen lisääntyminen



## Välttäminen

Vähäinen osallistuminen koulutyöhön sosiaalisen pidättyneisyyden, perfektionismin ja huonon epävarmuuden siedon vuoksi

Aloitekyky heikentynyt

Päätösten tekeminen vaikeaa

# MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN VAIKUTUS OPPIMISEEN



**Mistä ongelmallisen oireilun voi tunnistaa?**

Lapsi jättää tietyt tunnit tai tietyn opettajan tunnit välistä, tai jättää menemättä kouluun kokonaan.

Lapsi varmistelee toistuvasti, onko hän tehnyt asiat ”oikein”.

Lapsi välttelee tietyjä paikkoja tai tilanteita, kuten julkisia kulkuvälineitä, esiintymistilanteita tai koulukaverien kohtaamista.

Lapsi pohtii liiaksi ulkonäköään ja sitä mitä muut hänestä ajattelevat.

Lapsi ei uskalla tehdä itsenäisiä päätöksiä tai ilmaista mielipiteitään.

Lapsi on hyvin tarkka siitä, että asiat täytyy tehdä tietyllä tavalla.

Lapsi tekee valtavasti töitä varmistaakseen, ettei mikään mene pieleen.

Lapsen käyttäytyminen muuttuu nopeasti hyvin toisenlaiseksi, kuten nukkuu tunnilla tai jättää kokonaan läksyt tekemättä.

Lapsi ei enää samalla tavalla innostu asioista, on iloton ja vaikuttaa toivottomalta.

Lapsi murehtii liiaksi esimerkiksi erilaisia sairauksia, maailman tilannetta, tulevaisuutta jne.





# KOULUA KÄYMÄTTÖMIEN YLÄKOULUN OPPILAJDEN POISSAOLUJEN ARVIOIDUT SYYT

Raportit ja selvitykset 2020,  
Opetushallitus -  
Kouluakäymättömyys Suomessa  
(Määttä yms.)

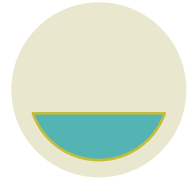
<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/kouluakaymat-tomyys-suomessa>

30.3.2022



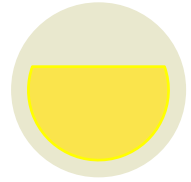


# POISSAOLOIHIN ON PUUTUTTAVA NOPEASTI



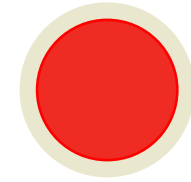
## Taso 1

Ennaltaehkäisevät toimenpiteet, alle 5%



## Taso 2

Kohdennetut interventiot, 5 – 15%



## Taso 3

Intensiiviset interventiot, yli 15%

Säännöllinen koulukäynti

Varhaiset merkit säännöllisen koulukäynnin ongelmista

Koulukäyntiin liittyvä ahdistus ja poissaolopyynnöt

Huono käyttäytyminen aamuisin, jotta myöhästyi tai voisi jäädä pois koulusta

Toistuvat myöhästymiset

Satunnainen osa- tai kokopäiväinen poissaolo

Runsas poissaolo

Koulukäymättömyys

Lähde: Sergejeff luentodiat /muk. Kearney 2018, Peltonen & Virtanen 2020



# KIUSAAMINEN

- Kiusatuksi joutuminen lisää riskiä mielenterveyden häiriöille
  - 29% itsemurhan tehneistä lapsista oli tullut kiusatuksi koulussa
- Tutkimusten perusteella systemaattisesti kiusatuiksi joutuvat
  - 10-20% alakoululaisista
  - 5-10% yläkoululaisista
- Mitkä ovat meidän koulun keinot nollatoleranssin ylläpitämiseen?



**Jotain rajaa! –  
opetusaineisto alakouluun**  
[mieli.fi](http://mieli.fi) sivustolla

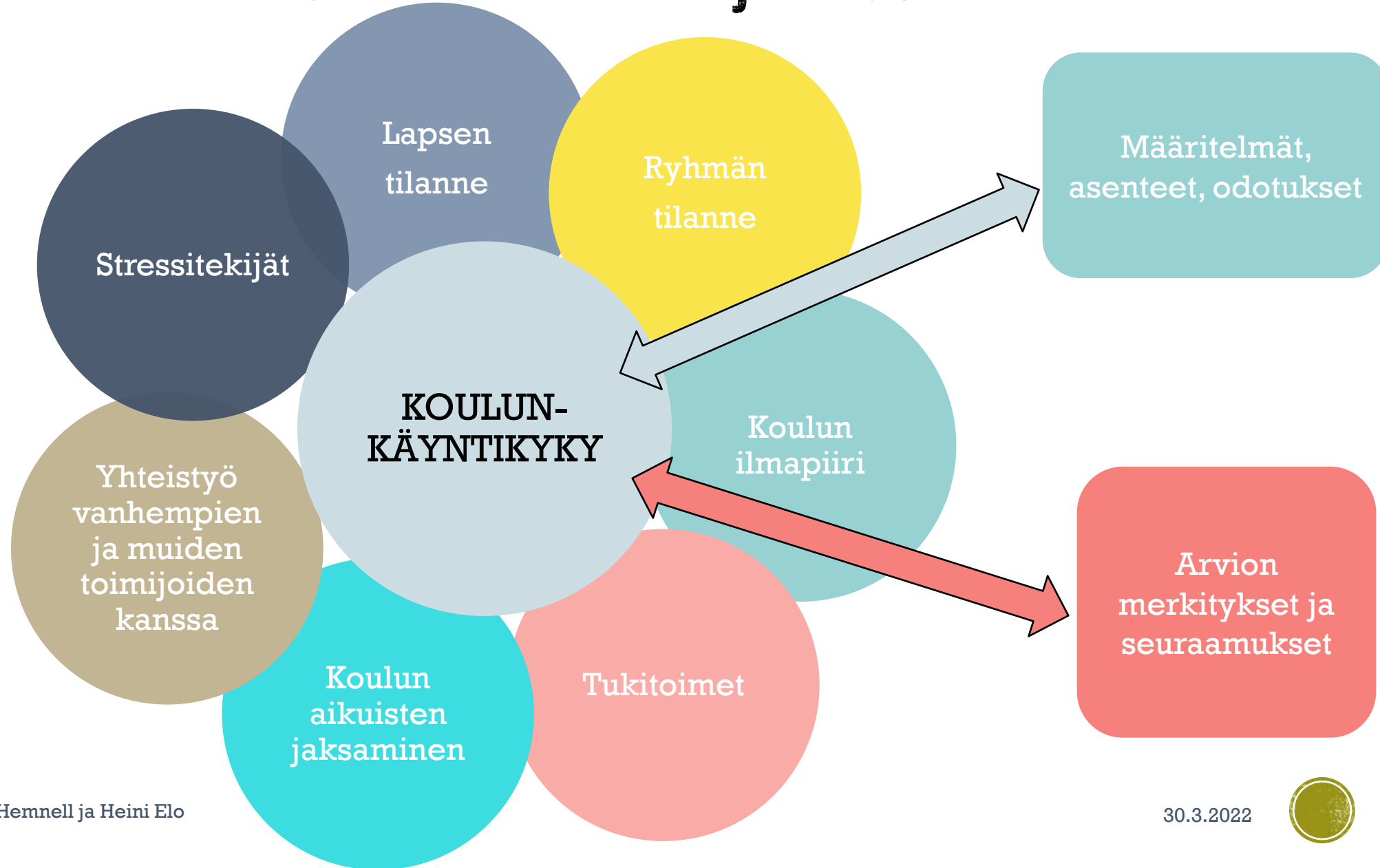


## • Some kiusaaminen

- Enemmän emotionaalisia vaikeuksia
- Psykosomaattisia ongelmia
- Sosiaalisia vaikeuksia
- Turvaton olo koulussa
- Yhteydessä vaikeaan masennus oireiluun, päihteiden käyttöön ja itsetuhoisuuteen



# KOULUNKÄYNTIKYKY ON MONEN TEKIJÄN SUMMA



# KOULUNKÄYNTIKYKY

Oppilaalla on aina oikeus saada perusopetusta!

## HYVÄ

- Koulunkäynti onnistuu ja energiaa riittää muuhunkin

## OSITTAINEN

- Tarvitaan koulun (ja muiden toimijoiden) tukimuotoja
- Alkaa ilmetä stressi- tai käytösoireita
- Oppiminen vaatii ponnistelua ja vie voimavaroja

## RIITTÄMÄTÖN

- Opiskelu ei onnistu tai vaatii kohtuuttomasti ponnisteluja
- Tukitoimet eivät riitä, auta tai niistä kieltäydytään
- Akuutti kriisitilanne, psyykinen tai somaattinen sairaus
- Kun käyttäytymisestä / oireista on vaaraa itselle tai toisille

Koulunkäynnin voi estää ainoastaan akuutti kriisitilanne tai hyvin vahva psyykkisistä syistä johtuva toimintakyvyttömyys tai vakava somaattinen sairaus



# KOULUNKÄYNTIKYVYN ARVIOINNIN ELEMENTIT

## Lapsen vointi: mitä on oireen/käyttämisen taustalla?

- Oppimiskyky
- Yhteistyökyky, ryhmätaidot
- Motivaatio
- Psyykinen ja fyysinen terveydentila
- Oireita lievittävät ja provosoivat tekijät ja tilanteet
- Kotitilanne
- Koettu stressi (kiusaaminen, ympäristön aiheuttama kuormittumien)
- Toiminnanohjauksen taidot

## Koulun ja ryhmän tilanne

- Ryhmän kokonaistilanne – onko kyse yksilön vai ryhmän ongelmasta
- Tukitoimet ja niiden teho ja riittävyys
- Lapsen ja ryhmän turvallisuus
- Koulun toimintakulttuuri: asenteet, opettajan pedagoginen osaaminen ja tilanteeseen sopivien toimintamallien hallinta
- Opettajan näkökulma ja jaksaminen

## Muiden tahojen järjestämä tuki

- Fyysisen ja psyykkisen sairauden hoito ja sen toteutuminen
- Lastensuojelun tukitoimet





# KOULUN MAHDOLLISUUDET EDISTÄÄ MIELENTERVEYTTÄ

Kouluyhteisö, yhteisöllinen oppilashuolto, lähiverkosto, vanhemmat

- Tukea antava ilmapiiri: hyvät ihmissuhteet ja onnistumiset
- Yhteistyö ja aktiivinen oppiminen
- Kasvatuskeskustelut
- Kiusaamisen, häirinnän ja syrjinnän nollatoleranssi
- Luovien aktiviteettien arvostaminen
- Koulun ja kodin välinen yhteistyö osallistamalla vanhempia
- Yhtäläisten mahdollisuuksien periaatteet ja osallisuus päätöksenteossa

Opettaja, oppilaat

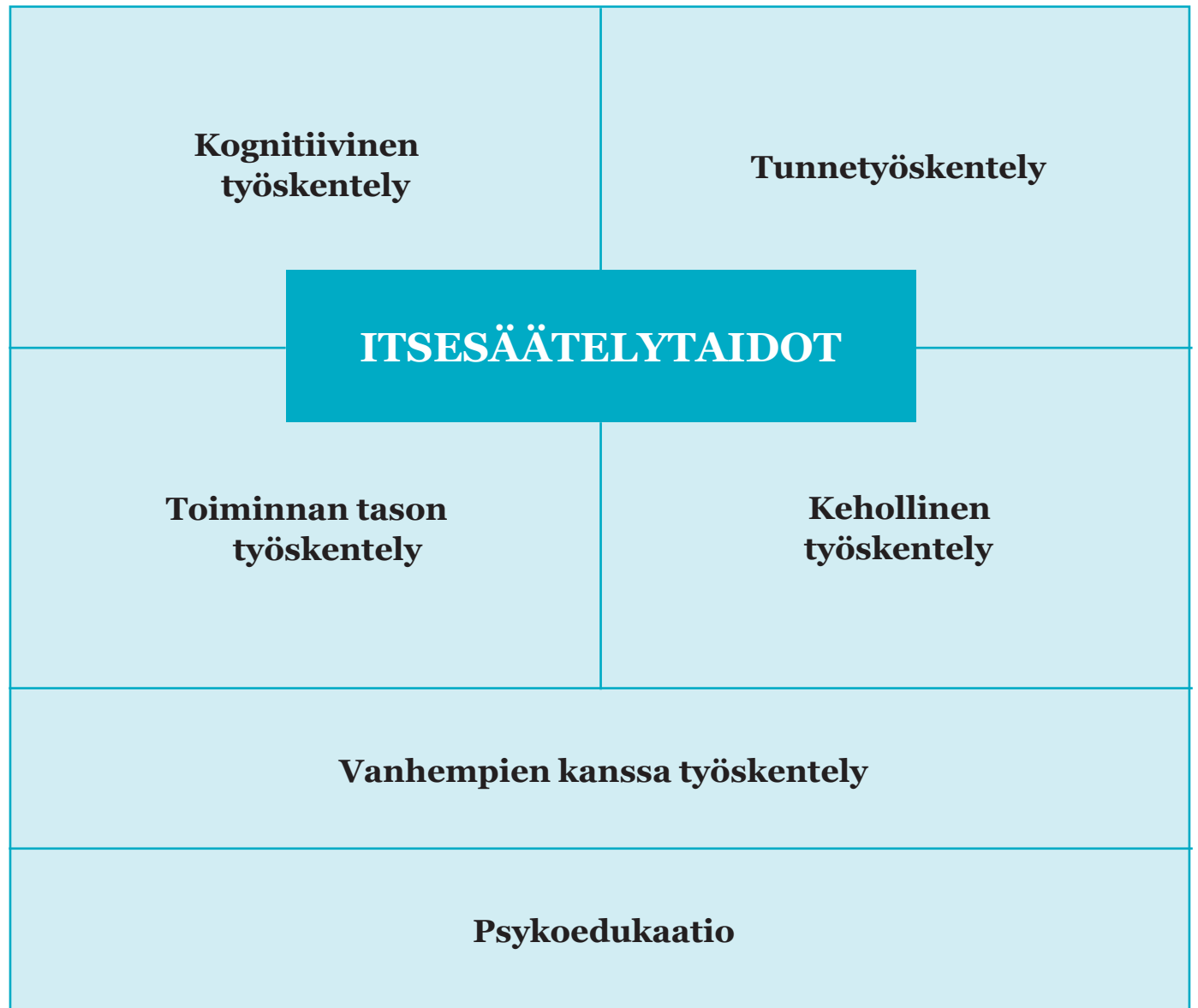
- Taitojen harjoittelu luokassa:
  - Mielenterveystaidot
  - Elämäntaidot
  - Sosioemotionaaliset taidot

Oppilashuolto, opettaja

- Kohdennetut toimenpiteet tukea tarvitseville lapsille
- Selviytymistaitojen vahvistaminen



# HOIDON ELEMENTTEJÄ



*Eskonen, Levander, Roine: Ahdistus aisoihin 2017*





# STOP -taito

**S**top



Pysähdy! Älä tee mitään. Älä liikahta! Tunteesi yrittävät saada sinut toimimaan ajattelematta. Säilytä hallinta!

**T**aaksepäin



Ota askel taaksepäin tilanteesta. Pidä tauko. Päästä irti. Vedä syvään henkeä. Älä anna tunteiden ohjata sinua toimimaan hätiköiden.

**O**bservoi



Huomioi mitä sinussa tapahtuu; mitä tapahtuu sisälsi ja mitä ympärilläsi. Mikä on tilanne? Mitä ajattelet? Miltä sinusta tuntuu? Mitä toiset sanovat tai tekevät?

**P**äätä



Toimi tietoisesti päättäessäsi mitä tehdä. Ota huomioon ajatuksesi, tunteesi ja tilanne. Huomioi myös toisten ajatukset ja tunteet. Ajattele tavoitteitasi. Miten haluat tilanteen päättyvän? Mitä vaihtoehtoja on toimia? Mikä voi parantaa tai pahentaa tilannetta?

Kuvitus:

©HUS Lastenpsykiatrian sometyöryhmä

© psykologit Sanna Hemnell ja Heini Eto

# TUNNE-ENSIAPUBOXI



OOPS

30.3.2022





# ONGELMANRATKAISUTAITO

## ASKEL 1

TUNNISTA

ONGELMA

- Kysy "Mikä on ongelma?"
- Kuvaile ongelma tai haaste ja siihen liittyvät tunteet
- Pyri olemaan mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen

## ASKEL 2

IDEOI RATKAISUJA

- Ideoi eri tapoja, miten ongelman voisi ratkaista
- Keksi niin monta ratkaisuvaihtoehtoa kuin mahdollista
- Yritä miettiä minkä ratkaisun olet aiemmin vastaavissa tilanteissa keksinyt

## ASKEL 3

PUNNITSE ERI

RATKAISUJEN

SEURAUKSET

- Mieti mitä kunkin ratkaisuvaihtoehdon seuraukset
- Mitä hyvää, mitä huonoa siitä todennäköisesti seuraisi
- Onko ratkaisu kaikille reilu?

## ASKEL 4

VALITSE PARAS

VAIHTOEHTO

- Arvio mikä ratkaisuvaihtoehdoista olisi käyttökelpoisin ja minkä toteuttamisesta aiheutuisi vähiten huonoja puolia
- Toteuta valitsemasi ratkaisuvaihtoehto

## ASKEL 5

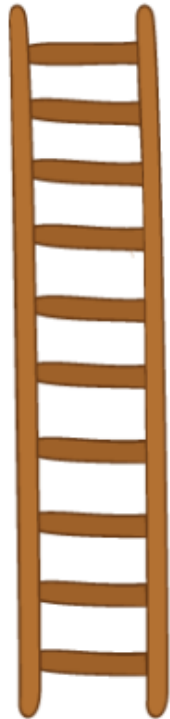
TOIMIKO?

- Kysy "Toimiko valitsemasi ratkaisu?"
- Jos ratkaisu ei toiminut, kokeile jotain muuta ratkaisuvaihtoehtoa

# TIKKAAT



<b>Tavoite</b>	<b>Ajatus</b>
Esitelmän pitäminen äidinkielen tunnilla.	En saa sanottua mitään, mokaan ja koko luokka nauraa minulle.
<b>Palkkio</b>	Pääsen Linnanmäelle kaverin kanssa.



Muista:  
Valitse pieni palkkio aina kun yrität askelmaa.

## Yläaskelmat

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pidän esitelmän äidinkielen tunnilla | <input type="checkbox"/> Viittaan ja sanon etten muistakaan mitä minun piti vastata |
| <input type="checkbox"/> Vastaan väärin                       | <input type="checkbox"/> Luen koko kappaleen kirjasta luokalle                      |

## Keskiaskelmat

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Esitän kysymyksen koko luokalle                              | <input type="checkbox"/> Luen ääneen luokassa ja jätän rivin lukematta                |
| <input type="checkbox"/> Harjoittelen esitelmän pitämistä opettajalle ja teen virheen | <input checked="" type="checkbox"/> Viittaan ja sanon etten ymmärtänyt tehtävää/asiaa |

## Ala-askelmat

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Viittaan englannin tunnilla                     | <input checked="" type="checkbox"/> Harjoittelen esitelmän pitämistä vanhemmille |
| <input checked="" type="checkbox"/> Luen matematiikan tehtävän ohjeen koko luokalle | <input checked="" type="checkbox"/> Esitän kysymyksen ryhmätyöskentelyn aikana   |

# ALTISTUS-TIKKAAT

- Altistus on tekniikka, jota käytetään pelkojen voittamiseen
- Perustuu ajatukseen
- Asteittaista
- Tilanteessa on pysyttävä riittävän kauan

Pelot ovat voitettavissa kohtaamalla ne





## Tikkaat koulussa ja kavereiden seurassa



Monet lasten peloista ovat pahimmillaan koulussa tai kavereiden kanssa. Siksi moni askelmista pitääkin tehdä koulussa.

### Koulussa suoritettavia askelmia suunnitellessasi:

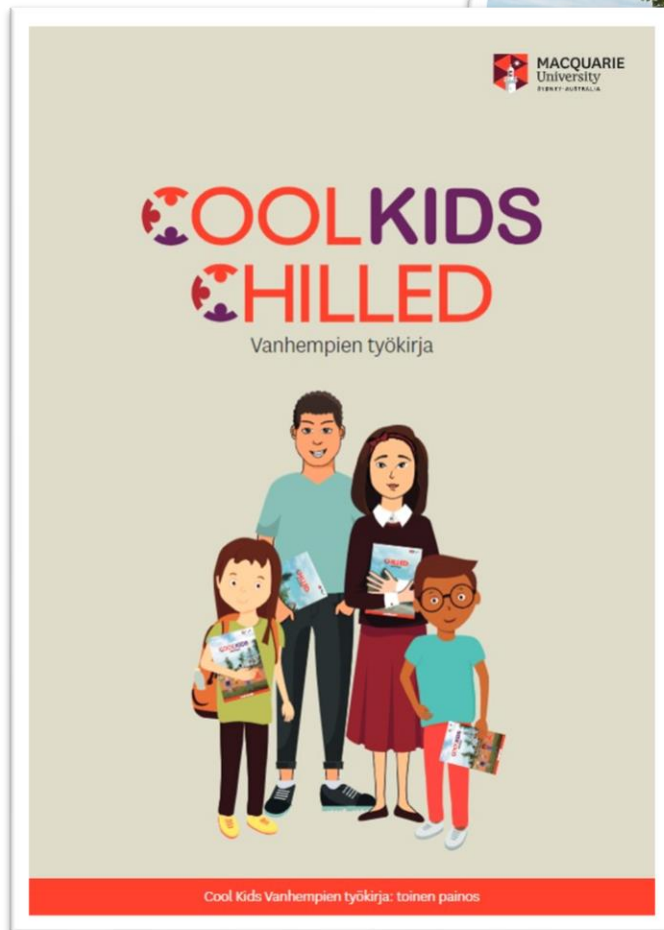
**Pidä askelmat yksinkertaisina** – Lapsen pitäisi pystyä suorittamaan jokainen askelma itse tai niin, että opettaja auttaa lasta vain vähän. Tavallisesti tikkailla edetään vain yksi askelma päivässä, tosin sama vaihe voidaan toistaa päivän aikana monta kertaa.

**Selvitä vaihtoehtoja** – Koulussa suoritettavia tehtäviä pohdittaessa on harkittava, millaiset tehtävät toimivat koulussa. Jos tavoitteena on esimerkiksi se, että lapsi uskaltaa puhua aikuisten kanssa, on hyvä selvittää, kenelle vähemmän tutulle henkilökunnan jäsenelle lapsi voisi puhua tai keitä koululla käyviä vieraita lapsi voisi toivottaa tervetulleiksi tai kiittää.

**Ota opettajat mukaan** – Opettajien mukaan ottaminen on erityisen hyödyllistä, jos askelmiin kuuluu luokassa toimimista, kuten kysymyksiin vastaamista. Pyydä opettajaa kertomaan oma näkemyksensä niistä ongelmista, joita lapsellasi on, ja auta häntä toteuttamaan askelmia. Opettajilla voi olla askelmia koskevia hyviä ideoita, joita et ole tullut itse ajatelleeksi. Kun opettaja antaa palautetta askelman suorittamisesta erityisesti nuorempien lasten osalta, saat selkeämmän kuvan lapsesi edistymisestä ja siitä, miten askelmia voisi muokata.s.

**Palkitseminen** – Pidä mielessä, että palkkiot ovat tehokkaita, kun lapsi saa ne välittömästi. Sinun on siis keksittävä palkkioita, joita voidaan antaa koulussa, tai sitten lapsen pitää saada palkkio heti kotiin tultuaan. Lapsi voi esimerkiksi kerätä koulussa pisteitä tai tarroja palkkiota varten. Tärkeintä on, että palkkioita annetaan johdonmukaisesti.

**Muut lapset** – Jos askelmiin sisältyy muita lapsia tai heidän reaktioitaan, askelman ottamisessa on suurempi riski. Tällöin kannattaa keskustella etukäteen lapsen kanssa tehtävästä, sen mahdollisista seurauksista ja muiden lasten mahdollisista reaktioista. Jos tehtävänä on vaikkapa vastata tunnilla väärin, toiset oppilaat saattavat kiinnostua siihen huomiota kielteisellä tavalla. Näitä mahdollisia seurauksia ja niihin suhtautumista voidaan harjoitella roolileikkien avulla ja käymällä läpi realistisen ajattelun prosessia. On myös syytä miettiä tarkoin, keitä kavereita askelman suorittamiseen liittyy. Aluksi kannattaa valita ystävällisiä ja tukea antavia kavereita, ja myöhemmin askelmia voi kokeilla muiden kanssa.



# AJATUKSET EIVÄT OLE FAKTOJA

## Ajatusvirheet

### Mustavalkoinen ajattelu

Tämä ajatusvirhe tarkoittaa sitä, että asioiden ajatellaan olevan joko hyviä tai pahoja. Ihmiset joko epäonnistuvat tai selviytyvät, tai asiat nähdään muuten mustavalkoisesti.

### Mustat lasit

Asiat ja tapahtumat nähdään joskus ikään kuin mustien lasien läpi. Niiden läpi näet vain yhden puolen – ikävän puolen!

### Yleistäminen

Yleistäminen on erityisen vahingollista, jos sitä tehdään lähinnä kielteisistä asioista. Jos käytät usein sanoja "ei koskaan", "ikinä", "aina", "ei mikään", kyse on mahdollisesti yleistämisestä.

### Itsensä vähättely

Itseään vähättelevällä on taipumus uskoa, että kaikki myönteiset asiat hänen elämässään tapahtuvat sattuman kautta tai jonkun muun ansiosta

### Ajatustenlukija

Ajatustenlukija uskoo, että tietää, mitä muut hänestä ajattelevat. "Mä tiedän, ettei opettaja tykkää musta."

### Nimittely

Herkästi ajaudumme nimittelemään ja luokittelemaan itseämme ja muita ikävillä termeillä. "Olen täysi nolla" "Olen hyödytön" "Tuo on ihan tyhmä"

### Ennustaja

Ennustaja luulee tietävänsä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Jos kerron sen hänelle, niin hän tulee vihaamaan minua, eikä anna ikinä anteeksi.

### Tunteilla perustelevinen

Oletamme, että koska tunnemme tietyllä tavalla, sen pitää olla totta. "Mua hävettää, joten olen tyhmä".

### Syylittäminen

Syytät itseäsi asioista tai otat vastuun jostakin, mikä ei ollut sinun syytäsi, ainakaan kokonaan. Tai syytät muita asioista, jotka olivat sinun syytäsi.

### Pitäisi/on pakko

Arvottavien sanojen, kuten **pitäisi**, **täytyisi** tai **on pakko**, käyttö herkästi syylittävät meitä tai saavat meidät kokemaan, että olisimme jo epäonnistuneet.





# Taitoja voimakkaiden tunnekokemusten hallitsemiseen

Seuraavan **HILE**-taidon avulla voit laimentaa voimakkaan tunneryöpyn voimaa. HILE-lyhenne toimii muistisääntönä ja sisältää neljä erilaista keinoja toimia hankalassa tilanteessa.

## Hengitys

Keskity hetkeksi hengitykseesi. Pyri hidastamaan hengitystahtiasi hengittämällä rauhallisemmin.

## Intensiivinen urheilu

Lyhytkestoinen, sykettä selkeästi nostava urheilu, rauhoittaa hermostoa. Tee jotain nopeasti sykettä nostattavaa hetken aikaa, noin 10-15 minuuttia, hengästymiseen asti. Älä kuitenkaan liioittele! Voit esim. hyppiä hyppynarua tai juosta portaita ylös-alas.

## Lämpötilan muuttaminen

Käytä jääkylmää vettä rauhoittuaksesi. Voit joko upottaa kasvosi hetkeksi jääkylmään veteen tai mennä kylmään suihkuun. Vaihtoehtoisesti voit vaikka puristaa jääpaloja kädessäsi tai imeskellä jäädytettyjä viinirypäleitä.

## Etenevä lihasrentoutus

Progressiivinen rentoutusmenetelmä, jossa harjoitetaan vuorotellen lihasten jännittämistä ja rentouttamista. Siinä on tarkoituksena oppia aistimaan paremmin oman kehon erilaisia jännitystiloja. Helppo ja lyhyt tapa on kuvitella puristavansa sitruunoita käsissään ja sitten antaa käsien levätä hetki sylissä. Toista tämä muutamia kertoja.

# MITEN TOIMIA ITSETUHOISEN LAPSEN JA NUOREN KANSSA

- Itsetuhoisuudesta tulee kysyä suoraan, avoimesti ja tuomitsematta
  - Kysyminen ei lisää itsetuhoisuuden riskiä
  - Kaikkiin viittauksiin ja ”vitsailuihin” tulee suhtautua vakavasti, mutta ”ei panikoiden”
  - Itsensä vahingoittaminen tulee aina ottaa puheeksi myös lapsen ja nuoren vanhempien kanssa
    - Koulun toimintapa
    - Yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa
    - Yhteistyö lastensuojelun kanssa
- Akuutissa tilanteessa itsemurhaa yrittänyt tulee aina ohjata päivystykselliseen arvioon
- Aikuisten rauhallinen läsnä olo rauhoittaa tunnekuohussa olevaa lasta tai nuorta
- Muista huolehtia omasta ja työkaverin jaksamisesta ja riittävästä tuesta
- Toistuvasti koulussa itsetuhoisen lapsen kanssa ahdingonsietokeytojen suunnitteleminen (yhteistyö hoitotahon kanssa).
- Koulun säännöt suojaavat : ketään ei saa satuttaa, ei myöskään itseään!



# VINKKEJÄ KOULUUN KUN LAPSEN VOIMAVARAT OVAT HEIKOT SAIRASTAMISEN VUOKSI

- Fokus pois suorittamisesta, oppimisen ilon löytäminen, onnistumisen kokemukset
- Vahvuuksien näkeminen ja tukeminen, jatkuvan palautteen antaminen selviytymisestä
- Osaamisen huomioiminen ja sanoittaminen, itsehavainnoinnin tukeminen
- Luotetun henkilön nimeäminen
  - yksi henkilö, joka tietää oppilaan asioista ja jonka puoleen kääntyä
- Realististen tavoitteiden asettaminen ja niihin pääsemisen tukeminen
- Selkeät ohjeet – oppilas tietää mitä häneltä odotetaan ja miten asian tekeminen on mahdollista
- Opettajalle tukea arviointiin
- Tehdystä työstä välitön myönteinen palaute
- Kaverisuhteiden ja ryhmään kuulumisen tukeminen
- Kaikki oppilaan ympärillä olevat aikuiset toimivat kouluasioissa yhdessä sovitulla tavalla
- Säännölliset tapaamiset ja tuen arviointi
- Kodin ja koulun välinen yhteistyö
- Katse tulevaisuuteen: kun vointi paranee, oppimiskyky palaa ennalleen!





# KOULUSSA KÄYTETTÄVIÄ TAITOJA

Harhautus  
(fokus muualle)

Mukavan asian  
tekeminen  
(tekemiskori!)

Keskustelu  
aikuisen kanssa  
> tilanteen  
keskeytyminen

Kannustus/  
palkinto-ohjelma

Hyppiminen,  
pallon heittäminen

Hengitys-  
harjoitukset

Turvapaikka-  
harjoitus

Tekemisen  
tauottaminen

Rauhoittumis-  
paikka

Vahvuuksien  
listaaminen  
(vahvuuskortit)

Mahdollisuus  
liikkumiseen

Rentoutus-  
jännitys –  
harjoitukset

Tunnekorttien  
käyttö

Tunne-  
ensiapuboxi

Hile-taito



# HYVÄN MIELEN TAITOMERKKI PERUSKOULUUN

- **Taitomerkin sisältöalueet**

- Taitoja harjaannutetaan seuraavissa mielenterveystaidoissa:

1. Tunnetaidot
2. Itsetuntemus ja vahvuudet
3. Kaveritaidot
4. Arvot ja asenteet
5. Hyvä arki
6. Turvallisin mielin kehossani
7. Selviytymistaidot
8. Unelmat ja luottamus elämään (7.-9. -luokille)



<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/>

© psykologit Sanna Hemnell ja Heini Elo



2022



# TYÖNTEKIJÖIDEN TUNNE-, VUOROVAIKUTUS- JA MIELENTERVEYSOSAAMISTA KEHITTÄVÄT MENETELMÄT

## 8.4.1 Ihmeelliset vuodet -ryhmänhallintamenetelmä

**Menetelmän kuvaus** Ihmeelliset vuodet -ryhmänhallintamenetelmä sisältää vaikuttavaksi todettuja myönteisiä kasvatukseen keinoja, joita menetelmäkoulutuksen avulla saadaan strukturoidusti ammattikasvatustajien käyttöön. Menetelmä on tarkoitettu varhaiskasvatuksen henkilöstölle, esi- ja alakoulujen opettajille, erityisopettajille ja muille lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Menetelmän avulla edistetään lasten sosiaalisia taitoja, tunteiden säätelyä, kouluvalmiutta sekä pyritään vähentämään johdonmukaisesti aggressiivista, levotonta ja häiritsevää käytöstä lapsiryhmässä. Menetelmää voidaan käyttää myös yksilötyössä.

**Kohderyhmä** Kohderyhmää ovat esiopetus- ja alakouluikäiset lapset sekä alakoulujen opettajat. Kohdeena ovat toisaalta kaikki lapset, toisaalta erityisesti lapset, joilla on käytöksen ongelmia tai käytöshäiriöitä.

**Työmenetelmän kuvaus** Opettajien menetelmäkoulutuksessa kehitetään ja vahvistetaan ammatillista osaamista siten, että opettaja käyttäisi lapsiryhmän ohjaamisessa myönteisiä, strukturoituja ryhmänhallintamenetelmiä. Menetelmäkoulutuksessa käytetään mm. rooliharjoituksia, vuorovaikutusvideoita ja opettajan työhön nivoutuvia välitehtäviä sekä ammatillisen vertaisryhmän tukea. Ryhmänhallintamenetelmässä lapsen positiivista käytöstä vahvistetaan suunnitelmallisesti palautteen ja palkitsemisen avulla. Negatiivista käytöstä vähennetään tekemällä siitä mahdollisimman vähän palkitsevaa. Ei-toivotusta käytöstä vähennetään tutkitusti tehokkailla keinoilla, joita ovat esimerkiksi huomiotta jättäminen ja tuisaika ("time out"). Lisäksi voidaan käyttää seuraamuksia, kuitenkin harkiten ja harvoin.

**Näyttö** Menetelmästä on runsaasti tutkimusnäyttöä. Kokeellisiin tutkimusasetelmiin perustuvien tutkimusten tulokset antavat kohtalaisen näytön siitä, että menetelmä vähentää lasten käytösongelmien määrää. Tutkimusten mukaan käytösongelmaisten 3–7-vuotiaiden lasten käytösongelmat ovat vähäisempiä, mikä viittaa siihen, että opettajien ja vanhempien raporttien perusteella niihin lapsiin verrattuna opettajat ei käytä menetelmää lapsiryhmän kanssa työskennellessään.

**Sovellettavuus** Menetelmän on arvioitu soveltuvan hyvin Suomen olosuhteisiin. Menetelmän käyttöön otto vaatii koulutusta. Ryhmänhallintamenetelmän käyttöönotto on erityisen suositeltavaa luokissa, joissa on käytösongelmia tai käytöshäiriöisiä lapsia ja joiden vanhemmat saavat ryhmänhallintamenetelmän avulla tukea. Molemmilla interventioilla kasvatuskäytänteet tukevat samoihin tutkimuksiin periaatteisiin, jolloin lasta päästään tukemaan tehokkaasti hänen ympäristönsä.

Ammattikasvatustajien kuuden päivän mittaista ryhmänhallinnan menetelmäkoulutusta koordinoi Turun yliopiston lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksesta.

**Lisätieto** Turun yliopiston lastenpsykiatrian tutkimuskeskus, [kati.granlund@utu.fi](mailto:kati.granlund@utu.fi); Ihmeelliset vuodet -ryhmänhallintamenetelmä

## 8.4.2 Kannustava vuorovaikutus -ohjelma (ICDP – International Child Development Programme)

**Menetelmän kuvaus** Kannustava vuorovaikutus -ohjelman tavoitteena on tukea ja edistää vanhempien sekä perheiden parissa työskentelevien ammattihenkilöiden lapsinäkemystä, sensitiivisyyttä ja vuorovaikutustaitoja. Ohjelma auttaa aikuisia omaksumaan terveyttä edistävää suhtautumistavan lapsiin. Se perustuu uusimpaan kehityspsykologiseen ja neuropsykologiseen tietämykseen sekä oppimisen ja vuorovaikutuksen teorioihin.

**Kohderyhmä** Kaikenikäiset lapset ja nuoret (0–18 vuotta). Ohjelman kohderyhmänä ovat kuitenkin ensisijaisesti aikuiset, jotka toimivat lapsen/lasten kanssa esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, koulussa, lasten terveydenhuollossa ja sosiaalipalveluissa.

## 8.4.3 Toimiva koulu

**Menetelmän kuvaus** Toimiva koulu on vuorovaikutustaitoja kehittävä menetelmä koulun työntekijöille. Toimiva koulu -kurssilla opitaan luomaan turvallisia ja toimivia vuorovaikutussuhteita ja tarttumaan häiritsevään käyttäytymiseen rakentavasti. Toimiva koulu -kurssi on osa Thomas Gordonin kehittämää kansainvälistä koulutusjärjestelmää.

**Kohderyhmä** Lasten ja nuorten kanssa työskentelevät kouluyhteisön jäsenet. Kurssin toteuttavat Toimiva Koulu -ohjaajat.

**Työmenetelmän kuvaus** Toimiva koulu -kurssi koostuu kahdeksasta noin 3 oppitunnin kestoisesta teemasta. Lyhyiden luento-osuuksien jälkeen harjoitellaan opeteltavia taitoja roolityöskentelyn, pienryhmäharjoitusten ja keskustelujen avulla.

**Näyttö** Suomessa toteutetun kvasikokeelliseen tutkimusasetelmaan perustuvan vaikuttavuustutkimuksen mukaan kurssi kehittää opettajan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, parantaa opettajien kokemaa hyvinvointia ja vahvistaa oppilaiden autonomisuutta ja toimijuutta.

**Sovellettavuus** Tutkimusten mukaan ohjelma soveltuu niin luokan- kuin aineopettajille. Toimiva koulu -kurssia tarjoaa Nuori kirkko -palvelujärjestö.

**Lisätieto** Toimiva koulu -kurssi

Ohjelmaa on kehitetty kahdeksaan eri teemaan, jotka keskittyvät lapsen tunteiden ja moraalisuuden kehitykseen ja lapsen itsesäätelykykyyn. Ohjelmaa on kehitetty viikoittaisesta strukturoidusta ryhmätapaamisesta, jotka tukevat vanhempien kykyä olla herkempiä lapsen tunteille. ICDP-periaatteita voidaan soveltaa myös koulussa ja erityisesti lasten ilmauksissa ICDP-periaatteiden ja empaattisen suhtautumisen avulla. Ohjelman vaikutus muun muassa vanhemmuustaitoihin ja lasten tunteiden ja moraalisuuden kehitykseen, joka on kolmitasoinen. Koulutusta koordinoi ja ohjaa tutkimuskeskus, joka käytetään muun muassa sivistystoimissa, sijaishuollon laissa perhetyössä, lapsi- ja perhesosiaalitoimissa sekä Ensi- ja avun turvaamisessa. Ohjelma on arvioitu olevan kansallisiin tarpeisiin soveltuva.





# MONIAMMATILLINEN JA VERKOSTOJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ



Sun rasittava arkes  
on sun lapsiesi lapsuus.

# JOKAISELLA AIKUISELLA LAPSEN ELÄMÄSSÄ ON MERKITYSTÄ

- Suojaavia tekijöitä, hyvä pohja lapsen kehitykselle
  - Turvallinen ja ennakoitava koulu
  - Ryhmään kuulumisen mahdollistava,
  - Ikätasoisia haasteita ja onnistumisen ja ilon kokemuksia
  - Lapsi hyötyy koulun ja vanhempien välisestä hyvästä yhteistyöstä





# YHTEISTYÖ ON LAPSEN TAI NUOREN AUTTAMISEN EDELLYTYS

- Monimutkaista tilannetta ei voi kukaan ratkaista yksin – kaikkien osaamista tarvitaan!
- Jokaisella toimijalla on oma roolinsa ja vastuunsa tilanteen ratkaisun löytämiseksi
- Toisiin toimijoihin kohdistuvat epärealistiset odotukset voivat haitata yhteistyötä
- Yhteisen päämäärän määrittely
- Yhteinen toimintasuunnitelma
- Arviointi ja seuranta
- Painopiste keskeisimmän toimijan osalta vaihtelee lapsen tilanteen mukaan!



# MATERIAALIA

- <http://www.tuuve.fi/wp-content/uploads/2020/03/Koulupoissaolojen-oireet-ja-syyt-ISAP-Versiol.2.pdf>
- [https://thl.fi/documents/974282/1449788/Koulujen+ty%C3%B6kalupakki\\_lopullinen.pdf/b722830b-14db-4018-8182-7d75b64ea67f](https://thl.fi/documents/974282/1449788/Koulujen+ty%C3%B6kalupakki_lopullinen.pdf/b722830b-14db-4018-8182-7d75b64ea67f)
- <https://suojellaanlapsia.fi/aineistopankki/>
- <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/jotain-rajaa-opetusaineisto-alakouluun/>
- [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae\\_neuvoja\\_ja\\_apuja/apu\\_kaytannossa/coolkids/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ja_apuja/apu_kaytannossa/coolkids/Pages/default.aspx)
- <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/>
- Eskonen, Levander ja Roine: Ahdistus aisoihin (2017), Kognitiivisen psykoterapian keskus Luote
- Lastenpsykiatrian somekanavat: FB - HUS Lastenpsykiatria; Instagram: hus.lastenpsykiatria



KUMMIT

*Mielen tila* 

**KIITOS**





Lämmin kiitos mielenkiinnostasi!



[www.kummit.fi/mielentila](http://www.kummit.fi/mielentila)