Takaisin tulevaisuuteen

Opas kolunkäynnin edistämiseen.

folkhälsan

© Folkhälsan 2014
Piirrokset: Jonas Wilén
Taitto: Pia Lehtinen / Simberg & Partners Ab

Sisältö

Intro

Esipuhe ..... sivu 5 >>
Kirjoittajat ..... sivu 9 >>
Johdanto ..... sivu 11 >>

Osa 1

1.1 Mitä koulupoissaoloilla tarkoitetaan? ..... sivu 17 >>
1.2 Poissaolon kartoittaminen ..... sivu 21 >>
1.3 Koulupoissaoloihin liittyvä toimintasuunnitelma ..... sivu 27 >>
1.4 Vanhempien kohtaaminen ..... sivu 37 >>

Osa 2

2.1 Uni ..... sivu 47 >>
2.2 Ravinto ..... sivu 55 >>
2.3 Tietoinen läsnäolo – mindfulness ..... sivu 65 >>
2.4 Murehtiminen ..... sivu 71 >>
2.5 Stressi ..... sivu 77 >>
2.6 Itsetunto ..... sivu 83 >>
2.7 Oppimisen tuki ..... sivu 91 >>
2.8 Tieto- ja viestintätekniikka oppimisen tukena ..... sivu 101 >>
2.9 Liikunta ..... sivu 107 >>
2.10 Tunteet ..... sivu 115 >>

Opas kolunkäynnin edistämiseen.

folkhälsan

Esipuhe

Yhteiskunta on muuttunut hurjaa vauhtia, eikä muutoksille näy loppua. Muutoksiin on mukauduttava, mutta meidän on myös muistettava vaalia niitä asioita, joiden haluamme pysyvän ennallaan. Näin voimme taata hyvinvointimme myös tulevaisuudessa.

Nuorten ja opiskelijoiden huolenaiheet näyttävät nykyään hieman erilaisilta kuin ennen. Useimpien nuorten arkeen kuuluu kuitenkin myös paljon hyvää. Useimmilla nuorilla on joku aikuinen, jonka kanssa puhua, joka välittää ja joka tekee parhaansa hänen hyvinvointinsa puolesta. Vuoropuhelu

ja kunnioittava kohtelu ovat nuorisotyön punainen lanka. Valtaosassa kouluista on nykyään hyvin toimiva oppilashuolto, ja myös mielenterveydestä keskustellaan entistä avoimemmin. Monet asiat nykyisessä yhteiskunnassa ovat hyväksi nuorille.

Monet asiat voivat kuitenkin häiritä perustarpeiden täyttämistä: ravintoa, lepoa ja turvallisuutta. Ravinnon suhteen tarjolla on runsaasti ruokatuotteita, joiden liiallinen kulutus haittaa hyvinvointiamme. Verkossa vietetään aikaa ympäri vuorokauden tai tietokonepelejä pelataan tuntikausia päivässä, jolloin lepoa ei välttämättä saada riittävästi. Jatkuva uutisvirta, monimutkaiset sosiaaliset ilmiöt ja aikuisten ailahtelevainen käytös voivat puolestaan horjuttaa turvallisuutta. Jatkuva tietotulva ja kyvyttömyys sen suodattamiseen voivat vaikeuttaa oppimista.

Aikuisten on autettava nuoria tyydyttämään perustarpeensa oikein ja samalla tuettava heitä pohtimaan itse asioiden syy-seuraussuhteita. Nämä kaksi asiaa vaikuttavat siihen, että nuori pystyy käymään koulua ja pysyy motivoituneena.

Lisäksi on olemassa monimutkaisempia tarpeita, toimintoja ja valmiuksia, kuten ryhmään kuuluminen, minäkuva, ystävyyssuhteet ja kyky jäsentää tavoitteita ja päästä niihin. Kaikki nämä voivat vaikuttaa koulunkäyntiin.

Koulupoissaolot on monimutkainen ongelma, johon ei ole olemassa yksinkertaisia ratkaisuja tai ohjesääntöjä. Ne on räätälöitävä tilannekohtaisesti. Tähän oppaaseen on koottu ajatuksia terveyden edistämisen näkökulmasta: kuinka sinä aikuisena voit **tukea koulunkäyntiä?** Kuinka voimme auttaa nuoria tuntemaan vahvempaa yhteisyyttä ja kokemaan oman roolinsa maailmassa mielekkäänä? Kuinka voimme kannustaa nuoria pohtimaan yhteyksiä ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen välillä?

Käsissäsi oleva aineisto kuuluu Folkhälsanin RAY-rahoitteiseen Takaisin tulevaisuuteen -hankkeeseen. Hankkeessa keskitytään erityisesti auttamaan kuntia rakentamaan omia mallejaan koulupoissaolojen käsittelemiseen, osin

ennaltaehkäisevästi, mutta erityisesti sellaisissa tapauksissa, kun ongelma on jo olemassa. Poissaolotapauksissa kysymykset ja toimenpiteet ovat usein monimutkaisempia kuin mitä tässä aineistossa esitellään. Tavoitteet ja konkreettinen henkilökohtainen toimenpidesuunnitelma on räätälöitävä moniammatillisen tiimin toimesta. Aineiston ensimmäinen osa valaisee koulupoissaolojen kokonaistilannetta ilmiönä ja lähestymistapoja, joita voidaan harkita oman kunnan toimintasuunnitelmassa. Aineistoon kuuluu lisäksi esimerkki kunnan toimintasuunnitelmasta.

Aineiston käytännöllinen osa voi tarjota nuorten parissa työskenteleville kattavia perusnäkökohtia ja käytännön harjoituksia, joita voidaan käyttää silloin kun huomataan, että nuorilla on haasteita tietyillä elämänalueilla, mutta asia ei välttämättä vielä näy poissaoloina. Aineistoa voidaan käyttää koulunkäynnin tukemiseksi sekä henkilökohtaisesti että ryhmissä. Sen tavoitteena on lisätä tietoisuutta, inspiroida ja tarjota mahdollisuuksia yksilöiden henkilökohtaisten tarpeiden täyttämiseen. Se antaa tietoa siitä, kuinka yksinkertaisin keinoin voimme tukea nuorten koulunkäyntiä.

Tammikuussa 2014

Gun Eklund
Toimitusjohtaja

Anna Simonsen
Lääketieteellisen toiminnan johtaja

Charlotta Eriksson
Projektipäällikkö

Tekijöiden esittely

Anna-Lena Blusi on hyvinvointikouluttaja, joka työskentelee liikunnan ja terveyden asiantuntijana Folkhälsans Förbundissa. Hän haluaa innostaa terveyttä edistävään elämäntyyliin, jossa liikunnalla on merkittävä asema. Liikkumisen ilo on tärkeä tekijä motivointityössä. Anna-Lena haluaa teksteissään korostaa sitä, että kaikkien panos on tärkeä, kun nuoria pyritään kannustamaan fyysisesti aktiiviseen elämään.

Carola Ray on kansanterveystieteen tohtori. Hän tutkii tekijöitä, jotka ohjaavat koululaisten ruokailutottumuksia, nukkumista, ruutuaikaa ja liikuntaa. Carolan tehtävä Folkhälsanilla on muun muassa tuoda esiin tutkimustuloksia, joista käytännön terveyttä edistävä työ voi hyötyä. Syöminen on parhaimmillaan terveyttä edistävää, energiaa ja hyvinvointia antavaa toimintaa. Joskus kaikki ruokaan ja juomaan liittyvä kuitenkin menee pieleen. Siksi voi olla hyvä silloin tällöin miettiä omia ruokailutottumuksiaan ja tarvittaessa muuttaa tapojaan toimivien menetelmien avulla.

Charlotta Eriksson työskentelee Folkhälsanilla Takaisin tulevaisuuteen -projektin vetäjänä. Hankkeessa tuetaan kuntia ja kouluja työssä sellaisten nuorten kanssa, joilla on paljon poissaoloja koulusta. Charlottan teksteissä käsitellään sitä, mitä poissaolot voivat todella tarkoittaa, kartoitetaan niiden syitä ja pyritään löytämään ongelmaan ratkaisuja.

Dana Björkström-Jung toimii projektityöntekijänä Takaisin tulevaisuuteen -hankkeessa. Dana on kirjoittanut aiheesta, johon meistä jokainen voi vaikuttaa: hyvästä itsetunnosta ja tunnustuksesta, joita jokainen nuori arjessaan tarvitsee.

Kirjoittajat

Johan Palmén työskentelee datapedagogina Folkhälsanin datateekissä. Hänellä on pitkä työkokemus erityisluokanopettajana. Hän on seurannut tiiviisti tietokoneiden esiinmarssia koulumaailmassa. Kun tietokoneet alkoivat yleistyä kouluissa, tarjolla oli runsain mitoin apuvälineohjelmia, joita voitiin käyttää opetusmateriaalien täydennyksenä. Pikkuhiljaa on kehitetty myös erilaisia apuohjelmia. Johan toivoo voivansa levittää tietoa siitä, kuinka tietokoneita ja muita vaihtoehtoisia työkaluja voidaan käyttää opiskelun apuna.

Maj-Len Sundholm on työskennellyt erityisopettajana Folkhälsanilla lasten, nuorten ja perheiden vastaanotolla. Työssään Folkhälsanilla ja erityisopettajana peruskoulussa Maj-Len on nähnyt, kuinka tärkeää on puuttua mahdollisiin oppimisvaikeuksiin jo varhaisessa vaiheessa ja auttaa oppilaita löytämään hyviä oppimisstrategioita. Maj-Lenin tekstit käsittelevät ennaltaehkäiseviä toimia, jotka voivat tukea koulunkäyntiä.

Petra Berg työskentelee psykoterapeuttina. Hän on erikoistunut kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT), jota käytetään usein juuri koulupoissaolojen yhteydessä. Petra toivoo, että aineisto antaa inspiraatiota työhön poissaolojen ehkäisemiseksi.

Petra Boman toimii lasten ja nuorten kliinisenä psykologina sekä lasten neuropsykologian tutkijana. Hän on oppinut tuntemaan lapset ja nuoret ja tavannut myös monia hienoja vanhempia ja muita asianosaisia. Työssään hän toivoo voivansa vahvistaa jokaisen yksilön terveydellisiä tekijöitä ja innostaa muitakin siihen. Kuinka voimme oikeasti antaa lähimmäisillemme avoimuutta, suvaitsevuutta, kunnioitusta ja läsnäoloa? Se on myös tämän hankkeen tavoite, minkä vuoksi Petra on iloinen osuudestaan tähän kirjaan.

Johdanto

Huolestuttavat poissaolot koulusta ovat näkyvä, vakava ja usein hankalasti hoidettava oire nuorten parissa. Ne voivat olla oire esimerkiksi oppimisvaikeuksista, fyysisen tai psyykkisen terveyden ongelmista, kiusaamisesta tai murrosiän vaikeuksista. Poissaoloilla on taipumus muuttua ratkaisumalliksi oppilaalle, ja lyhytkin poissaolojakso lisää syrjäytymisen riskiä. Ilmiö on erittäin monisäikeinen, ja sen ratkaiseminen menestyksekkäästi edellyttää aikuisilta yhteistyötä ja tietoa. Poissaoloilla on yhteys syrjäytymiseen ja mielenterveysongelmiin myös myöhemmin elämässä.

Aina kun oppilas on paljon poissa koulusta, kyseessä on ainutlaatuinen kokonaisuus. Ei ole olemassa vakioratkaisua, jota voitaisiin soveltaa kaikkiin tapauksiin. Tiettyjen tekijöiden on kuitenkin havaittu tuovan erinomaisia tuloksia koulunkäyntiä tukevaan työhön. Näitä tekijöitä ovat vuorovaikutus perheen, koulun ja kunnan muiden toimijoiden kanssa, koulun hyvä ilmapiiri, selkeät menettelyt poissaolojen suhteen, oppimisen tukeminen sekä oppilaiden kuuntelu ja osallistaminen.

Aina kun oppilas on paljon poissa koulusta, kyseessä on ainutlaatuinen kokonaisuus.

Takaisin tulevaisuuteen on hanke, jossa pyritään luomaan verkostoitumismalli koulupoissaoloihin puuttumiseksi ongelman varhaisvaiheessa peruskoulun 7.–9. luokilla. Hanketyön avuksi olemme laatineet työaineiston nuorten parissa työskenteleville henkilöille. Toivomme aineiston toimivan varhaisen tuen työkaluna, jonka tavoitteena on estää nuoren syrjäytyminen. Aineisto on ensisijaisesti tarkoitettu ennaltaehkäiseviin toimiin. Eri luvut käsittelevät oppilaan elämän eri alueita, joita vanhemmat, opettajat tai muut aikuiset voivat painottaa koulunkäyntiä edistävässä työssä. Jos nuorilla on vaikeuksia jollakin näistä alueista, aineistoa voidaan käyttää myös ongelman synnyttyä. Vaikka koulupoissaolojen syynä olisi jokin näistä alueista, useimmiten niiden takana ovat niin monisyiset tekijät, että yksittäiset, tietyille alueille suunnatut toimet eivät yleensä auta mainittavasti. Tällöin on käsiteltävä kokonaisuutta ja toimenpiteet on räätälöitävä jokaiselle yksittäiselle oppilaalle.

Aineisto on suunnattu opettajille, kuraattoreille, opinnonohjaajille, nuorisotyöntekijöille, terveydenhoitajille, vanhemmille ja muille nuorten kanssa tekemisissä oleville. Se on suunniteltu käytettäväksi 7.–9.-luokkalaisten oppilaiden kanssa luokissa tai pienryhmissä, mutta sitä voidaan myös hyödyntää yksittäisten oppilaiden kanssa.

Osa 1 koostuu teksteistä, jotka on suunnattu opettajille ja muulle kouluhenkilökunnalle. Ne käsittelevät koulupoissaoloja ilmiönä ja kuvaavat lyhyesti, kuinka ongelmaa käsittelevä työ voidaan jäsentää kouluissa. Luvun 1.3 liitteenä on kopio toimintasuunnitelmasta, joka on tehty koulupoissaoloihin puuttumisesta Porvoossa. Osa 2 alkaa luvulla, jossa on faktatietoa aihealueen merkityksestä koulupoissaoloille, hyvinvoinnille ja oppimiselle. Luvun lopussa on käytännön harjoituksia. Näitä lukuja on ajateltu käytettävän luokassa

tai yksittäisten oppilaiden kanssa. Tekstit on suunniteltu ennaltaehkäisevään työhön. Ne tarjoavat työkaluja jo olemassa olevan ongelman ymmärtämiseen ja keskustelun tueksi. Toisen osan luvut on laadittu kattamaan seuraavat aihepiirit:

1. Yleiset tiedot
2. Pohdinta
3. Ehkäisevät toimet
4. Mahdollisten haasteiden kartoittaminen ja huomioiminen

Aineisto on valikoima menetelmiä, aineistoja ja työkaluja, joita voidaan käyttää koulunkäynnin, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseen.

Sisältö
Osa 1

1.1 Mitä koulupoissaoloilla tarkoitetaan? ..... **sivu 17** »
1.2 Poissaolon kartoittaminen..... **sivu 21** »
1.3 Koulupoissaoloihin liittyvä toimintasuunnitelma ..... **sivu 27** »
1.4 Vanhempien kohtaaminen ..... **sivu 37** »

Opas
kolunkäynnin
edistämiseen.

folkhälsan

Mitä koulu-poissaoloilla tarkoitetaan?

Hanna ei viihdy luokassaan. Hänellä ei ole siellä ystäviä, sillä hänen kaverinsa käyvät toista koulua. Hanna sanoo kärsivänsä päänsärystä, jotta hänen ei tarvitsisi mennä kouluun. Hänen äitinsä ilmoittaa usein hänen olevan sairaana.

Matiaksen vanhemmat käyvät läpi vaikeaa avioeroa, ja kotona on paljon riitelyä. Kun kaikki tuntuu hankalalta, Matias lohduttautuu syömällä. Siksi hänen painonsa on noussut. Hän ei tunne oloaan mukavaksi omassa kehossaan, eikä halua osallistua liikuntatunneille. Liikuntatuntien ajaksi hän piiloutuu vessaan.

Koulupoissaolot ovat varoitusmerkki siitä, että jokin on vinossa.

Useimmat nuorten parissa työskentelevät ovat tavanneet Hannan ja Matiaksen. Koulupoissaolot ovat varoitusmerkki siitä, että jokin on vinossa. Pinnaaminen on poissaoloa, jota vanhemmat tai koulu eivät ole hyväksyneet. Huolestuttavat poissaolot käsittävät myös muunlaiset poissaolot, kuten sen, että huoltaja ilmoittaa toistuvasti lapsensa olevan sairaana, vaikka todellinen syy on se, että lapsi ei halua mennä kouluun. Jotkin oppilaat ovat tulleet kouluun, vaikka kouluun lähteminen on aamulla aiheuttanut voimakasta ahdistusta. Myös tämä katsotaan poissaolokäyttäytymiseksi. Vaikka oppilas on koulussa, ahdistus on merkki siitä, että kaikki ei ole kunnossa. Koulupoissaoloksi luetaan myös se, että oppilas oleilee koulun käytävillä, mutta ei mene tunneille, on jatkuvasti myöhässä tai pinnaa joka viikko perjantai-iltapäivän tunnit.

Koulupoissaolojen määrittäminen ei ole helppo tehtävä. Tässä aineistossa koulupoissaoloilla tarkoitetaan sitä, että oppilaalla on koulunkäyntiin ongelmallinen suhde, joka lyhyellä tai pitkällä aikavälillä voi johtaa fyysiseen poissaoloon koulusta.

Miksi olemme päättäneet keskittyä juuri poissaolojen ongelmaan?

Koulupoissaolo on näkyvä merkki siitä, että kaikki ei ole niin kuin pitäisi. Poissaolo on jäävuoren huippu, ongelman pieni, näkyvä osa. Se mikä ei näy, on perustavanlaatuinen syy poissaoloille, eli sille, että oppilas ei tule tai halua tulla kouluun. Syy voi olla kiusaaminen, oppimisvaikeudet, uniongelmat, huonot ruokailutottumukset tai masentuneisuus.

Jos useat aikuiset puuttuvat poissaoloihin varhaisessa vaiheessa, perustavanlaatuinen syy voi olla vielä pieni ja helpompi korjata. Ehkä nuoren verensokeritaso laskee iltapäivällä, ja asia voidaan

korjata auttamalla häntä ateriarytmin korjaamisessa. Nuorella voi olla vaikeuksia nukahtaa illalla, minkä vuoksi hän on väsynyt. Tässä voidaan auttaa käymällä läpi nukkumiseen liittyviä asioita. Näin oppilas voi paremmin ja jaksaa tulla opiskelemaan. Jos poissaolojen ensimmäisiin merkkeihin ei reagoida heti, ongelma voi kasvaa ja muuttua ajan mittaan vaikeammin korjattavaksi. Mitä pidempään nuori on vahvistanut käyttäytymismalliaan, sitä vaikeampi sitä on enää muuttaa. Ympäristö voi tiedostamattaan alkaa vahvistaa käytöstä, jolloin se pahenee entisestään. Usein poissaolevan oppilaan opettaja ehkä odottaa, että oppilas ei tule paikalle, eikä kiinnitä asiaan enää paljoakaan huomiota. Tällöin oppilaan on helpompi jatkaa poissaolojaan kuin kohdata ne reaktiot, joita olisi odotettavissa jos hän ilmestyisi tunnille.

Jokaisella on perusoikeus yhdenvertaiseen koulutukseen. Jos peruskoulutus puuttuu, monet ovet sulkeutuvat elämässä. Lisäksi on olemassa riski, että paljon koulusta poissaoleva nuori omaksuu välttelevän käytöksen, johon hän turvautuu myös myöhemmin elämässä kohdatessaan vaativia tilanteita. Työelämässä esimerkiksi esitelmä tai asiakaskäynti voivat aiheuttaa ahdistusta ja siten poissaoloa. Myös siksi poissaolokäyttäytymiseen tulee puuttua varhaisessa vaiheessa ja pyrkiä muuttamaan sitä.

Charlotta Eriksson • Folkhälsan

Poissaolon kartoittaminen

Miksi oppilas ei tule kouluun?

Aluksi on tärkeää tutkia ja kartoittaa poissaolojen syitä ja tekijöitä ennen kuin koulu, oppilas ja huoltajat pohtivat yhdessä ongelman ratkaisemista. On hyvä aloittaa miettimällä yhdessä nuoren ja hänen huoltajiensa kanssa sitä, mitä ongelman takana on ja mikä sitä pitää yllä. Koulupoissaolojen syyt voivat juontua vuosia taaksepäin. Esimerkiksi traumaattinen kokemus on voinut aiheuttaa sen, että nuori ei ole enää tullut kouluun. Syy siihen, miksi nuori ei edelleenkään mene kouluun, voi olla osin eri kuin alkuperäinen syy. Jos

oppilas on esimerkiksi sairastanut pitkään, hänen on tervehdyttyään ehkä vaikea palata kouluun, koska hän on epävarma siitä, miten koulutoverit ja opettajat ottaisivat hänet vastaan. Jos pitkäaikainen poissaolo on johtunut psyykkisistä tai sosiaalisista syistä, kouluun paluu on usein vaikea ja oppilaan kohtelu erityisen tärkeää. Tällöin on tärkeää keskittyä nykytilanteeseen ja siihen, kuinka oppilasta voidaan auttaa palaamaan. Myös poissaolon alkuperäistä syytä on hyvä käsitellä. Voi olla viisasta jakaa vastuu niin, että on selvää, kuka työskentelee syiden parissa ja kuka pyrkii lisäämään oppilaan läsnäoloa koulussa. Jos kysymyksessä on esimerkiksi tilanne, jossa oppilas on ollut pitkään sairaana eikä ole sen jälkeen voinut palata kouluun, on hyvä pyrkiä luomaan verkosto oppilaan ympärille. Verkostotyössä koulu voi keskittyä kouluun palaamiseen ja hoitava taho, esimerkiksi nuorisopsykiatri, voi omalta osaltaan keskittyä sairauden tai trauman hoitoon.

Selkeä menettely poissaolojen kirjaamiseen

Koululla on oltava selkeät menettelytavat poissaolojen kirjaamiseen. Kuinka ja milloin opettajat ilmoittavat huoltajille poissaolosta? Ilmoittavatko opettajat asiasta molemmille huoltajille, jos heitä on kaksi? Huoltajien on myös ilmoitettava koululle oppilaan poissaolosta. Onko järjestelmä selkeä? Tietävätkö huoltajat järjestelmästä, vaikka he eivät olisi osallistuneet vanhempainiltaan? On tärkeää, että kaikki tietävät koulun menettelytavoista ja noudattavat niitä.

Kartoitus on verkostotyötä perheen ja ammattilaisten kesken. Sen tarkoituksena on saada nopeasti ja tehokkaasti käsitys tilanteesta.

Kartoitusta tehdessä voidaan noudattaa erilaisia malleja ja keskittyä eri alueisiin, jotta kaikkiin tekijöihin kiinnitetään huomiota. Hyödyllinen apuväline on teoksessa *Skolfrånvaro – KBT-baserat kartläggnings- och åtgärdsarbete* (Koulupoissaolot – KKT-pohjainen kartoitus- ja toimenpidetyö) esitelty malli. Mallissa mainitut tekijät ovat koulu, yksilö, perhe, kaverit ja ympäristö.

Koulu

Kouluun liittyviä asioita kartoittaessa on tärkeää selvittää ensimmäiseksi, esiintyykö koulussa kiusaamista. Oppilas ei ehkä halua käydä koulua, mikäli häntä kiusataan. Hän saattaa myös voida huonosti, koska luokkakaveria tai muuta oppilasta kiusataan tai hän itse kiusaa jotakuta.

Myös koulun työilmapiiri voi vaikuttaa. Onko luokassa työrauha? Onko koulunkäynti oppilaiden mielestä stressaavaa, onko läksyjä liikaa? Millainen suhde oppilaalla on koulun aikuisiin? Onko luokassa ollut monia eri sijaisia? Miten yhteydenpito koulun ja kodin välillä toimii?

Nuori

Henkilökohtaisia tekijöitä kartoitettaessa nuoren poissaolojen yhteydessä voidaan pohtia seuraavia kysymyksiä: Kuinka oppilas jaksaa koulussa? Kuinka paljon oppilaalla on aikaa koulutyöhön? Onko hänellä vapaa-ajalla paljon harrastuksia? Voiko oppilaalla olla sosiaalisia ongelmia? Miltä oppilaan koulumotivaatio vaikuttaa? Mikä siihen vaikuttaa myönteisesti tai kielteisesti? Kuinka nuori suhtautuu auktoriteetteihin kotona ja koulussa? Millaisia auktoriteetteja nuoren on helpoin kohdata? Onko oppilaan koulunkäyntitottumuksissa hyviä puolia, esimerkiksi että oppilas tulee kouluun joka aamu, vaikka lähteekin lounaan jälkeen kotiin? Tällöin voidaan keskittyä siihen, että oppilas tulee aamulla kouluun, ja kannustaa tällaista käyttäytymistä.

Perhe ja ympäristö

Perheaspektiin on monimutkaista paneutua. On tärkeää, että vanhempien kanssa keskustelevilla henkilöillä on hyvät sosiaaliset taidot. Luvussa 1.4 on konkreettisia ideoita siihen, kuinka keskustelu vanhempien kanssa voidaan järjestää.

Onko vanhemmilla resursseja tukea nuorta koulutyössä?

Voitte alkaa konkreettisten asioiden pohtimisesta: onko kouluun esimerkiksi pitkä matka? Pystyisikö joku antamaan kyydin kouluun, ainakin aluksi? Onko joku vanhemmista kotona päivällä? Voisiko olla, että oppilas haluaisi viettää enemmän aikaa vanhempiensa kanssa ja siksi jää kotiin?

1.2 Poissaolon kartoittaminen

Onko koulunkäynti vanhempien mielestä tärkeää? Tietävätkö vanhemmat, miten oppilaan koulunkäynti sujuu? Onko vanhemmilla resursseja tukea nuorta koulutyössä?

Ympäristöön liittyviä tekijöitä kartoitettaessa voi nousta esiin kysymys siitä, onko oppilaan koulumatka turvallinen. Onko tien ylittäminen vaikeaa, tai onko naapurilla koira, joka haukkuu ja vaikuttaa uhkaavalta kun oppilas kulkee ohi? Mitä julkisessa liikenteessä tapahtuu ja mitä nuori ajattelee matkastaan?

Kearneyn kyselylomake

Toinen apuväline poissaolojen kartoitukseen on Kearneyn kyselylomake *School refusal assessment scale*. Kyselylomake voi auttaa muodostamaan nopeasti käsityksen poissaolojen syystä. Sekä oppilas että huoltajat vastaavat kysymyksiin. Vastaukset auttavat selvittämään, mikä funktio poissaoloilla on oppilaalle.

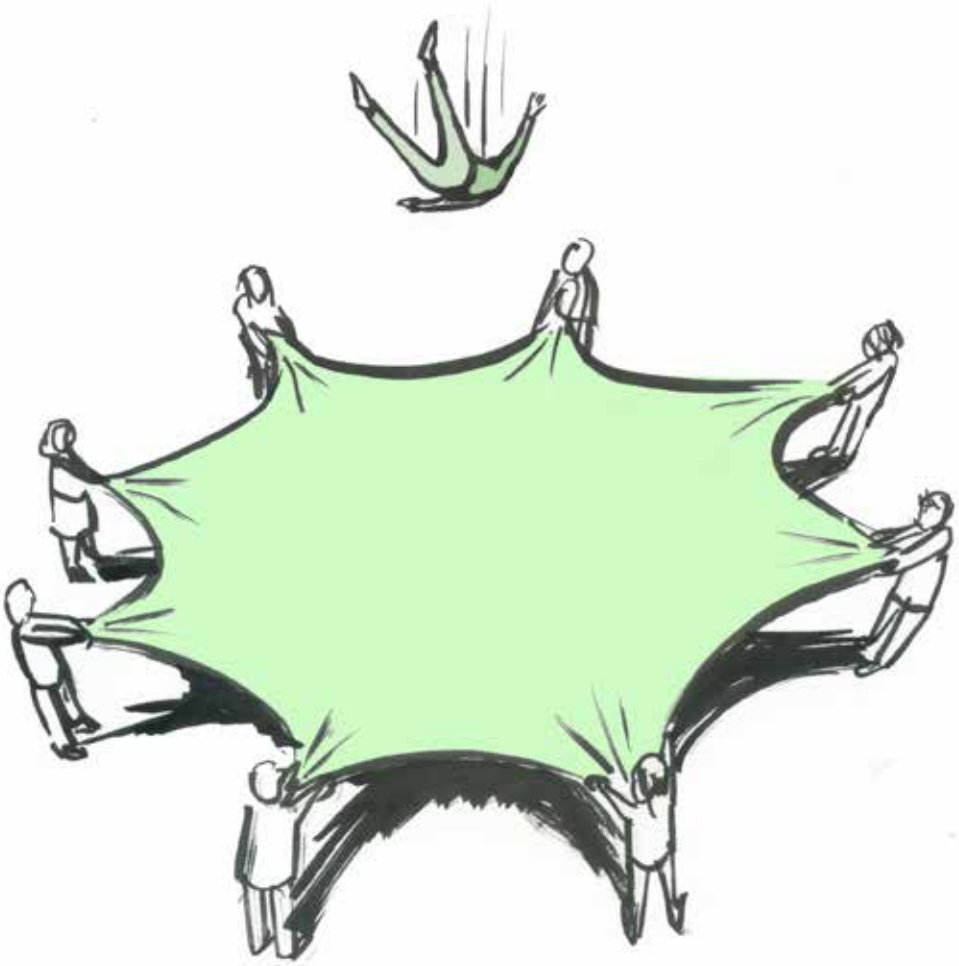
- Poissaolon ensimmäinen funktio oppilaalle on koulun aiheuttaman yleisen stressin välttäminen. Stressille voi olla vaikea löytää selkeää syytä.
- Toinen funktio on sosiaalisten tilanteiden, tuomituksi ja kritisoiduksi tulemisen välttäminen. Oppilas ei ehkä halua esiintyä luokan edessä ja pitää esitelmää tai tehdä koetta, tai hänen voi olla vaikeaa mennä luokkahuoneeseen, kun kaikki muut katsovat.
- Kolmas funktio on se, että olemalla poissa koulusta oppilas haluaa vahvistusta tai huomiota itselleen tärkeiltä henkilöiltä. Tärkeät henkilöt ovat usein oppilaan vanhemmat. Kun oppilas tekeytyy sairaaksi, hän saa vanhemmiltaan tarvitsemaansa huomiota. Oppilas saattaa myös hakea huomiota koulun työntekijältä, kuten kuraattorilta tai psykologilta.
- Neljäs funktio on se, että oppilas näkee poissaolon parempana tai hauskempana vaihtoehtona. Joidenkin oppilaiden mielestä on hauskempaa viettää aikaa kaupungilla tai tietokoneen ääressä kuin mennä kouluun. He ehkä kertovat, että koulussa on tylsää. Usein koulunkäyntiin kuitenkin liittyy jotakin ahdistavaa tai turvatonta.

1.2 Poissaolon kartoittaminen

Kun oppilaan ja huoltajan kanssa on kartoitettu, mikä neljästä poissaolon syystä on kyseessä, voi olla helpompi mennä työssä eteenpäin. On kuitenkin tärkeää olla tuijottamatta pelkkää testitulosta, vaan tutkia poissaolon syitä myös haastattelun ja keskustelujen muodossa. Esimerkkejä keskustelun tueksi sopivista kysymyksistä löytyy seuraavista teoksista:

- **Gladh, Marie och Sjödin, Krysmynta** (2013): *Tillbaka till skolan.* Metodhandbok i arbetet med hemmasittande barn och unga. Mölnlycke, Gothia Fortbildning Ab.
- **Kearney, Christopher A.** (2008): *Helping School Refusing Children and their Parents. A Guide for School-based Professionals*. New York, Oxford University Press Inc.
- **Konstenius, Victoria och Schillaci, Maria** (2010): *Skolfrånvaro – KBT-baserat kartläggnings- och åtgärdsarbete*. Lund, Studentlitteratur.

Charlotta Eriksson • Folkhälsan



Koulupoissaoloihin liittyvä toimintasuunnitelma

Kaikkien osapuolten kannalta on hyvä, jos sekä koulun että kunnan tasolla on olemassa järjestelmällinen tapa puuttua poissaoloihin. Toimintasuunnitelma sille, kuinka koulu, perhe ja muut verkostotyön jäsenet paljon poissaolevan oppilaan ympärillä käsittelee poissaoloja, on hyvä keino taata, että kaikkia vastaavassa tilanteessa olevia käsitellään tasavertaisesti ja että jokainen saa samanlaista tukea. Verkoston jäseniin voi kuulua lastensuojelun työntekijöitä, nuorisotyöntekijöitä tai oppilaan omia läheisiä, kuten sukulaisia ja ystäviä. Toimintasuunnitelma on myös tärkeä viitekehys niille, jotka

toimivat oppilaan kanssa koulussa. Toimintasuunnitelmasta käy ilmi, missä prosessin vaiheessa voidaan käyttää muiden tahojen, kuten lastensuojelun, nuorisotyön tai erikoissairaanhoidon, apua.

Oppilashuoltoryhmällä on toimintasuunnitelmassa keskeinen asema, kuten myös oppilaalla itsellään ja hänen perheellään. Toimintasuunnitelma ei ole ratkaisu koulupoissaolojen ongelmaan. Poissaolojen käsittely jäsennellyn toimintasuunnitelman pohjalta mahdollistaa järjestelmällisen lähestymistavan ongelmaan. Jokainen oppilas on yksilö, minkä vuoksi toimenpiteet eivät voi olla samanlaiset jokaisen kohdalla. Poissaolojen syiden kartoittaminen antaa viitteitä siitä, minkä alojen ammattilaisia voidaan ottaa mukaan verkostotyöhön.

Jokainen oppilas on yksilö, minkä vuoksi toimenpiteet eivät voi olla samanlaiset jokaisen kohdalla.

Poissaolojen seuranta

Takaisin tulevaisuuteen -hankkeessa autetaan kuntia ja kouluja laatimaan toimintasuunnitelma koulupoissaoloihin puuttumiseksi. Tätä varten olemme tehneet yhteistyötä ryhmässä, johon kuuluu edustajia oppilashuollosta ja kouluterveydenhuollosta, opetushenkilökunnasta, lastensuojelusta ja nuorisoalalta. On ollut tärkeää, että työryhmä ankkuroi ajatuksen toimintasuunnitelmasta niiden koulujen rehtoreille, jota suunnitelma koskee, sekä kunnan koulutuksesta vastaaville johtajille.

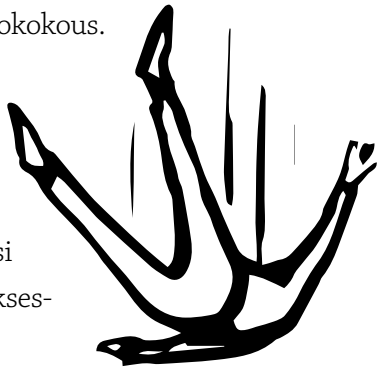
Kun työryhmä on aloittanut konkreettisen työn toimintasuunnitelman parissa, usein ensimmäiseksi kirjataan selkeästi menettelytapa: kun oppilas on poissa, vanhemmat ilmoittavat siitä kouluun, ja jos tätä ei ole tehty, koulu ottaa yhteyttä vanhempiin. Näin kouluissa pääasiallisesti toimitaan, mutta voi olla hyvä käydä toimintatapa läpi ja vahvistaa koulun periaatteet. Poissaoloja käsittelevä työ perustuu poissaolojen seurantaan.

Huolestuttavan poissaolon määritelmä

Seuraavassa vaiheessa määritetään, mitä kyseessä oleva koulu tarkoittaa huolestuttavilla poissaoloilla. Kuinka monen tunnin/päivän poissaolon jälkeen asiaa pidetään huolestuttavana? 15 oppitunnin? 3 päivän? Vaikka perusseuranta toimisi hyvin, on kuitenkin olemassa tilanteita, joissa poissaolot jatkuvat, vaikka koulu ottaisi yhteyttä kotiin.

1.3 Koulupoissaoloihin liittyvä toimintasuunnitelma

Suunnitelmassa kuvataan menettelytapa poissaolojen sattuessa. Kun poissaolot lisääntyvät ja muuttuvat huolestuttaviksi, määritetään suunnitelmaan vaiheittain tehtävät toimenpiteet, vastuuhenkilöt joka vaiheessa ja se mitä heiltä odotetaan. Joihinkin suunnitelmiin kuuluu myös verkostokokous. Verkostokokoukseen voivat osallistua oppilas, huoltajat, koulun edustajat, lastensuojelun edustajat ja muut henkilöt, jotka voivat auttaa ja tukea oppilaan palaamista kouluun. Myös perheen oma verkosto voi osallistua kokoukseen. Verkostokokouksessa oppilas ja perhe voivat pohtia yhdessä ammattilaisten kanssa sitä, mikä olisi paras ratkaisu kyseisessä tapauksessa. Osallistujien verkostokokouksessa tekemien sopimusten seuraaminen on erittäin tärkeää.



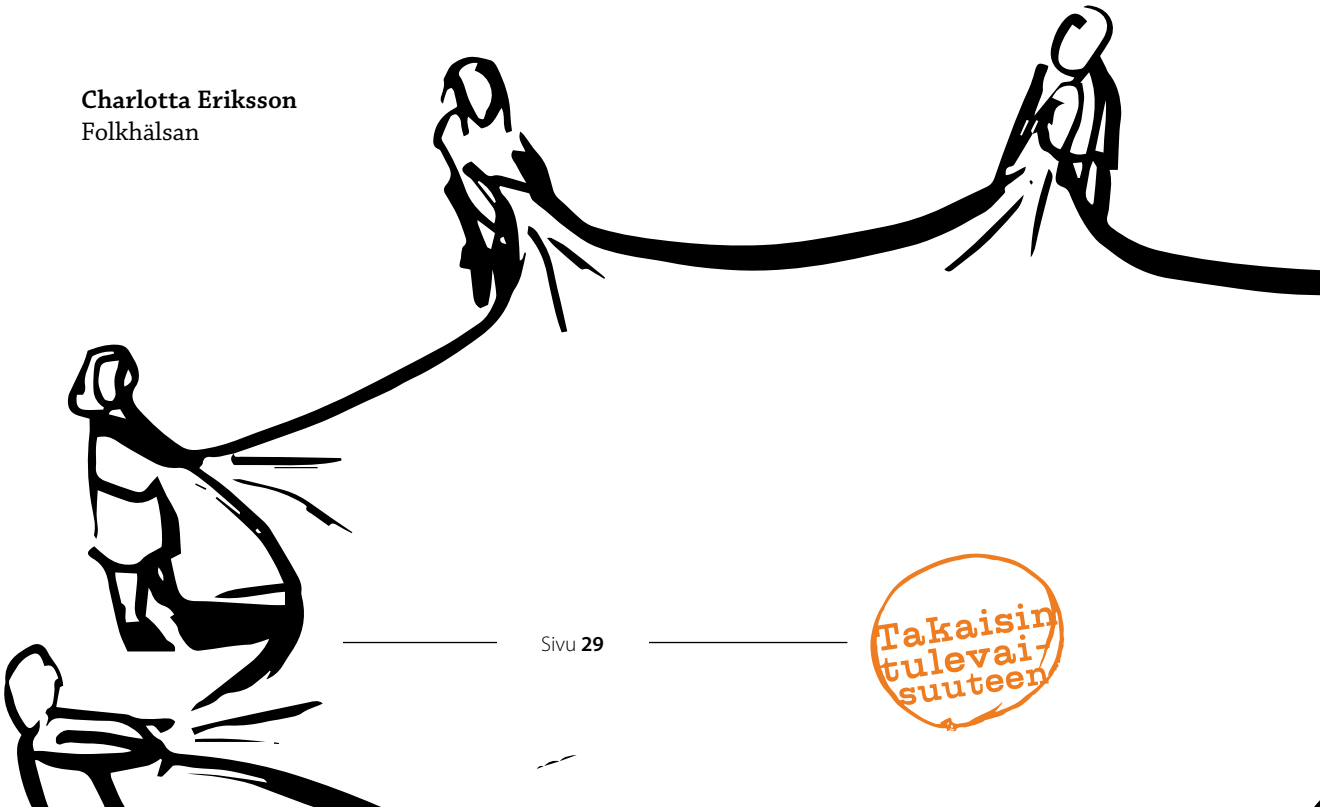
Toimintasuunnitelman tavoitteet

Esimerkkejä toimintasuunnitelman tavoitteista:

- kehittää poissaoloja ehkäisevää työtä koulussa
- puuttua ongelmaan varhaisessa vaiheessa syrjäytymisen ehkäisemiseksi
- tarjota poissaoloihin puuttumiseen yhtenäinen järjestelmä, joka on tarkoitettu niin oppilaalle, huoltajille kuin työntekijöillekin
- tarjota selkeä rakenne ja vastuunjako huolestuttaviin poissaoloihin liittyvissä asioissa.

Verkossa on useita suunnitelmia ja ne löytyvät helposti, kun hakukoneeseen kirjoitetaan hakusanoiksi toimintasuunnitelma ja poissaolot. Suunnitelmista voi olla tukea ja apua, kun kouluun aletaan laatia omaa toimintasuunnitelmaa. Luvun liitteenä on toimintasuunnitelma Porvoosta.

Charlotta Eriksson
Folkhälsan



Huolta herättäviin poissaoloihin liittyvä toimintasuunnitelma peruskoulun vuosiluokille 7–9

Toimintasuunnitelma on laadittu peruskoulun 7.–9. luokkien sekä ruotsin- että suomenkielisille oppilaille Porvoossa. Tätä toimintasuunnitelmaa käytetään pohjana, mutta koulut voivat muokata sitä omien tarpeidensa mukaan.

Nuorten huolta herättävät poissaolot koulusta ovat näkyvä, vakava ja usein vaikeasti käsiteltävä oire. Poissaoloilla on taipumus muuttua ratkaisumalliksi oppilaalle, ja lyhytkin poissaolojakso lisää syrjäytymisen riskiä. Ilmiö on erittäin monimutkainen, ja tehokkaisiin toimenpiteisiin vaaditaan yhteistyötä ja asiantuntevaa osaamista. Poissaoloilla on yhteys syrjäytymiseen ja mielenterveysongelmiin myös myöhemmällä iällä. Ongelmaan voidaan tarttua yhteistyössä luomalla jo varhaisessa vaiheessa eri toimijoista koostuva verkosto.

Koulun oppilashuoltoryhmä osallistuu poissaoloihin liittyvään työhön. Ryhmään kuuluvat rehtori, opinto- tai oppilaanohjaaja, koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi ja erityisopettaja sekä tarvittaessa luokanvalvoja, ryhmänohjaaja ja koululääkäri.

Toimintasuunnitelman tavoitteet:

- Koulupoissaoloihin liittyvän ennalta ehkäisevän toiminnan kehittäminen kouluissa
- Syrjäytymisen ehkäiseminen varhaisella puuttumisella
- Yhdenmukaisen järjestelmän tarjoaminen oppilaille, huoltajille ja henkilöstölle koulupoissaoloihin puuttumiseksi
- Rakenteeltaan selkeän ja vastuualueisiin jaetun ratkaisumallin tarjoaminen huolta herättäviin poissaoloihin

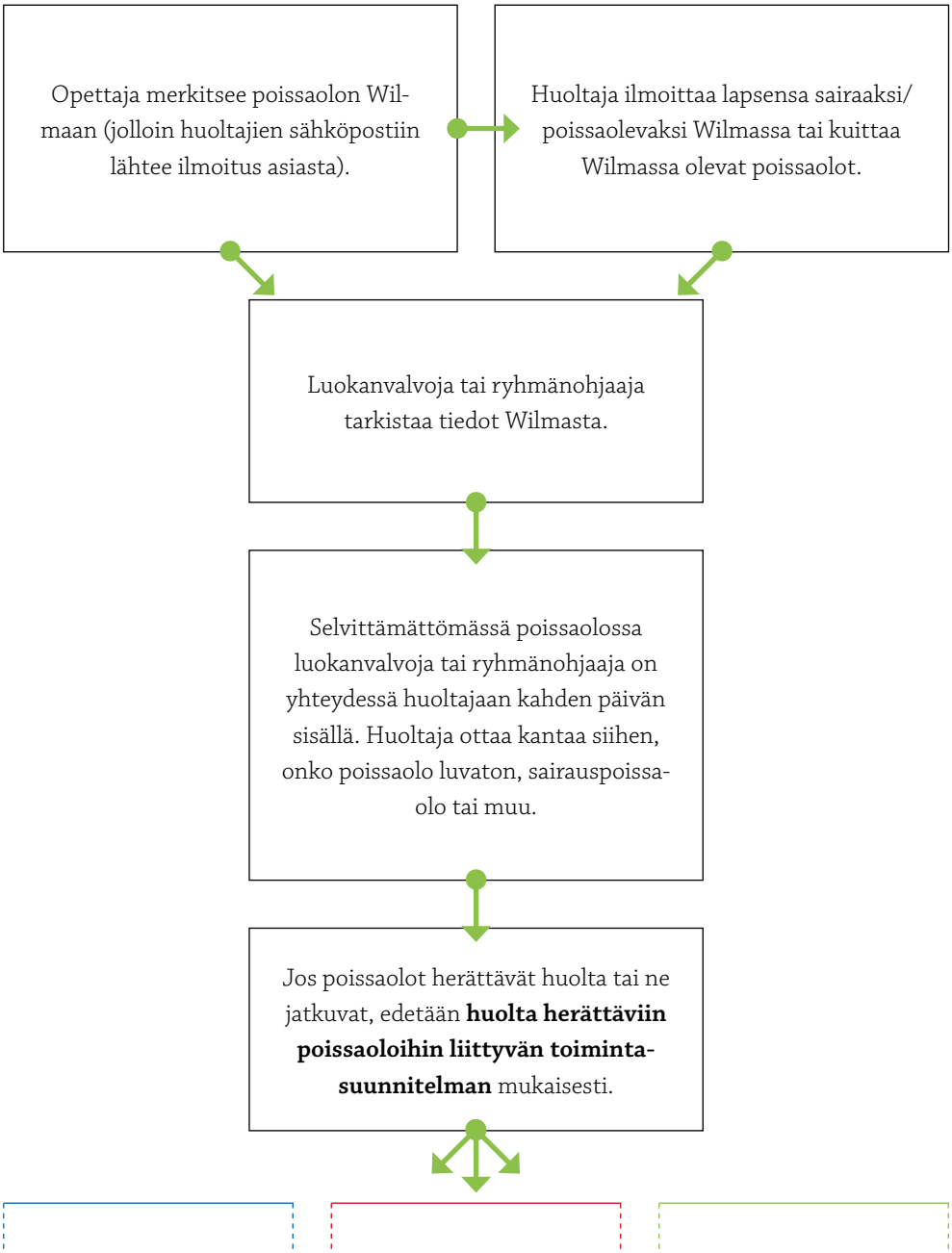
Koulupoissaoloihin liittyvä ennalta ehkäisevä toiminta

Koulupoissaoloihin liittyvän ennalta ehkäisevän toiminnan tavoitteena on luoda kaikille oppilaille viihtyisä kouluympäristö, laatia valvontatoimintoja ja huomioida poissa olevat oppilaat tukemalla heitä tarvittavin tavoin. Koko henkilöstöä tulisi kannustaa kiinnittämään huomioita oppilaisiin, jotka viettävät aikaansa koulun käytävillä ja pihalla oppituntien aikana.

© Porvoon kaupunki / Folkhälsan

Ennalta ehkäisevässä toiminnassa noudatetaan seuraavia suuntaviivoja:

- Koululla on oltava selkeät päivittäiset rutiinit, joilla oppilaiden läsnäoloa valvotaan, ja poissaolot on kirjattava ylös kaikissa aineissa ja kaikilla oppitunneilla.
- Huoltajan on ilmoitettava lapsi sairaaksi tai poissa olevaksi samana päivänä, kun oppilas on poissa koulusta.
- Selvittämättömästä poissaolosta luokanvalvoja pyytää selvitystä huoltajalta kahden päivän sisällä.



© Porvoon kaupunki / Folkhälsan

Huolta herättävä poissaolo määritetään tässä toimintasuunnitelmassa seuraavasti:

A. Toistuva sairaus-poissaolo, joka ylittää kolmekymmentä 45 minuutin oppituntia kuukaudessa

(tai viisitoista 75 minuutin oppituntia kuukaudessa).

B. Luvaton poissaolo yksittäisiltä oppitunneilta tai koko koulupäivän ajan, oppilaan myös mahdollisesti oleskellessa koulun alueella, joka ylittää viisitoista 45 minuutin oppituntia kahdessa viikossa

(tai kahdeksan 75 minuutin oppituntia kahdessa viikossa). Huoltaja ei ole hyväksynyt poissaoloa.

C. Muu huolta herättävä poissaolo. Huoltajan hyväksymä poissaolo, jolla ei ole pätevää syytä (esimerkiksi koulusta kieltäytyminen) ja joka ylittää kolmekymmentä 45 minuutin oppituntia kuukaudessa

(tai viisitoista 75 minuutin oppituntia kuukaudessa).

Luokanvalvoja ottaa yhteyttä huoltajaan ja kouluterveydenhoitajaan, joka tarvittaessa selvittää asiaa oppilaan ja huoltajien kanssa.

Koululääkäri ja kouluterveydenhoitaja tapaavat oppilaan ja huoltajan tarvittaessa.

Luokanvalvoja ottaa yhteyttä oppilaaseen ja huoltajaan ja keskustelee tarvittaessa siitä, kuinka oppilasta autetaan koulutyöstä selviämisessä.

Jos huolta herättävät poissaolot jatkuvat, luokanvalvoja on uudestaan yhteydessä oppilaaseen ja huoltajaan. Luokanvalvoja pyytää lupaa viedä asia eteenpäin oppilashuoltoryhmän käsiteltäväksi.

Oppilashuoltoryhmän jäsen/jäsenet ja luokanvalvoja tapaavat oppilaan ja huoltajan. Jos huoli jatkuu, koulukuraattori kutsuu verkostokokoukseen.

Verkostokokous Verkostokokoukseen osallistuvat oppilas, huoltaja sekä koulun edustajat ja lastensuojelun edustaja. Kokoukseen osallistuu tarvittaessa myös erityispalvelujen nuorisotyöntekijä ja kouluterveydenhuollon, perheneuvolan ja erikoissairaanhoidon, esimerkiksi nuorisopsykiatrian, edustaja. Koulun oppilashuoltoryhmä valitsee kokouksen puheenjohtajan ja sihteerin. Kokouksen aikana kuullaan oppilasta ja huoltajaa, joille annetaan mahdollisuus tehdä itse toimenpide-ehdotuksia. Kokouksesta laaditaan muistio, josta käyvät ilmi toimenpiteet ja vastuuhenkilöt. Kuraattori vastaa tietojen toimittamisesta luokanvalvojalle ja oppilashuoltoryhmälle.

Seurantakokous/-kokoukset

© Porvoon kaupunki / Folkhälsan

Takaisin tulevaisuuteen

Toimenpide-ehdotuksia koulupoissaoloihin

Poissaoloista ja niihin liittyvistä syistä keskustellaan oppilaan ja huoltajan kanssa. Oppilaan koulunkäynnin tukemiseksi määritetään tukitoimia. Tukitoimia voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Mahdollisten konfliktien selvittely. Jos kyse on kiusaamisesta, otetaan yhteyttä koulun KIVA-tiimiin.
- Tuki kouluun saapumisessa, esimerkiksi nuorisopalveluiden työntekijä.
- Tarvittaessa otetaan käyttöön kolmiportainen tuki (yleinen, tehostettu ja erityinen tuki). Esimerkiksi mahdollisuus saada apua läksyjen teossa, tukiopetusta, joustavien opetusryhmien käyttö ja yksilölliset opetusjärjestelyt.
- Yhteistyö verkoston jäsenien kanssa, esimerkiksi:
    - » tukihenkilö
    - » perheneuvola
    - » nuorten psykiatrian poliklinikka
    - » päihdeklinikka
    - » muu hoitava taho

Luetteloa voidaan täydentää.

Koulupoissaoloihin liittyvien toimenpiteiden seuranta ja arviointi

Huolta herättäviin poissaoloihin liittyvän työn laatu varmistetaan siten, että jokaisen koulun oppilashuoltoryhmä tarkastaa vuosittain toimintasuunnitelman sisältämät ja oppilasasioihin liittyvät tavoitteet ja tekee niistä yhteenvedon. Ryhmän on huomioitava asioiden edistyminen ja jollakin tapaa arvioitava, miten oppilaat ja huoltajat ovat kokeneet tukitoimet. Säännöllisin väliajoin on myös hyvä arvioida verkoston sisäistä yhteistyötä, toisin sanoen yhteistyötä koulun, lastensuojelun, nuorisotoimen ja hoitavien tahojen välillä.

© Porvoon kaupunki / Folkhälsan

A. Huolta herättävä sairauspoissaolo: Luokanvalvoja/ryhmänohjaaja ottaa yhteyttä huoltajaan ja kouluterveydenhoitajaan, joka tarvittaessa selvittää asiaa. Oppilas ja huoltaja tapaavat tarvittaessa koululääkärin.

B ja C. Luvaton poissaolo tai huolta herättävä poissaolo: Luokanvalvoja/ryhmänohjaaja keskustelee oppilaan ja huoltajan kanssa.

Osallistujat::

Päivämäärä:

Toimenpiteet:

Vastuuhenkilö:

Seuranta:

A, B ja C. Edelleen jatkuva huolta herättävä poissaolo: Jos huolta herättävät poissaolot jatkuvat, luokanvalvoja on uudestaan yhteydessä oppilaaseen ja huoltajaan. Luokanvalvoja pyytää lupaa viedä asia eteenpäin oppilashuoltoryhmän käsiteltäväksi. Tämän jälkeen oppilashuoltoryhmän jäsen ja luokanvalvoja sopivat tapaamisesta huoltajan ja oppilaan kanssa.

Osallistujat:

Päivämäärä:

Toimenpide:

Vastuuhenkilö:

Seuranta:

© Porvoon kaupunki / Folkhälsan

A, B ja C. Edelleen jatkuva huolta herättävä (sairaus)poissaolo: Kuraattori kutsuu koolle verkostokokouksen.

Kokouksessa käsiteltävät asiat:

- Verkostokokousta ennen tehdyt toimenpiteet (havainnollinen ja selkeä yhteenveto, kuten edellä)
- Toimenpidesuunnitelma
- Seuranta (1–2 tapaamista)
- Hoitosuunnitelma tarvittaessa

Osallistujat: _____

_____

Päivämäärä: _____

Toimenpide (toimenpidesuunnitelma mielellään liitteenä): _____

_____

_____

Vastuuhenkilö: _____

Seuranta: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© Porvoon kaupunki / Folkhälsan

Vanhempien kohtaaminen

Kun työskennellään oppilaan huolestuttavien poissaolojen parissa, on tärkeää että yhteistyö vanhempien kanssa toimii. Opettajan voi olla vaikea varhaisessa vaiheessa puhua oppilasta koskevasta huolestaan vanhempien kanssa, koska hänestä voi tuntua siltä kuin hän sekaantuisi muiden asioihin. Jotta yhteistyölle syntyisi hyvä pohja, kohtaamisen on oltava kunnioittava ja oppilaan sen keskipisteessä.

1.4 Vanhempien kohtaaminen

Useimmat vanhemmat toivovat lapselleen parasta. Useimmat vanhemmat toivovat lapsensa viihtyvän ja voivan hyvin koulussa. Tilanteissa, joissa vanhemmilta on kysytty onko heille tärkeämpää se, että lapsi oppii koulussa uusia asioita vai se, että lapsi voi hyvin koulussa, vanhemmat ovat vastanneet pitävänsä lapsen hyvinvointia tärkeämpänä. Tätä voidaan pitää lähtökohtana kaikenlaiselle yhteistyölle vanhempien kanssa.

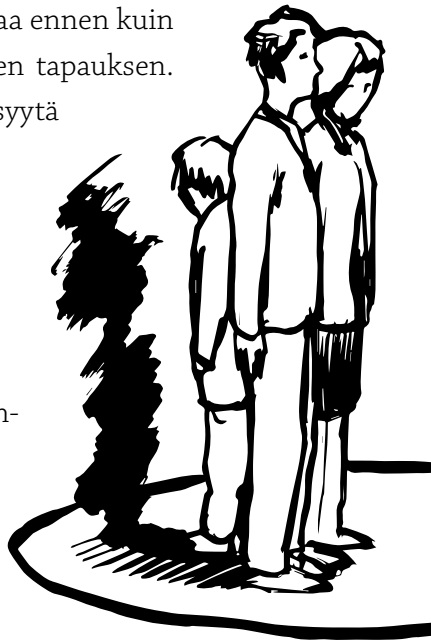
Vanhemmat tasapainottelevat yhteiskunnan lapselle asettamien vaatimusten ja odotusten ja itsensä ja oman vanhemmanroolinsa välillä. Paineet ovat usein suuret, ja monet kokevat riittämättömyyden tunteita. Jos lapsi ei voi hyvin, paineet kasvavat. Vanhemmat tuntevat itsensä surullisiksi ja kamppailevat huonon omantunnon kanssa, koska eivät tunne voivansa auttaa lastaan riittävästi. Joskus huono omatunto on alkanut jo aikaisemmin – tunne siitä, ettei ole tehnyt tarpeeksi tai ettei ole antanut lapselle hänen tarvitsemaansa aikaa.

Perustan **luottamukselle** vanhempien ja opettajan tai muiden asianosaisten välillä on synnyttävä **kunnioituksesta** sitä kohtaan, että vanhemmat useimmiten tuntevat lapsensa parhaiten ja rakastavat häntä. Joskus koulupoissaoloihin liittyy muita taustatekijöitä, ja vanhempien oma arki voi erilaisista syistä olla vaikeaa. Tällöin tarvitaan entistä enemmän luottamusta, jotta vanhemmat uskaltavat puhua opettajalle avoimesti perheen arjesta. On tärkeää, että opettaja tuo esiin heti alussa häntä itseään ja koulua sitovan vaitiolovelvollisuuden. Yhteydenottoihin ja kohtaamisiin on oltava riittävästi aikaa. Jos opettajasta tuntuu, ettei hän ole oikea henkilö käsittelemään poissaoloja tai että hänellä ei ole mahdollisuutta siihen, hänen on nopeasti kutsuttava tehtävään joku muu oppilashuollon työntekijä.

Yhteiskuntamme edellyttää hyviä tuloksia, minkä tietävät sekä lapset että aikuiset. Koulupoissaoloihin, niiden syistä riippumatta, liittyy usein riittämättömyyden tunne ja siitä johtuva häpeä. Ei ole oikein olla pois koulusta ilman lupaa, eikä se ole myöskään helppoa. Lapsen ja itsensä suojelemiseksi saattaa olla helpompaa antaa lapselle lupa olla pois koulusta. Jos lapsi sanoo, että hänellä on huono olo tai että hän ei ole oikein kunnossa, asia jättää runsaasti tulkinnanvaraa. Joissain tilanteissa se voi riittää syyksi jäädä luvallisesti kotiin lepäämään. Kun ongelma toistuu useita kertoja, jotain on vialla. Koulun on tuotava ongelma esille ja puututtava siihen niin varhaisessa vaiheessa kuin mahdollista.

Vanhemmalta vaatii rohkeutta myöntää, että hänen lapsensa voi huonosti koulussa. Vaatii rohkeutta sanoa, että ”lastani kiusataan koulussa” tai ”en tiedä miksi, mutta lapseni ei halua mennä kouluun”. Vielä vaikeampaa vanhemman on myöntää, että hän ei voi auttaa omaa lastaan. Jotta vanhemmat rohkenisivat myöntää tosiasiat, heidän on voitava tuntea, että opettaja kuuntelee, on kiinnostunut ja toivoo hyvää. Vanhemmat saattavat pelätä sitä, miten asia otetaan vastaan koulussa. Vanhemmat saattavat pelätä esimerkiksi sitä, että asia tulkitaan arvosteluksi koulua kohtaan tai että lasta tai vanhempia pidetään hankalina. Voi olla vaikeaa tuntea olonsa hankalaksi ja olla ”vanhempi, jonka lapsi aiheuttaa koulussa ongelmia”. Kyseessä voi olla pelko siitä, että erottuu joukosta negatiivisella tavalla, mutta myös siitä, että lasta kohdellaan koulussa huonommin, jos hänen vanhempiaan pidetään hankalina. Monet vanhemmat kertovat tuntevansa itsensä riittämättömiksi, kun he eivät pysty vaikuttamaan lapsensa koulutilanteeseen. Kuinka koulu voi tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa siten, että he tuntevat tulleensa kuulluiksi ja yhteistyöstä saadaan konkreettista hyötyä?

Opettaja voi oppia tunnistamaan käyttäytymismallit ja poissaolojen merkit, mutta tilanteista tekee ainutlaatuisia se, että tietoa ei saa ennen kuin uskaltaa kohdata juuri kyseessä olevan yksilön ja ainutlaatuisen tapauksen. Koulupoissaolojen kohdalla on luultavasti yhtä monta erilaista syytä ja ratkaisua kuin on oppilaita, joille kertyy poissaoloja.



Yhteisyyden tunne

Israelilainen sosiologi Aaron Antonovsky kehitti yhteisyyden tunnetta koskevan teorian työssään keskitysleireiltä selvinneiden traumatisoituneiden henkilöiden kanssa. Häntä kiinnosti nähdä, kuinka nämä ihmiset näkevät oman elämänsä. Hän havaitsi, että suuri yhteisyyden tunne parantaa mahdollisuuksia selvitä koettelemuksista ja lisää avoimuutta ja joustavuutta vastoinkäymisissä. Yhteisyyden tunteen kolme aluetta:

- Ymmärrettävyys/selkeys
- Hallittavuus
- Merkityksellisyys

1.4 Vanhempien kohtaaminen

Kun opettaja kohtaa oppilaan, jolla on luvattomia poissaoloja koulusta, yhteisyyden tunne voi toimia työkaluna poissaolojen syiden selvittämisessä. Samalla tavalla opettaja voi käyttää konseptia hyväkseen kohtaamisessaan vanhempien kanssa. Sen ymmärtämiseksi, miksi vanhemmat ajattelevat kuten ajattelevat ja kuinka sinun asiantuntijana tulisi tarttua tilanteeseen, voi olla hyvä selvittää aluksi, kuinka kaikki osapuolet, sinä itse mukaan lukien, näkevät ja ymmärtävät tilanteen. Koulupoissaolojen syy ja mittakaava vaikuttavat tapaamme kohdata asianomaiset, keskustella asiasta ja käsitellä sitä. Riippumatta siitä mitä poissaolojen takana on, kolme pääkäsitettä – ymmärrettävyys, hallittavuus ja merkityksellisyys – on otettava mukaan keskusteluun. Sitten painopiste voidaan siirtää siihen, mistä on kyse.

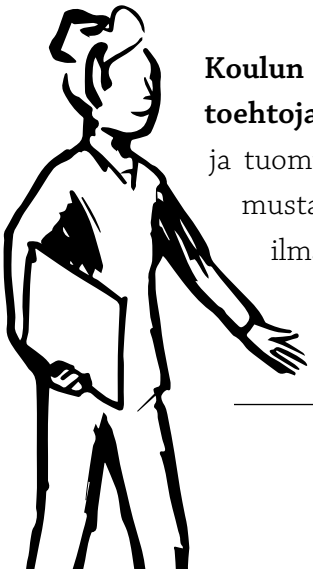
Ymmärrettävyys

Mikä johtaa siihen, että lapsi tai nuori päättää olla menemättä kouluun? Millainen tarina asian taustalla on? Mitä oppilas itse ajattelee, kuinka vanhemmat ymmärtävät tilanteen ja mitä opettaja on nähnyt?

Opettajan, vanhempien ja oppilaan tulee kokoontua tämän lähtökohdan ympärille. Kaikkien asianosaisten on ensin saatava kertoa oma osansa, ymmärtää tilanne ja aloittaa siitä. Opettajan tulee olla avoin ja keskittyä kuuntelemiseen. Esitä oppilaalle ja vanhemmille avoimia kysymyksiä. Osoita, että todella haluat ymmärtää.

Hallittavuus

Tilannetta voidaan käsitellä monella eri tavalla. Jokainen pyrkii tavallisesti tekemään parhaansa. Mistä syystä lapsi tai nuori päättää yrittää käsitellä tilannetta olemalla menemättä kouluun? Kuinka vanhemmat voivat käsitellä tilannetta? Mitä vaihtoehtoja heillä on? Jos vanhemmat päättävät jollakin tapaa kannustaa lasta poissaoloihin, vanhemmat eivät kenties näe muuta tapaa käsitellä tilannetta.



Koulun on autettava oppilasta ja vanhempia näkemään vaihtoehtoja, mutta se on tehtävä tuomitsematta. Jos opettaja hätiköi ja tuomitsee vanhempien toiminnan, se voi vahingoittaa luottamusta opettajaan, mikä johtaa noidankehään. Opettajana voit ilmaista, että mielestäsi oppilaan poissaolot ovat huono asia,

mutta osoita myös ymmärtämystä sille, että vanhemmat ovat pohjimmiltaan halunneet auttaa lastaan ja että lapsi tai hänen vanhempansa eivät ole löytäneet rakentavampaa tapaa käsitellä tilannetta.

Millä tavalla koulu voisi tuntua merkityksellisemmältä oppilaalle?

Merkityksellisyys

Onko koulunkäynti merkityksellistä juuri tälle oppilaalle? Onko oppilaan kannattavaa viettää siellä aikaansa? Saako oppilas hyötyä koulunkäynnistä? Keskustelussa sellaisten lasten ja nuorten kanssa, joilla on runsaasti poissaoloja koulusta, nuoret kysyvät usein mitä hyötyä koulunkäynnistä on. Vanhempien reaktio voi olla samansuuntainen.

Joskus oppilas ja vanhemmat kertovat ottaneensa jo yhteyttä kouluun, mutta kukaan ei kuunnellut, eikä mikään muuttunut... Onko asia niin? Vaikka opettaja ja koulu eivät näkisi asiaa samoin, koulun on otettava huomioon oppilaan ja vanhempien kokemus tilanteesta. Oppilaan ja vanhempien kokemus heidän omasta tilanteestaan on todellinen, eikä sitä voi kiistää. Tämä kokemus voi toimia työkaluna opettajalle. Jokaisella lapsella ja vanhemmalla on oikeus tuntea, että koulunkäynti on merkityksellistä. Uskalla avata keskustelu – millä tavalla koulu voisi tuntua merkityksellisemmältä oppilaalle ja vanhemmille?

Yhteisyyden tunteen vahvistaminen voi johtaa osallistumiseen ja haluun vaikuttaa omaan elämäänsä ja tehdä parhaansa. Yhteisyyden tunnetta vahvistamalla ja luomalla tunteen siitä, että jokainen oppilas ja vanhempi on tärkeä koulussa viihtymisen ja yhteisöllisyyden kannalta, voidaan suoraan ehkäistä koulupoissaoloja.

Älä odota liian pitkään

Kun lapsi ei voi hyvin, sanotaan, että aikuisten on puututtava asiaan ”vähän myöhässä niin varhaisessa vaiheessa kuin mahdollista”. Kun koulupoissaolot havaitaan, ne aiheuttanut ongelma on todennäköisesti ollut olemassa jo jonkin aikaa. Monissa tapauksissa kyseessä ei ole uusi asia, vaan oire jostain muusta pinnalle nousseesta asiasta.

1.4 Vanhempien kohtaaminen

Yhdellä kerralla ei ole juurikaan merkitystä, mutta kaksi kertaa on jo tapa. Kun opettaja huomaa käyttäytymisessä kaavan, asiaan on puututtava. Älä odota liian pitkään, ota yhteyttä mieluummin liian usein ja liian nopeasti kuin liian myöhään. Jotta voisit puuttua asiaan tehokkaasti, on parasta tehdä se mahdollisimman nopeasti, ennen kuin poissaoloista on jo muodostunut oppilaalle ratkaisumalli. Kun opettaja ottaa yhteyttä vanhempiin, viestin on oltava seuraava: ”näen teidän lapsenne, ajattelen teidän lastanne, haluan että hän käy koulussa ja haluan että lapsenne voi hyvin.” Jos lähtökohta on tämä ja oppilas ja vanhemmat tuntevat sen, voidaan luoda hyvä pohja yhteistyölle.

Ehdotus yhteyden ottamiseen vanhempiin

Soita tai kirjoita vanhemmille ja kerro, että haluat tavata ja keskustella oppilaasta. Päätä tilanteen ja lapsen iän perusteella, otetaanko oppilas mukaan tapaamiseen. Kysy myös vanhempien mielipidettä asiaan. Joskus tarvitaan useita tapaamisia, joista vähintään yhteen osallistuu vain aikuisia. Muista kuitenkin ottaa oppilas mahdollisimman paljon mukaan heti alusta alkaen. Ota huomioon hänen näkemyksensä ja selityksensä, jotta saatte kokonaiskuvan tilanteesta. Tavoitteena on myös se, että oppilas rohkenee ja haluaa itse toimia asian puolesta. Usein opettaja on jo yrittänyt työskennellä oppilaan kanssa ja ottaa yhteyttä vanhempiin kun huomaa tarvitsevansa apua tilanteen ratkaisemisessa. Kerro tällöin asiasta vanhemmille.

Järjestä mahdollisimman pian tilaisuus istua rauhassa alas keskustelemaan. Pyri siihen, että keskustelu käydään miellyttävässä ja mukavassa tilassa. Käytä jälleen pohjana yhteisyyden tunnetta.

Ymmärrettävyys. Kerro lyhyesti, mitä olet nähnyt ja mitä mieltä olet. Älä sano minkä luulet olevan ongelman syynä, vaan jätä asia avoimeksi. Anna vanhemmille tilaa ja kuuntele mitä heillä on sanottavanaan. Jos vanhemmat eivät ole tienneet oppilaan poissaoloista, kuvaa tilannetta rauhallisesti ja selkeästi. Kerro vain se mitä olet itse nähnyt.

1.4 Vanhempien kohtaaminen

Jos vanhemmat eivät pidä poissaoloja ongelmana, ota selvää siitä, kuinka he näkevät ja ymmärtävät tilanteen. Kerro, miksi poissaolot ovat mielestäsi ongelma koulun kannalta. Muista olla tuomitsematta. Pyri ymmärtämään kokonaisuutta ja ole avoin vaihtoehtoisille näkemyksille. Lähde siitä, että jokaisella on oikeus näkemyksiinsä. Kunnioita jokaisen omaa kokemusta tilanteesta.

Hallittavuus. Kysy, mikä olisi vanhempien mielestä paras tapa hoitaa tilanne. Kysy, kuinka he haluaisivat, että koulu puuttuu asiaan. Kysy, mitä vanhempien mielestä kätkeytyy oppilaan tapaan käsitellä tilannetta. Kysy, kuinka vanhemmat ovat käsitelleet asiaa. Kerro, mitä olet nähnyt ja mitä koulun puolesta on tehty tilanteen parantamiseksi. Muista, että jokainen tekee parhaansa. Opettajana sinusta voi tuntua, että vanhemmat eivät tee mitään tilanteen korjaamiseksi. Tällöin tulee ajatella, että vanhemmat eivät syystä tai toisesta ole pystyneet parempaan.

Miettikää yhdessä vanhempien kanssa sitä, mitä tilanne edellyttää. Tarvitaanko mukaan muita ihmisiä? Tarvitseeko lapsi kyytiä kouluun? Vai onko kyseessä oppilaasta riippumaton ongelma? Pitäisikö koulun ratkaista ensin jonkun toisen henkilön ongelma, jotta oppilas voisi palata kouluun? Jos oppilasta esimerkiksi kiusataan koulussa, koulun on ensin voitava taata hänen turvallisuutensa. Tämä voi tarkoittaa sitä, että koulun edustajien on istuttava alas kiusaajan kanssa. Jos oppilas voi luottaa siihen, että joku muu ottaa hoitaakseen asian, jota hän ei itse pystynyt käsittelemään, hän saattaa uskaltaa kokeilla lintsaamista rakentavampia selviytymiskeinoja.

Näen teidän lapsenne, ajattelen teidän lastanne, haluan että hän käy koulussa.

Merkityksellisyys. Mikä vanhempien mielestä olisi paras tapa lisätä merkityksellisyyttä oppilaalle? Tuo esille niitä asioita, joita sinun mielestäsi koulu voi tehdä suoraan luodakseen enemmän merkityksellisyyden tunnetta. Käy läpi merkityksellisyyden kulmakivet: oppiminen, vaatimukset, sosiaalinen vuorovaikutus jne. Missä asioissa oppilaan mielestä merkityksellisyyttä pitäisi parantaa? Mitä mieltä vanhemmat ovat? Mitä sinä opettajana ajattelet?

1.4 Vanhempien kohtaaminen

Yhteisyyden tunne. Mitä koulu, oppilas ja vanhemmat voivat tiiminä tehdä oppilaan koulunkäynnin tukemiseksi? Mitä vanhemmat toivovat? Kuinka sinä opettajana toivoisit, että oppilas ja vanhemmat tekisivät? Mitä sinä voit opettajana tehdä asialle?

Laadi suunnitelma, jossa jokainen tietää oman osuutensa. Muista sopia pian uudesta tapaamisesta. Yhteisöllisyyden ja järjestyksen tunteen luomiseksi opettajan on näytettävä vastuunsa koulun ja kodin välisessä suhteessa. Hänen on sitouduttava prosessiin ja oltava yhteydessä oppilaaseen ja vanhempiin mieluummin liian usein kuin liian harvoin. Opettajana voit sopia oppilaan ja vanhempien kanssa siitä, millä tavalla pidätte yhteyttä ja kuinka usein. Koulupoissaolojen kohdalla on usein hyvä, jos yhteydenpito ongelman havaitsemisen ja suunnitelman laatimisen jälkeen on tiheää. Päätä, onko yhteydenpitokeino puhelin, sähköposti, koulun www-järjestelmä (kuten Wilma) tai henkilökohtainen tapaaminen. Pääasia on se, että opettajalla, vanhemmilla ja oppilaalla on suunnitelma, josta opettaja on vastuussa.

Petra Boman • Folkhälsan

Lähteet:

Antonovsky, Aaron (1991): *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Juul, Jesper och Jensen, Helle (2003): *Relationskompetens i pedagogernas värld*. Stockholm: Runa.

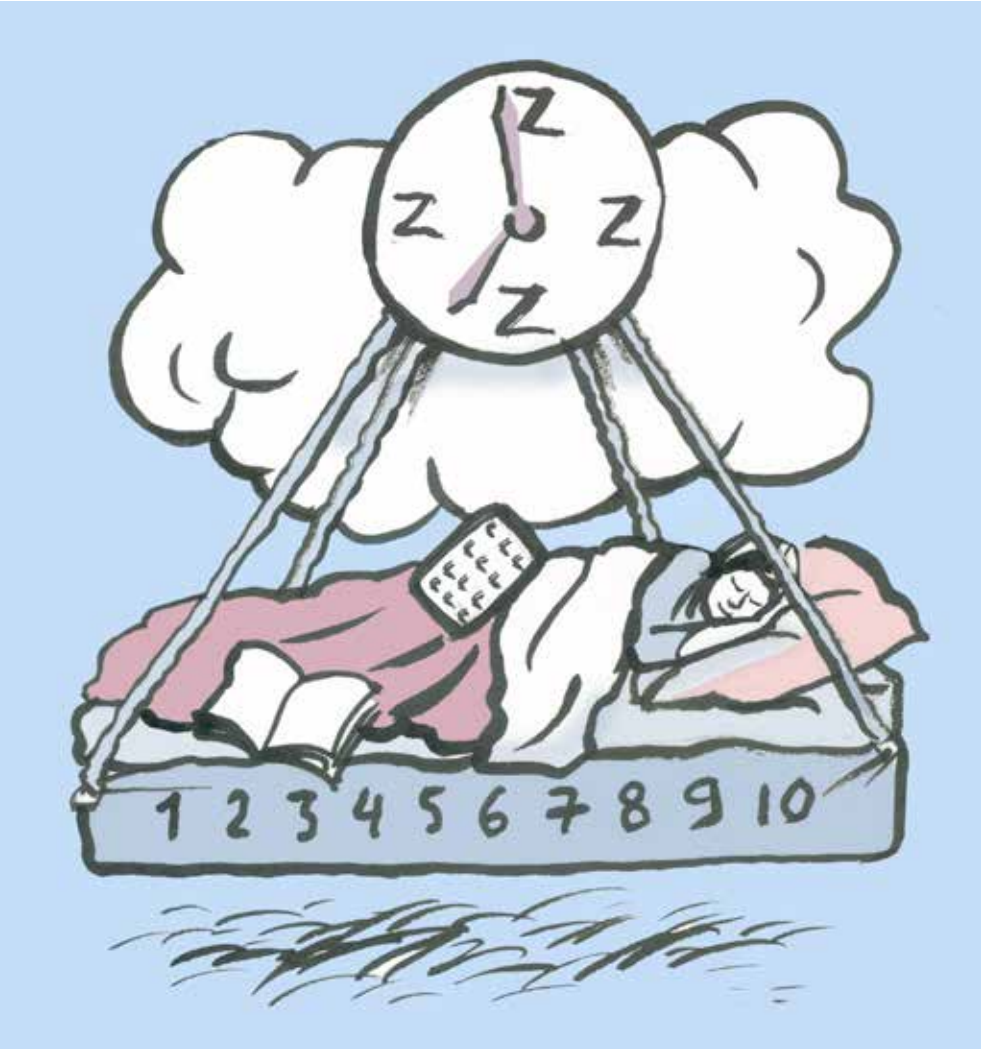
Lenchler-Hübertz och Bjerring Bagger Lene (2010): *Att samarbeta med föräldrar*. Stockholm: Natur och Kultur.

Sisältö
Osa 2

2.1 Uni ..... **sivu 47** »
2.2 Ravinto ..... **sivu 55** »
2.3 Tietoinen läsnäolo – mindfulness ..... **sivu 65** »
2.4 Murehtiminen ..... **sivu 71** »
2.5 Stressi ..... **sivu 77** »
2.6 Itsetunto ..... **sivu 83** »
2.7 Oppimisen tuki ..... **sivu 91** »
2.8 Tieto- ja viestintätekniikka oppimisen tukena ..... **sivu 101** »
2.9 Liikunta ..... **sivu 107** »
2.10 Tunteet ..... **sivu 115** »

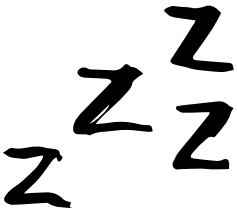
Opas
kolunkäynnin
edistämiseen.

folkhälsan



Uni

Nukkuminen on tärkeä tekijä, johon on kiinnitettävä huomiota kun halutaan edistää koulunkäyntiä. Monet nuoret osoittavat selviä merkkejä väsymyksestä. Tällöin on tärkeää selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat oppilaan väsymykseen. Onko oppilas väsynyt, koska käy nukkumaan liian myöhään vai vaivaako häntä jokin, mikä aiheuttaa unettomuutta? Joskus unenpuute aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten niska-, hartia- tai päänsärkyä. Kouluterveyttä käsittelevän kyselytutkimuksen mukaan noin 30 prosenttia vuosiluokkien 8 ja 9 oppilaista kärsii viikoittain niskan, hartioiden tai pään särystä. Riittävä ja hyvänlaatuinen uni liittyy suoraan lasten ja nuorten oppimiseen. Siksi väsymys



voi johtaa heikentyneeseen koulumenestykseen. Tutkimuksen mukaan liian vähäinen uni vaikuttaa haitallisesti työmuistiin lapsilla, nuorilla ja aikuisilla. Nukkumistottumusten kartoittaminen on hyvä tehdä ennalta ehkäisevästi, vaikka nuorella ei olisikaan uneen liittyviä ongelmia. Jos eteen tulee tilanne, jossa väsymys ja unenpuute vaikuttavat huomattavasti läsnäoloon koulussa, oppilaan kanssa voidaan yhdessä jatkaa eteenpäin kartoituksen tekemistä.

Nukkumistottumusten kartoittaminen

Oppilaan nukkumistottumusten kartoittamiseen on olemassa erilaisia työkaluja. Esimerkiksi voidaan käyttää unipäiväkirjaa (katso liite sivulla 46), johon oppilas itse täyttää nukutut tunnit ja kuinka pitkään nukahtamiseen meni. Myös älypuhelimeen tai tablettilaitteeseen ladattavia sovelluksia voidaan käyttää apuna. Sovelluksilla voidaan esimerkiksi rekisteröidä nukkuminen tai laskea monelta pitää mennä sänkyyn, jotta unta tulisi tarpeeksi. Ne antavat myös nukkumiseen liittyviä vinkkejä. Lisätietoa erilaisista sovelluksista on luvun lopussa.

Nukkuminen on tapa

Nukkuminen on tapa, samaan tapaan kuin hampaiden harjaus. Hampaiden harjaamista ei tule juuri mietittyä, ennen kuin suussa ilmenee ongelma. Kun hammaslääkäri kertoo, että hampaassa on reikä, alamme keskittyä enemmän hampaiden pesemiseen ja hoidamme suutamme erityisen tarkasti. Sama koskee unta. Useimmiten unta ja nukkumista ei tule ajateltua, ennen kuin niissä on ongelma. Sitä vastoin jos nukkumattomuutta alkaa liikaa pohtia, vaikutus on päinvastainen kuin silloin kun päätämme keskittyä hampaidenpesuun. Mitä enemmän nukkumattomuutta miettii ja murehtii, sitä vähemmän saa unta. Murehtiminen pahentaa unettomuutta. Kun mietimme, aivomme saavat käskyn herätä. Asioiden vatvominen karkottaa viimeisetkin unen rippeet ja pahentaa murehtimista entisestään (lue lisää murehtimisesta luvusta 2.4).

Vinkkejä hyvään uneen

Jos väsymys vaikuttaa olevan suuri syy sille, ettei oppilas jaksa käydä koulua, voit yhdessä oppilaan kanssa käydä läpi seuraavia hyvän unen vinkkejä. Jos oppilaalla on vaikeita uniongelmia, hänen on ehkä noudatettava kaikkia neuvoja. Jos nukkumisongelmat ovat vähäisempiä, ei ehkä tarvita kovin suurta muutosta.

Esitä oppilaalle seuraavat kysymykset:

Kuinka monta tuntia yössä nukut?
Kouluikäiset lapset tarvitsevat noin 10 tuntia unta vuorokaudessa, kun taas aikuisille riittää 7–8 tuntia. Hyvä mittapuu on levännyt olo herätessä. Jos tuntee itsensä väsyneeksi lähes päivittäin, se voi olla merkki riittämättömästä unesta tai huonosta unihygieniasta.

Millaiset nukkumistavat sinulla on? Nousetko vapaapäivinäkin suunnilleen samaan aikaan vai kompensoitko unen puutetta nukkumalla pitkään?
On houkutteleva ajatus korvata liian lyhyitä unia nukkumalla viikonloppuna pitkään, mutta se voi johtaa liialliseen valvomiseen esimerkiksi sunnuntai-iltana. Huonon vuorokausirytmin muuttaminen voi viedä useita päiviä.

Käytätkö älypuhelinta tai tietokonetta ennen nukkumaanmenoa?
Useat tutkimukset osoittavat, että ruudun edessä istuminen on yhteydessä myöhäiseen nukkumaanmenoaikaan ja heikentyneeseen unenlaatuun. On hyvä varata vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa rauhoittumiseen, esimerkiksi lukemiseen, rauhallisen musiikin kuunteluun, tietoisen läsnäolon harjoituksiin tai iltapalaan perheen kanssa. Kehoskannaus on tietoisen läsnäolon harjoitus, joka on havaittu tehokkaaksi uniongelmien yhteydessä. Lue lisää tietoisesta läsnäolosta luvusta 2.6. On myös haitallista katsoa televisiota makuuhuoneessa.

Monelta sinulla on tapana nauttia illan viimeinen kofeiinipitoinen juoma, ja kuinka paljon juot niitä päivän aikana?
On tärkeää olla juomatta kahvia, teetä, kolajuomia, energiajuomia tai muita vastaavia vähintään 4–6 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Lue lisää kofeiinipitoisista juomista ja niiden vaikutuksesta ravitsemusta käsittelevästä luvusta 2.7.

Hyvä uni edellyttää päivittäistä liikuntaa ja raikasta ilmaa.

Onko sinulla tapana tupakoida tai käyttää nuuskaa ennen nukkumaanmenoa?
Vaikka tupakkatuotteet on kielletty alaikäisiltä, on silti tärkeää tutkia, tupakoiko tai nuuskaako oppilas. Jos alaikäinen oppilas käyttää tupakkatuotteita, häntä on kehotettava olemaan polttamatta tai nuuskaamatta juuri ennen nukkumaanmenoa tai jos hän herää keskellä yötä.

Mihin aikaan ja mitä syöt ennen nukkumaanmenoa? Menetkö nukkumaan kylläisenä?
Kannusta oppilaita olemaan menemättä nukkumaan nälkäisenä tai liian täydellä vatsalla. Jos tuntee itsensä nälkäiseksi, on paras valita kevyt ilta-ateria, johon kuuluu esimerkiksi hedelmiä tai pähkinöitä. Lue lisää välipaloista ravitsemusta käsittelevästä luvusta 2.7.

Kärsitkö jonkinlaisesta riippuvuudesta, joka pitää sinut hereillä yöllä?
Kartoittakaa oppilaan ja vanhempien kanssa sitä, kuinka paljon aikaa oppilas viettää ruudun ääressä ja kuinka monta tuntia päivässä hän pelaa tietokone- ja TV-pelejä. Pohtikaa myös oppilaan alkoholin- ja huumeidenkäyttöä ja sen vaikutusta uneen. Keskustelkaa oppilaan kanssa siitä, miten alkoholinkäyttö heikentää unen laatua.

Kuinka paljon liikuntaa harrastat ja milloin?
Hyvä uni edellyttää päivittäistä liikuntaa ja raikasta ilmaa. Jos lapsella on suuria nukkumisvaikeuksia, harjoittelu on kuitenkin hyvä siirtää alkuiltaan, jotta hän ehtii rauhoittua ennen nukkumaanmenoa.

Kaikenlainen murehtiminen aiheuttaa unettomuutta.

Millaisessa huoneessa nukut?
Kehota oppilasta tarkastamaan huoneen lämpötila ja tuulettamaan hetki ennen nukkumaanmenoa. Huoneesta kannattaa myös tehdä mahdollisimman pimeä esimerkiksi pimennysverhoilla. Sarastusvalolla varustettu herätyskello on hyvä apuväline etenkin talvikuukausien aikana. Piikkimatto voi auttaa sängyssä kääntyilyyn. Jotta aistit saavat lepoa, kaikki näyttöruudut (älypuhelin, TV, tietokone, tablettilaite) kannattaa jättää toiseen huoneeseen.

Kuinka paljon aikaa vietät vuoteessa?
Kehota oppilasta käyttämään sänkyään vain nukkumiseen ja välttämään päiväunia. Jos oppilas on todella väsynyt koulun jälkeen, hän voi ottaa korkeintaan 30 minuutin päiväunet ennen kello kolmea iltapäivällä. Jos oppilas rentoutuu mielellään lukemalla kirjaa, ehdota, että hän lukee sohvalla ja siirtyy sitten sänkyyn nukkumaan.

Onko sinulla tapana maata valveilla murehtimassa tai herätä keskellä yötä?
Varmista, ettei oppilas käytä nukkumaanmenoaikaansa murehtimiseen. Kehota oppilasta menemään vuoteeseen unisena. Jos menee nukkumaan vaikka ei ole väsynyt, jää enemmän aikaa ajatella päivän sattumuksia, suunnitella seuraavaa päivää ja murehtia kaikenlaisia mahdollisia asioita, jotka pitävät hereillä. Murehtiminen estää rentoutumista ja unen tuloa. Murehtiminen ja huolehtiminen nukkumaanmenoaikana johtavat siihen, että sänky alkaa yhdistyä hereillä oloon nukkumisen ja lepäämisen sijasta. Tarkista myös, onko oppilaalla uneen liittyviä negatiivisia ajatuksia: ”Olen pyörinyt jo 45 minuuttia, nyt pitää kyllä jo nukahtaa” tai ”Pitää mennä aikaisin nukkumaan, jotta jaksan aamulla”. Tutki, onko oppilas huolissaan esimerkiksi jostakin koulussa tapahtuneesta asiasta, vanhempiensa päihteidenkäytöstä, omasta ulkonäöstään tai muista psykososiaalisista tekijöistä. Kaikenlainen murehtiminen aiheuttaa unettomuutta. Siksi aikuisten on oltava apuna sopivan ratkaisun keksimisessä ongelmaan. Lue lisää murehtimisesta luvusta 2.4. Kehota oppilasta tekemään kehoskannaus, jotta hän unohtaisi murehtimisen. Jos oppilas ei saa illalla unta, hän voi kokeilla olla sängyssä korkeintaan 30 minuuttia. Jos uni ei tule, hän voi sen sijaan vaihtaa paikkaa ja siirtyä hetkeksi sohvalle lepäämään. Paikkaa vaihdettaessa on tärkeää, ettei ala tehdä mitään ”aktiivista”, vaan käydään makuulle ja levätään.

Kehota oppilasta noudattamaan rutiinejaan myös huonosti nukutun yön jälkeen!
Muistuta myös, että vaikka nukkuu huonosti, on tärkeää nousta aamulla tavalliseen aikaan. On hyvä jatkaa rutiinien noudattamista, pysytellä hereillä koko seuraava päivä ja välttää lepäämistä päivällä. Sen sijaan seuraavana iltana voi tarvittaessa mennä aikaisin nukkumaan. On tärkeää toimia seuraavana päivänä normaalisti, jotta illalla olisi väsynyt.

Uusia ratkaisuja kehitetään nopeaan tahtiin.

iPhone/iPad-sovelluksia, jotka sopivat uniongelmien ratkaisuun: herätyskello ja integroitu lamppu, *”Wake-up lite”*. Sovellus unirytmin laskemiseen, joka kertoo milloin mennä nukkumaan ja nousta ylös, jotta tuntisi itsensä levänneeksi: *”Sleep cycle”, ”SleepLab”, ”MindRelax Lite”*. Sovellus, jossa on useita eri toimintoja: *”Sleepy time”*. Rentouttavia ääniä: *”SleepApp”, ”iDream”, ”Deep Relax”, ”Sleep Pillow”, ”Sleep Sounds Lite”*.

Vinkkejä nukkumisvaikeuksiin:

Vihko viisivaiheisesta unikoulusta, joka auttaa nukkumaan ilman unilääkkeitä www.lg.se/Global/hall_dig_frisk/sov_gott/Battre_somn_utan_somnmedel.pdf

Folkhälsanin verkkosivuilla (www.folkhalsan.fi/somn) on lisätietoa unesta ja rentoutumisesta. Sivustossa on myös rentoutusharjoituksia, joita voi kuunnella suoraan tai ladata.

Månpocket-verkkosivuilla esitellään Susanna Jernelövin Sov gott! -kirjan yhteydessä useita kuunneltavia rentoutusharjoituksia unettomuudesta kärsiville (www.manpocket.se/Press/3805/Ladda-ner-somndagbok-behandlingsguide-och-ljudfiler/)

Petra Berg • Folkhälsan

Lähteet:

Adam, Emma, Snell, Emily, Pendry, Patricia (2007): *Sleep timing and quantity in ecological and family context: A nationally representative time-diary study. Journal of Family Psychology 2007*; 21(1): 4–19.

Curcio G, Ferrara M och De Gennaro L (2006): *Sleep loss, learning capacity and academic performance. Sleep Medicine Reviews 2006*; 10(5):323–37.

Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA och Bögels SM (2010): *The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews 2010*; 14(3):179–89.

Hetta, Jerker, Ström, Lars och Pettersson, Richard (2007): *Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi*. Albert Bonniers förlag.

Hälsa i skolan 2010–11. Institutet för hälsa och välfärd.

Fowelin, Peter och Schenström, Ola (2012): *Mindfulnessövningar för ungdomar* (cd-bok) 12–15 år. Mindfulnesscenter.

Schenström Ola (2007): *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro*. Bokförlaget Forum.

Steenari MR, Vuontela V, Paavonen EJ, Carlson S, Fjallberg M och Aronen E (2003): *Working memory and sleep in 6- to 13-year-old schoolchildren. Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 2003*; 42(1):85–92.

Van den Bulck, Jan (2004): *Television Viewing, Computer Game Playing, and Internet Use and Self-Reported. Time to Bed and Time out of Bed in Secondary-School Children. Sleep 2004*; 27(1).

Harjoitus 1: Laske henkilökohtainen unentarpeesi

Käytä sovellusta apuna ja laske tuntimäärä, joka oppilaan pitäisi nukkua yössä tunteakseen itsensä levänneeksi. Pyydä oppilasta sitten kokeilemaan suositellun tuntimäärän nukkumista kaksi yötä peräkkäin. Tämän jälkeen tarkastellaan vointia nukkumispäiväkirjan avulla.

Harjoitus 2: Nukkumispäiväkirja

Pyydä oppilaita täyttämään nukkumispäiväkirjaa (pohja seuraavalla sivulla) joka päivä tavallisen kouluviikon aikana. Sitten oppilaat saavat kotitehtäväksi kuunnella joka ilta mindfulness-harjoitus *"Bodyscanning"* Ola Schenströmin kirjasta *"Mindfulness i vardagen"* tai CD-levyltä *"Mindfulnessövningar för ungdomar"*. Kehota heitä myös kokeilemaan rentouttavien äänten kuuntelua esimerkiksi sovelluksen avulla. Tämän jälkeen näiden kahden viikon tuloksia verrataan.

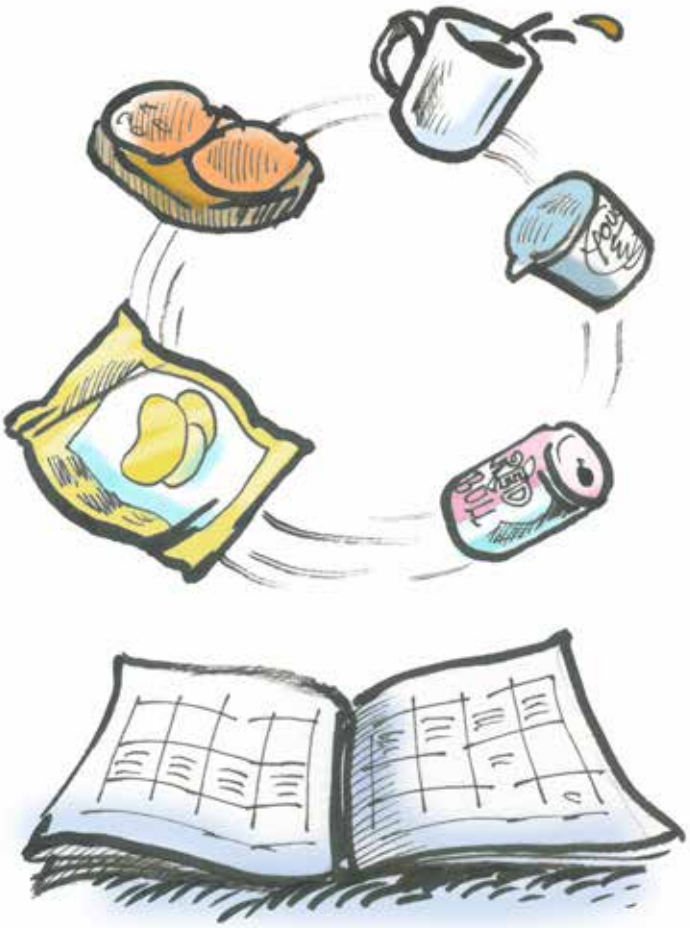
Harjoitus 3: Unen arvottaminen

Pyydä oppilaita kirjoittamaan ylös nukkumista koskevia ajatuksiaan ja odotuksiaan. Miettikää yhdessä, onko noloa vai hienoa nukkua paljon.

Nukkumispäiväkirja

	ma/ti	ti/ke	ke/to	to/pe	pe/la	la/su	su/ma
Nukkumaanmenoaika							
Nukahtamisaika							
Heräämisaika							
Kuinka monta kertaa heräsit yön aikana? Kuinka pitkään silloin makasit valveilla?							
Aloitko silloin miettiä ja murehtia?							
Arvioi unen laatua (1–10) 10 = erittäin hyvä							
Yön aikana nukutut tunnit ja minuutit							
Nukuitko edellisen päivän aikana? Jos vastasit kyllä, merkitse nukuttu aika tunneissa ja minuuteissa							
Millainen olo sinulla oli päivän aikana? (arvioi asteikolla 1–10): Pirteä, iloinen, rauhaton, väsynyt, masentunut, hajamielinen							
Harrastitko päivän aikana liikuntaa? Kuinka monta tuntia ja minuuttia?							
Kuinka monta kofeiiniannosta nautit päivän aikana?							
Kuinka monta tuntia ja minuuttia vietit ruudun (tablettilaitteen, älypuhelimen, TV:n, tietokoneen) ääressä?							
Kuinka pitkään ennen nukkumaanmenoa sammutit laitteen?							

Takaisin tulevaisuuteen © Folkhälsan



Ravinto

Saamme tietoa terveellisen ruokavalion sisällöstä monilta tahoilta. Monet kokevat hukkuvansa erilaisiin ja usein ristiriitaisiin neuvoihin. Terveellinen ravinto ei automaattisesti merkitse parempaa läsnäoloa koulussa. Terveellinen ruoka kuitenkin edistää hyvinvointia ja jaksamista, mikä puolestaan voi vaikuttaa myönteisesti koulunkäyntiin. Jäljempänä esitellään joitakin ravintoon liittyviä tekijöitä, jotka voivat lisätä hyvää oloa ja tehdä ruokavaliosta terveellisemmän.

Ateriamalli

Säännölliset ateriat tuovat arkeen vakautta ja turvallisuutta ja voivat auttaa saavuttamaan säännöllisen päivärytmin. Esimerkki hyvästä ateriarytmistä on aamiainen, lounas ja päivällinen. Ateriat nautitaan noin 3–5 tunnin välein.

Säännöllisesti nautituilla aamiaisilla on yhteys moniin myönteisiin tekijöihin lapsilla. Suomenruotsalaisilla lapsilla on havaittu yhteys säännöllisesti nautitun aamiaisen ja pienemmän ylipaino- tai liikalihavuusriskin kanssa (Lehto 2010). Yhteys on havaittu myös säännöllisen ateriarytmin (aamiainen, lounas ja päivällinen) sekä ylipainon ja vyötärömitan välillä. Säännöllisesti nautittu aamiainen liittyy myös parempiin kognitiivisiin toimintoihin, jotka liittyvät muistiin, koearvosanoihin ja koulunkäyntiin (Rampersaud 2005). Useimmat tutkimukset ovat olleet poikittaistutkimuksia. Siksi niiden perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä siitä, mikä toiminta johti mihinkin.

Säännölliseen ateriarytmiin voi kuulua välipaloja, joilla on varsinaisia aterioita pienempi energiasisältö. Suomalaisen tutkimuksen mukaan 7.–9. luokkien oppilaat saavat lähes 40 prosenttia päivittäisestä energiasta välipaloista (Hoppu 2008). Tämä johtuu siitä, että monet valitsevat välipaloiksi rasvaisia ja makeita herkkuja ja nauttivat makeutettuja juomia. Viimeisten 10 vuoden aikana on huomattu, että napostelu aterioiden välillä liittyy ylipainon yleistymiseen lapsilla ja nuorilla (Kautiainen 2002) sekä suun terveyden heikentymiseen (Kasila 2005).

Energiajuomat ja muut kofeiinipitoiset juomat

Suomalaiset ovat kahvikansaa. Toinen kofeiinipitoinen juoma, jonka kulutus on kasvanut valtavasti ympäri maailmaa, on energiajuoma. Arvioidaan, että energiajuomien kulutus on noussut noin 45 prosenttia vuosien 2006–2011 aikana. Energiajuomat määritellään kofeiinipitoisiksi virvoitusjuomiksi, joita markkinoidaan ensisijaisesti suorituskykyä ja kestävyyttä parantavina.

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA:n hiljattain julkaiseman tutkimuksen mukaan noin 18 prosenttia 10–18-vuotiaista suomalaisista nuorista käyttää energiajuomia. Vähän alle puolet energiajuomia nauttivista tekee niin liikuntasuoritusten yhteydessä. Energiajuomat sisältävät

arviolta saman määrän energiaa hiilihydraattien muodossa kuin virvoitusjuomat. Juomat sisältävät myös piristävää kofeiinia, usein tauriinia, guaranaa, glukuronolaktonia ja lisättyjä vitamiineja. Maailmassa on yli 60 kasvia, siementä ja hedelmää, jotka sisältävät kofeiinia.

Juomien kofeiinipitoisuus:

1. Kupillinen kahvia (2 dl) sisältää noin 100 mg.
2. Tölkillinen energiajuomaa (33 dl) sisältää noin 105 mg. Pitoisuuksissa on suuria eroja.
3. Pullollinen kolajuomaa (5 dl) sisältää noin 65 mg.

Piristävä vaikutus on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa nautittu määrä ja yksilön herkkyys kofeiinille.

Kofeiinin yleisimpiä haittavaikutuksia ovat sydämentykytys ja vapina, jotka johtuvat kofeiinin keskushermostoa aktivoivasta vaikutuksesta. Liiallinen kofeiininkäyttö voi aiheuttaa rytmihäiriöitä, hermostuneisuutta, levottomuutta, ärtyneisyyttä, vatsavaivoja ja heikentynyttä stressinsietokykyä. Keskushermoston aktivointi voi johtaa unettomuuteen, heikentyneeseen unen laatuun ja unien lyhenemiseen. Useassa tutkimuksessa on havaittu yhteys kofeiininkäytön ja uniongelmien välillä lapsilla. Kofeiini on myös riippuvuutta aiheuttava aine. Vieroitusoireita voivat olla esimerkiksi äkillinen väsymys, voimattomuus ja päänsärky.

Koska kofeiini ei ole tarpeellinen ravintoaine, sen käytölle ei ole olemassa suosituksia. Myrkyllinen määrä aikuiselle on noin 1 400 mg, mikä vastaa 13–17 tölkillistä energiajuomaa. Noin 50 kg painavalle nuorelle 15 milligramman kofeiiniannos ei yleensä aiheuta sivuvaikutuksia, mutta yli 50 milligramman annos päivässä kasvattaa toleranssia ja voi ajan mittaan johtaa riippuvuuteen. Reagointi kofeiiniin on yksilöllistä, ja painoltaan kevyemmät henkilöt voivat saada sivuvaikutuksia jo pienemmistä annoksista. Nuorilla on raportoitu yhteys yli 125 milligramman päiväannoksen ja ahdistuksen ja jännittyneisyyden välillä.

Suomalaiset 12–15-vuotiaat juovat keskimäärin alle pullollisen kolajuomaa päivässä, mutta jos nuori juo kolajuomia, energiajuomia ja kahvia, niiden sisältämä kofeiinin kokonaismäärä voi joissain tapauksissa olla liian suuri.

Suomalaisessa tutkimuksessa vuosilta 2004–2006 havaittiin, että noin 5 prosenttia 14–15-vuotiaista joi kahvia ja kolajuomia sellaisia määriä, että kofeiinimäärä ylitti 50 mg. Koska energiajuomien käyttö on tutkimuksen jälkeen lisääntynyt huomattavasti, voidaan olettaa, että yhä useammat nuoret ovat liiallisen kofeiininsaannin riskiryhmässä.

Guarana on Brasiliasta lähtöisin oleva kasvi. Kasvi sisältää kofeiinia ja tanniineja, joiden vuoksi guaranauutetta sisältävät tuotteet vaikuttavat samalla tavalla kuin kofeiini. Luonnonlääketieteessä kasviin liitetään sellaisia vaikutuksia kuin suorituskyvyn koheneminen, rasvanpoltto, sairauksien ehkäisy ja potenssin koheneminen.

Useimmat energiajuomat sisältävät tauriinia. Tauriinin tiedetään osallistuvan keskushermoston prosesseihin, jotka liittyvät esimerkiksi kramppeihin ja kivuntunteeseen, hormonieritykseen ja lämmönsäätelyyn. Tauriinia on eläinperäisissä elintarvikkeissa, ja ihmiskeho syntetisoi sen. Tauriinin vähimmäissaannista ei ole olemassa suosituksia. Viimeisimmän riskinarvioinnin mukaan jopa 6 000 mg:n tauriiniannos on vaaraton 60 kilogramman painoiselle henkilölle. Energiajuomaksi muutettuna se vastaa noin 15 litraa. Energiajuomissa on vaihtelevia määriä tauriinia, 250–4 000 mg/l.

Energiajuomissa käytetään myös glukuronolaktonia. Ainetta muodostuu kehossa hiilihydraateista, ja sitä tarvitaan sidekudosten rakentamiseen. EFSA on määrittänyt aineen vaarattomaksi, mutta suosittelee enintään 1 000 mg:n annosta painokiloa (kg) kohti. Energiajuomissa pitoisuus vaihtelee 2 000 ja 2 400 mg:n välillä litraa kohden. Tämä tarkoittaa sitä, että 60 kg painavan henkilön tulisi juoda noin 25 litraa energiajuomaa ennen kuin määrä olisi vahingollinen.

Syömisestä puhuminen ja kiusauksen voittaminen

Ruokailutottumukset ovat monille arka ja henkilökohtainen aihe. Monet kokevat syömisen jostakin syystä ongelmalliseksi. Ruokaan yhdistyy tunteita, esimerkiksi ahdistusta. Aikana, jolloin jokainen valitsee itse elämäntapansa, syöminen on yksilöllinen valinta, josta ei ehkä haluta puhua muille. Käytöksen muuttaminen voi olla haastavaa. Eurooppalaisessa TEMPEST-hankkeessa (Ollila 2013) on julkaistu suomenkielinen opas nuorten tukemiseen

ruokavaliomuutoksessa (Stok 2013). Oppaassa käsitellään muun muassa kiusausten voittamista. Kun nuori tiedostaa olevansa jatkuvasti alttiina houkutuksille, kuten energiajuomille, hänen kanssaan voidaan harjoitella itsehillintää oppaan kuvaamilla keinoilla. Kuten kaikissa elämäntapamuutoksissa, myös tässä nuoren on voitava asettaa konkreettisia tavoitteita, joiden saavuttaminen on mahdollista. Usein tavoitteiden asettamisessa tarvitaan aikuisen tukea.

Päätössanat

Lopuksi voidaan todeta, että ravinto vaikuttaa nuoren hyvinvointiin sekä nyt että tulevaisuudessa. Nuori, joka haluaa vähentää poissaolojaan koulusta, tarvitsee konkreettisia neuvoja siitä, kuinka ruokavalio voi tukea jaksamista koulussa. Säännöllinen ateriarytmi ja mahdollisten energiajuomien, kahvin tai kolajuomien käytön vähentäminen ovat keinoja lisätä hyvinvointia ja jaksamista jo lyhyellä aikavälillä.

Carola Ray • Folkhälsan

Ruokailu-tottumukset ovat monille arka ja henkilökohtainen aihe.

Lähteet:

Ek, Stefan (2005): *Om information, media och hälsa i en samhällelig kontext – en empirisk och analytisk studie* (doktorsavhandling): bibbild.abo.fi/ediss/2005/EkStefan.pdf. Viitattu 17.4.2013.

Livsmedelssäkerhetsverket Evira, energidrycker: http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information_om_livsmedel_/livsmedelskategorier/energidrycker. Viitattu 17.4.2013.

Hoppu, Ulla, Kujala, Johanna, Lehtisalo, Jenni, Tapanainen, Heli och Pietinen, Pirjo (2008): *Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2008. http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193417.

Kasila, Kirsti, Hausen, Hannu och Anttonen, Vuokko (2005): *Tuloskia koululaisten ruokatottumusten kartoituskyselystä*. Suomen Hammaslääkärilehti 2005:12; 700-704.

Kautiainen, Susanna, Rimpelä, Arja, Vikat, A och Virtanen, Suvi (2002): *Secular trends in overweight and obesity among Finnish. International journal of obesity related metabolic disorders 2002*; 26:544-552.

Lehto, Reetta, Ray, Carola, Lahti-Koski, Marjaana och Roos, Eva (2010): *Meal pattern and BMI in 9-11-year-old children in Finland*. Public Health Nutrition *2010*; 14(7): 1245-50.

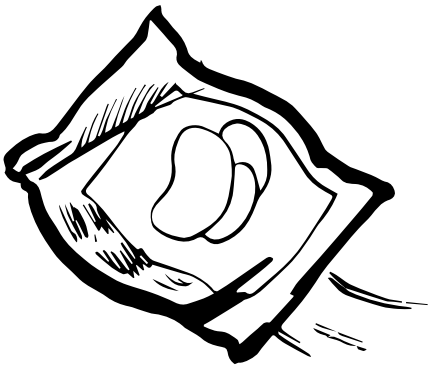
Ollila, Hanna, Forsman, Hanna och Absetz, Pilvikki (2013): *Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena. Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta*. Työpapaperi 1/2013.

Rampersaud, Gail, Pereira, Mark, Girard, Beverly, Adams, Judi och Metzl, Jordan(2005): *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. Journal of American Dietitian Association. 2005; 105(5):743-60; quiz 761-2.

Ruokatieto, *"Joka kuudes lapsi ja nuori juo energiajuomia useasti viikossa"*: www.ruokatieto.fi/uutiset#exp-Form=views-exposed-form-news-news-page. Julkaistu 13.3.2013.

Stok, Marijn, de Ridder, Denise, de Vet, Emely, de Wit, John och TEMPEST forskningskonsortium (2013): *"Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi - Käsikirja TEMPEST-projektista"*. Työpaperi 3/2013. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN_ISBN_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1 .*Temptations to Eat Moderated by Personal and Environmental Self-regulatory Tools*. Viitattu 17.4.2013.

Zucconi, Silvia, Volpato, Chiara, Adinolfi, Felice, Gandini, Evita, Gentile, Enrica, Loi, Alberico och Fioriti, Linda (2013): *External scientific report. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks European Food Safety Authority, 2013*. www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/394e.htm. Viitattu 17.4.2013.



Harjoitus 1: Ateriamalli

Teema: Oman ateriarytmin tarkkailu ja sen yhteys omaan jaksamiseen.
Aika: Oppilas pitää ruokapäiväkirjaa etukäteen 3–5 päivän ajan.
Suulliset ohjeet harjoitukseen, noin 5–10 minuuttia.
Läpikäynti ryhmässä tai henkilökohtaisesti: ½–1 oppituntia.

Kuvaus:

1. **Harjoitus selitetään oppilaalle.** Ajatuksena on, että oppilas pitää 3–5 päivän ajan ruokapäiväkirjaa, johon kirjataan kellonajat ja nautitut ateriat. Kaikki ruoka-aikojen välillä syöty ja juotu kirjataan myös päiväkirjaan. Oppilaan tulee kiinnittää erityistä huomiota aamiaisen sisältöön ja ruokamääriin, sekä naposteluun aterioiden välillä. Esimerkki:

   Klo 9.30, aamiainen: 1 kuppi kahvia, jogurtti

   Klo 23.30, välipala: 1 energiajuoma, ½ pussi sipsejä

2. **Kun oppilas on täyttänyt päiväkirjaa, sitä käydään läpi suullisesti ryhmässä tai henkilökohtaisesti oppilaan kanssa.** Erityisesti pohditaan seuraavia kysymyksiä:

   - **Syökö oppilas aamiaisen joka aamu?**
     - Onko aamupala riittävä, jotta oppilas jaksaa useita koulutunteja sen voimalla?
     - Onko olemassa syitä, joiden vuoksi oppilas ei syö aamiaista?
     - Voiko aamiaistottumuksia tarvittaessa muuttaa? Mitä niissä olisi muutettavaa? Esteet ja muutoksessa auttavat tekijät: este voi olla esimerkiksi tyhjä jääkaappi kotona, muutosta voi tukea esimerkiksi se, että vanhempi syö aina aamiaisen tiettyyn aikaan ja hänestä saa seuraa aamuhetkeen. Voi myös olla hyödyllistä valmistella aamiainen jo edellisenä iltana ja ottaa se mukaan kouluun jne.
   - **Mitä oppilas syö ja juo aterioiden välillä?**
     - Jääkö pääaterioiden väliin enemmän kuin 4–5 tuntia aikaa? Olisiko tarpeen syödä välipalaa jaksamisen ja voinnin parantamiseksi?
     - Onko napostelu runsasta ja oikeat ateriat harvassa?
     - Sisältävätkö välipalat runsaasti sokeria, energiajuomia tai kahvia jotta oppilas jaksaisi paremmin? Voitaisiinko jotakin muuttaa? Pitäisikö välipaloja vähentää/lisätä? Mitä välipalan tulisi sisältää, jotta se auttaisi jaksamaan?

Tavoite: Oppilas tiedostaa oman ateriarytminsä ja sen, että ruokailutottumukset vaikuttavat jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Harjoitus 2: Energiajuomat

Teema: Energiajuomien käyttö ja asenteet sitä kohtaan.

Aika: Noin ½–1 oppitunti. Harjoitus voidaan tehdä ryhmässä tai henkilökohtaisesti oppilaan kanssa.

Kuvaus: Opettaja lukee väittämiä ja oppilas ottaa siihen kantaa määrittämällä paikkansa linjalla, jonka toisessa päässä on 1 (täysin eri mieltä) ja toisessa päässä on 10 (täysin samaa mieltä). Oppilas kertoo suullisesti, minkä numeron hän antoi ja erityisesti minkä vuoksi.

Tavoite: Arvotusharjoitus tuo esiin asenteen energiajuomia ja niiden käyttöä kohtaan. Nuori oppii huomaamaan yhteyden energiajuomien ja mahdollisten sivuvaikutusten välillä.

Aineisto: Arvotusharjoituksen väittämät.

Teoria: Argumentit (puolesta ja vastaan) energiajuomia koskeviin väitteisiin ovat sivuilla 49–50.

Väittämät:

1. Energiajuomat ja tietokonepelit kuuluvat yhteen.
2. Energiajuomia kuuluu juoda yhdessä kavereiden kanssa.
3. Energiajuomien myymiselle pitäisi olla ikäraja.
4. Yöunet häiriintyvät, jos juo energiajuomia.
5. Energiajuoma on tämän päivän virvoitusjuomaa.
6. Voin olla kokonaisen viikon juomatta energiajuomia.

Harjoitus 3: Kiusaukset

Teema: Kiusausten havaitseminen ja vastustaminen.

Aika: 1–5 oppituntia.

Kuvaus: Käsikirjassa olevat keskustelut ja harjoitukset TEMPEST-hankkeesta. Keskustelu ryhmässä tai henkilökohtaisesti.

Tavoite: Nuori huomaa ympäristössä olevat kiusaukset, on miettinyt niiden vastustamista ja harjoitellut kieltäytymistä.

Ateriapäiväkirja

Kellonaika/ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.00–8.00							
8.00–10.00							
10.00–12.00							
12.00–14.00							
14.00–16.00							
16.00–18.00							
18.00–20.00							
20.00–22.00							
22.00–24.00							
24.00–6.00							

Takaisin tulevaisuuteen © Folkhälsan

Tietoinen läsnäolo – mindfulness

Koulunkäynnin vahvistamisessa mindfulness eli suomeksi tietoinen läsnäolo voi toimia keinona rauhoittaa stressaavaa kouluympäristöä. Kun tietoista läsnäoloa käytetään aktiivisesti opetuksessa, opettaja voi vahvistaa oppimista antamalla oppilaille valmiuksia tyynnyttää itsensä koetilanteessa tai tulla opetustilanteeseen vilkkaan välitunnin jälkeen. Tietoiseen läsnäoloon kuuluu myös tietoisuus omista ajatuksistamme ja tunteistamme. Kun olemme tietoisia ajatuksistamme ja tunteistamme, voimme entistä paremmin valita niiden joukosta ne, joihin kannattaa reagoida.

2.3 Tietoinen läsnäolo – mindfulness

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tuomitsematonta asennetta ja nykyhetkeen keskittymistä. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että tiedostamme sen mitä olemme tekemässä. Tämä tarkoittaa täydellistä keskittymistä siihen mitä teemme tai koemme kyseisellä hetkellä: keho ja mieli on suunnattu siihen mitä teemme, koemme, tunnemme ja ajattelemme tässä ja nyt, ilman arvostelua tai tuomitsemista. Voi olla vaikeaa olla arvottamatta tai tuomitsematta. Olemme oppineet arvioimaan asioita, joita näemme, kohtaamme ja koemme, asettamalla niille sellaisia määritelmiä kuin ruma, kaunis, epämiellyttävä tai seksikäs. Siksi voi olla vaikea pelkästään havainnoida arvostelematta.

Tutkimukseen pohjautuva työkalu

Tietoinen läsnäolo on tutkimukseen pohjautuva työskentelytapa. Tutkimuksen mukaan tietoista läsnäoloa harjoittelevat tuntevat muita vähemmän huolta ja stressiä, nukkuvat paremmin ja kestävät paremmin kipua. Lisäksi heidän elämänlaatunsa paranee. Tietoisen läsnäolon harjoittelun on havaittu myös parantavan huomioimiskykyä, tarkkaavaisuutta, itsetuntemusta ja keskittymiskykyä. Nämä vaikutukset tukevat koulunkäyntiä.

Tietoista läsnäoloa koskevassa tutkimuksessa on havaittu myös sosiaalisia muutoksia. Esimerkiksi kouluissa kiusaaminen ja ilkivalta ovat vähentyneet, kun henkilökunta ja oppilaat ovat harjoitelleet tietoista läsnäoloa.

Mitä tietoinen läsnäolo on?

Tietoinen läsnäolo on peräisin buddhalaisuudesta. Käsitteen kehitti Jon Kabat-Zinn ja se kuuluu nykyään kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa käytettyihin menetelmiin. Buddhismin meditatiivisen puolen uskonnolliset ja mystiset aspektit eivät kuulu tietoiseen läsnäoloon.

Tietoinen läsnäolo ei ole hypnoosia tai pyrkimys saavuttaa toinen tietoisuuden taso. Tavoitteena on ainoastaan olla läsnä tässä ja nyt. Tietoinen läsnäolo opettaa meitä olemaan läsnä tässä hetkessä. Nykyhetkeä voidaan tarkkailla monin eri tavoin. Tietoista läsnäoloa voi harjoitella istuessaan hiljaa, kävellessään koulusta kotiin tai samalla kun tekee tavallisia arkiaskareita, kuten läksyjä. Tietoisessa läsnäolossa huomio kiinnitetään siihen mitä tapahtuu juuri nyt, miltä se näyttää, mitä värejä ja muotoja esiintyy ja keitä henkilöitä on

mukana. Harjoituksissa pyritään hallitsemaan huomioitaan ja tuntemaan oma keho, ajatukset ja tunteet.

Koulussa oppilailla on taipumus ajatella edellisen välitunnin tapahtumia, lounastarjontaa, tulevaa talvilomaa tai sitä, miksi koulukaveri tekee eri tehtäviä. Suuri osa ajasta saattaa kulua siihen, että oppilas miettii henkilöä, josta ei pidä, ja tämän käytöstä. Oppilas jauhaa mielessään toisten sanomia ja niiden mahdollisia merkityksiä, mistä seuraa vain pahaa mieltä. Opettamalla tietoista läsnäoloa opettaja auttaa oppilasta keskittymään opetukseen sen sijaan, että hän vaivaisi mieltään asioilla joihin ei voi vaikuttaa. Näin oppilasta voidaan auttaa saavuttamaan rauhallinen tila kouluympäristön usein stressaavassa arjessa.

Kehoskannaus

Opettaja voi harjoitella tietoista läsnäoloa luokassa oppilaiden kanssa. Esimerkiksi ruotsalaisesta Mindfulnesscenter-keskuksesta voi tilata tutkimukseen perustuvaa aineistoa, kuten kirjoja ja CD-levyjä, jotka on suunniteltu eri ikäryhmille: lapsille, nuorille ja aikuisille. Ne sisältävät esimerkiksi kuunneltavia harjoituksia ruotsin kielellä. Tarjolla on mukautettua aineistoa kaikille ikäryhmille pohjoismaissa. Peter Fowelin ja Yvonne Terjestam ovat kehittäneet erityistä aineistoa tietoisen läsnäolon harjoittamiseen kouluissa. Esimerkiksi nukkumisongelmiin suositellaan kehoskannausharjoitusta. Lapsille samasta harjoituksesta puhutaan kehon tunnustelutehtävänä.

Kehoskannaus on harjoitus, jossa käydään järjestelmällisesti läpi koko keho ja pannaan merkille eri osissa vallitsevia tuntemuksia. Harjoitus on hyvä valinta, kun opettaja esittelee tietoiseen läsnäoloon liittyvää työtä luokassa. Se toimii hyvin, kun oppilaiden on vaikea rauhoittua. Myöhemmin voidaan mennä eteenpäin tietoisen läsnäolon harjoituksissa ja esimerkiksi tunnustella kehon toimintaa ja oppilaiden kokemuksia eri tilanteissa. Harjoituksissa voidaan vaikkapa pyrkiä tiedostamaan, miltä ulkona käveleminen tuntuu, kuinka jalat ja jalkaterät liikkuvat ja nousevat ja kuinka liike muodostuu, tai miltä ruoka tuoksuu kokkaillessa ja miltä se värit näyttävät.

Tietoista läsnäoloa käytetään sekä kouluissa että päiväkodeissa stressin vähentämiseksi ja oppimiskyvyn parantamiseksi. Se voidaan nähdä terveyskasvatusta ja liikuntatunteja täydentävänä toimintana, jota voi käyttää esimerkiksi

rauhattomien oppilaiden rentouttamiseen koetilanteissa tai oppitunnin alussa. Sen avulla voidaan keskittää luokan huomio ennen opetuksen alkua. Jotta oppilas voisi hyödyntää tietoista läsnäoloa stressaavassa tilanteessa kuten kokeessa, sitä on opetettava pitkällä aikavälillä. Näin oppilas pystyy tarvitessaan käyttämään sitä työkaluna.

Petra Berg • Folkhälsan

Lähteet:

Andersen, Heidi och Stawreberg, Anna-Maria (2009): *Mindfulness för föräldrar.*

Fowelin, Peter (2011): *Mindfulness luokkahuoneessa.*

Fowelin, Peter och Schenström, Ola: *Mindfulnessövningar för ungdomar* (CD-levy).

Hälsosidorna, www.halsosidorna.se/Mindfulness.htm, viitattu 6.10.2013.

Lundgren, Ulla-Karin och Schenström, Ola: *Mindfulnessövningar 4–7 år* (CD-levy).

Lundgren, Ulla-Karin och Schenström, Ola: *Mindfulnessövningar 8–12 år* (CD-levy).

Palmkron Ragnar, Åsa och Lundbland, Katarina (2009): *Börja öva mindfulness och acceptans*.

Schenström, Ola (2007): *Mindfulness i vardagen*.

Terjestam, Yvonne (2010): *Mindfulness i skolan.* Studentlitteratur.

Harjoitus 1: Tietoinen läsnäolo biologiantunnilla

Aineisto: Istumisalusta
Aika: 15 minuuttia

1. Oppilaat istuvat tasaisin välein toisistaan nurmikolla tai metsässä.
2. Pysähdy tarkkailemaan omaa hengitystäsi. Miltä hengitys tuntuu kehossa?
3. Siirrä huomio ympäristöön: Miltä se näyttää? Mitä värejä ja muotoja näet? Älä mieti, onko ympäristö ruma vai kaunis.

   Pane merkille, jos alat ajatella jotain muuta. Aivomme tuottavat ajatuksia jatkuvalla syötöllä, ja keskittymisemme herpaantuu helposti. Kun huomaat ajattelevasi jotakin muuta, palaat yksinkertaisesti huomioimaan ympäristöä. Sinun ei pidä pitää itseäsi epäonnistuneena tai huonona, vaikka ajatuksesi välillä harhailee.
4. Päätä harjoitus lyhyellä keskustelulla siitä, mitä oppilaat näkivät.

Harjoitus 2: STOP

Tietoista läsnäoloa kuvataan joskus STOP-lyhenteellä:

S = *Stop*. Seisahdu ja pysähdy ajatustesi ja tunteidesi kanssa.

T = *Take a breath*. Hengitä syvään.

O = *Observe*. Havainnoi ympäristöäsi tuomitsematta tai arvottamatta sitä mitä näet. Harjoittele olemaan mahdollisimman objektiivinen. Kuvittele olevasi paikassa, jossa et ole koskaan aikaisemmin käynyt. Käytä kaikkia aistejasi siihen tutustumiseen. Hyväksy kokemasi. Harjoittele hyväksymään se, että se mitä näet, on riippumaton vallitsevasta tilanteesta. Muista olla arvottamatta kokemuksiasi.

P = *Proceed*. Harjoittele edelleen päästämistä irti kokemuksista. Suuri osa kokemuksistamme on sellaisia, mihin emme itse voi vaikuttaa. Silti ne vaikuttavat ajatuksiimme ja tunteisiimme, mikä puolestaan aiheuttaa päänvaivaa. Harjoittele pysyttelemään erillään siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu. Tavoitteena on, että tilanteet, joihin itse ei voi vaikuttaa, eivät aiheuttaisi turhautumista. Jos päätät jäädä tilanteeseen, valitse toimintamalli omien havaintojesi mukaan.

Testaa itseäsi seuraavalla harjoituksella. Pysähdy juuri siihen missä tällä hetkellä olet. Hengitä syvään. Tarkkaile itseäsi, kun hengität muutaman kerran sisään ja ulos. Havainnoi: jatka nyt kehon tuntemusten havainnointia samalla kun seuraat hengitystäsi. Laita kädet vatsalle, niin voit seurata helpommin hengityksen liikettä. Havainnoi nyt ympärilläsi olevaa tilaa. Mitä värejä, muotoja, materiaaleja ja henkilöitä lähelläsi on? Rekisteröi näkemäsi, mutta älä arvota sitä esimerkiksi kauniiksi tai rumaksi. Huomaatko jotain, mitä et ole nähnyt aiemmin tai minkä olit unohtanut? Jatka eteenpäin kun onnistut hyväksymään, että kokemuksesi on faktaa, etkä voi vaikuttaa siihen. Pane merkille kokemasi ja siirry eteenpäin.

Murehtiminen

Useimmat meistä miettivät ja murehtivat sellaisia asioita, joihin emme voi itse vaikuttaa. Murehtimisen taito on inhimillinen ominaisuus, joka voi auttaa arjessa. Usein meillä on kuitenkin taipumus viedä sitä negatiiviseen suuntaan. Koulupoissaolojen ehkäisemisessä on hyvä yhdessä oppilaan kanssa miettiä, kuinka turha murehtiminen voi vahvistaa jo entisestään negatiivista koulussakäyntikuviota.

**”Miksi sanoinkaan niin?
Nyt he varmasti pitävät minua ihan tyhmänä.”**

”Muut varmasti ajattelivat, että olen typerä, kun sotkeuduin sanoissani esitelmän aikana.”

”Mitä jos kaverini suuttui, kun en halunnut lähteä elokuviin?”

”Mitä jos äidillä ja isällä ei ole varaa ostaa minulle uusia vaatteita päättäjäisiin ja olen siellä ainoa, jonka pitää käyttää vanhoja, kaikkien näkemiä vaatteita?”

”Mitä jos epäonnistun kokeessa?”

Tunnistatko oppilaasi jostakin yllä olevasta esimerkistä? Ehkä olet itsekin joskus huolehtinut asiasta, johon et voi itse vaikuttaa. Lähemmin tarkasteltuna on saattanut käydä ilmi, että muut eivät olleet kiinnittäneet asiaan mitään huomiota. Ihmisillä on taipumus murehtia pieniä ja isoja asioita, vaikka siitä on harvoin mitään hyötyä, eikä se auta löytämään ratkaisua. Kun opettelemme lopettamaan vatvomisen, voimme vähentää levottomuuttamme ja saada mielenrauhaa.

Evoluution mittaan on ollut tärkeää pystyä ennakoimaan kaikkia mahdollisia uhkakuvia ennen niiden toteutumista. Niillä, jotka onnistuivat ennakoinnissa parhaiten, oli parhaat selviytymismahdollisuudet, koska he saattoivat toimia proaktiivisesti ja suojautua ennen kuin uhasta tuli todellisuutta. Tällainen ajattelu ei ole enää yhtä elintärkeää, mutta aivomme ovat edelleen samanlaiset, minkä vuoksi saatamme ajatella edelleen todellisia ja kuvitteellisia vaaroja. Koska nykymaailmassa vaarat ovat harvemmassa, meillä on taipumus kuvitella kaikenlaista mahdollista ja mahdotonta.

Ajatusmalli

Ihmisillä on kyky keksiä ratkaisuja ongelmiin. Kyky tekee meistä myös ainoan lajin, joka voi ajatella niin paljon jotakin asiaa, että siitä kehittyy ongelma,

joka saa meidät voimaan huonosti. Koska aivomme on ohjelmoitu tuottamaan ajatuksia enemmän tai vähemmän tauotta, hereilläoloaikana ehdimme tuottaa kymmeniä tuhansia ajatuksia. Suuri osa ajatuksistamme on samoja kuin mitä olemme ajatelleet jo aiemmin. Vatvominen tarkoittaa juuttumista johonkin tiettyyn ajatusmalliin. Mietimme niin paljon jotakin asiaa, johon emme voi vaikuttaa, että kiusaamme sillä itseämme. Saatamme murehtia valveilla keskellä yötä, linja-autossa matkalla koulusta kotiin, yksin kotona tai läksyjen äärellä. Meillä on taipumus murehtia enemmän, kun tunnemme olomme epävarmaksi. Murehtiminen ei vaivaa yksinomaan esimerkiksi masentuneita koululaisia, vaan se koskee meitä kaikkia, joko tietoisesti tai tiedostamattomasti.

Ajatusmallin tunnistaminen

Murehtimisella on useita nimiä sen mukaan, missä yhteydessä sitä esiintyy. Joskus puhutaan huonosta omastatunnosta, ennakoivasta ahdistuksesta, päätösten tekoon liittyvästä jännityksestä, uskonnollisesta pohdinnasta tai vaikkapa ikäkriisistä. Aivoissa on käynnissä sama toiminto, puhuttiinpa siitä millä tahansa nimellä. Samoin nimityksestä riippumatta pyrimme ratkaisemaan ongelman ajattelemalla sitä. Ajatuksia voi olla vaikea hallita, vaikka tiedostaisi, että niistä on enimmäkseen vain harmia. Sitä vastoin jokainen voi opetella tuntemaan omat ajatusmallinsa ja toimimattomat ongelmanratkaisustrategiansa. Tämä edellyttää metakognitiota eli kykyä pohtia omia ajatuksiaan. Metakognitiivista taitoaan voi harjoittaa esimerkiksi opettelemalla tunnistamaan ja kyseenalaistamaan omat ajatusmallinsa. Jos nuori oppii tunnistamaan toimimattomat tai vahingolliset ajatusmallinsa, hänen on helpompi päästää niistä irti ja etsiä muita ratkaisuja tai huomion kohteita.

Jotta nuori oppisi tunnistamaan ajatusmallinsa, tarvitaan luotettava ja hyväksyvä aikuinen keskustelukumppaniksi. Tämä henkilö voi olla esimerkiksi koulupsykologi, kuraattori tai vanhempi. Hänen ei ole tarkoitus kertoa, kuinka nuoren pitää ajatella, sillä tällainen lähestymistapa ei toimi. Sen sijaan hänen tehtävänään on auttaa nuorta käsittelemään ajatusmallejaan ja huomaamaan, kuinka ne ohjailevat hänen tunnereaktioitaan ja lopulta myös hänen käytöstään. Aikuinen voi ohjata nuorta vahingollisesta murehtimisesta ja vatvomisesta kohti rakentavampaa ajattelutapaa.

Tietoinen läsnäolo

Tietoinen läsnäolo on hyvä taito, jonka avulla voi opetella luopumaan murehtimisesta (lue lisää tietoista läsnäoloa käsittelevästä luvusta). Toinen tapa lopettaa murehtiminen on harrastaa liikuntaa. Urheilun ja muun fyysisen rasituksen aikana harva ehtii murehtimaan. Kun esimerkiksi tietoinen läsnäolo ja liikunta tuodaan luonnolliseksi osaksi koulutyötä, voimme vähentää negatiivista ajattelua. Lisää vinkkejä on Olle Wadströmin kirjassa ”Sluta älta och grubbla”.

Petra Berg • Folkhälsan

Lähteet:

Wadström, Olle (2007): *Sluta älta och grubbla*. Danagårds grafiska

Hayes, Steven och Smith, Spencer (2007): *Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää*. Natur och Kultur

Harjoitus 1: Sitruunat

Pyydä oppilaita sulkemaan silmänsä ja kuvittelemaan seuraavaa:
Kuvittele kulhollinen keltaisia sitruunoita, leikkuulauta ja veitsi. Ota yksi sitruuna kulhosta ja laita se leikkuulaudalle. Leikkaa sitruuna kahtia. Kun leikkaat sitruunaa, siitä valuu mehua. Laita sitruuna huulillesi ja purista sitruunamehua suuhusi. Tunne sitruunanmehun maku suussasi. Avaa silmät.

Keskustele sitten oppilaiden kanssa heidän kokemuksestaan. Pystyivätkö he kuvittelemaan sitruunat ja maistamaan sitruunanmehun maun? Voiko sitruunanmehun maun tuntea, jos sen vain kuvittelee? Kuinka paljon muuta hyödyllistä ja hyödytöntä voimme kuvitella ajatuksen voimalla?

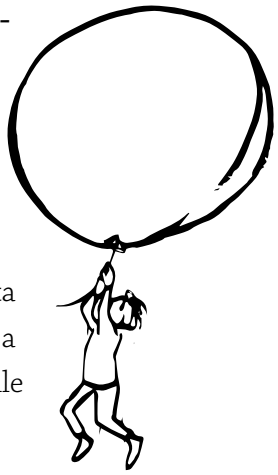
Harjoitus 2. Kuminauha

Anna jokaiselle oppilaalle kuminauha. Pyydä oppilaita laittamaan kuminauha ranteeseensa. Pyydä heitä sitten kirjoittamaan ylös asioita, joita he usein murehtivat. Pyydä sitten oppilaita antamaan itselleen pieni näpäytys kuminauhalla, kun he huomaavat murehtivansa asioita, jotka tekevät heidät surulliseksi ja joihin eivät itse voi vaikuttaa.

Stressi

Jatkuva stressi on epäterveellistä. Stressin määrää on kartoitettava, jotta nuori kokisi koulunkäynnin antoisana. On hyvä selvittää, mistä nuoren stressi johtuu, ja auttaa häntä löytämään ratkaisuja. Onko nuori stressaantunut, koska kotona on vaikeaa, koska häntä kiusataan koulussa vai koska hän asettaa itselleen liian suuria vaatimuksia? Taustatekijöiden kartoittaminen ja rakentavien ratkaisumallien opettaminen voivat myös tukea koulussa käyntiä.

2.5 Stressi



Jokainen tuntee joskus stressiä tekemättömistä töistä tai tulevista tilanteista – se on luonnollista ja kuuluu ihmisenä olemiseen. Stressi on auttanut ihmisiä selviytymään. Sitä vastoin jatkuva stressitila vahingoittaa sekä kehoa että mieltä. Stressaavassa tilanteessa keho reagoi: sisäiset hälytyskellot soivat ja ihminen on varuillaan. Jatkuvan hälytystilan välttämiseksi on tärkeää löytää tasapaino stressitekijöiden ja rentouttavien asioiden välillä. Jotta stressi pysyy hallinnassa arjessa, on tärkeää saada tasapainoon koulu ja vapaa-aika, valvominen ja nukkuminen, ja sekä ulkoa tulevat että itselle asetetut vaatimukset.

Elintavat

Liikkumisen, terveellisen ravinnon ja riittävän unen pitäisi olla itsestään selviä asioita, jotka muodostavat perustan arkeen. Ne ovat kuitenkin seikkoja, jotka jätämme usein huomiotta ja laiminlyömme, kun stressi painaa päälle. On tärkeää harrastaa liikuntaa silloin kun se tuntuu raskaimmalta, syödä hyvin kun ei ole aikaa ja nukkua kun tekemättömiä töitä on kertynyt.

Jos tuntee itsensä stressaantuneeksi, usein riittää se, että pyrkii hieman löysäämään tahtia, lepäämään hieman tavallista enemmän ja nukkumaan riittävästi öisin. Saatamme tarvita apua siihen, että karsimme pois asioita, jotka eivät ole niin tärkeitä, ja onnistumme tekemään realistisia ja pitäviä aikatauluja. Tilanteen ollessa pahimmillaan voisi olla hyvä, että joku huolehtii arjen rutiineista, vaikka kyseessä olisivat vain pienet asiat. Apua voidaan tarvita myös sen määrittämiseen, mitkä tehtävät on tärkeä hoitaa erinomaisesti ja mitkä riittävän hyvin. Olemme kaikki ainutlaatuisia, ja joskus tietyn tehtävän tekeminen tai asian selvittäminen voi viedä enemmän aikaa.

Joissakin stressaavissa elämänvaiheissa lepääminen tai priorisointi eivät auta. Esimerkki tällaisista tilanteista voisi olla kiusaaminen tai väkivallalle altistuminen. Kun nuori tuntee väsymystä, joka ei parane lepäämällä, ahdistusta, ärtymystä tai masennusta ja kärsii fyysisistä oireista kuten vatsakivuista tai päänsärystä, stressi on otettava vakavasti. Tällöin on etsittävä keinoja sen lievittämiseksi ja vähentämiseksi. On tärkeää, että nuori kokee tulleensa vakavasti otetuksi ja tuntee, että joku välittää, tekee parhaansa auttaakseen ja antaa toivoa asioiden muuttumisesta lähitulevaisuudessa.

Vuoropuhelu ja ihmissuhteet

Vaikeudet suhteissa vanhempiin ja kavereihin on tavallinen stressin aiheuttaja. Itsenäistymisprosessi ja koko sen kirjo – vastuun ja kokonaisnäkemyksen kehittyminen – on toistuva aihe teini-ikäisten konfliktitilanteissa. Se on useimmille stressaava elämänvaihe. Monille myös ulkoiset ja sisäiset vaatimukset ja suuret odotukset koulumenestyksen suhteen aiheuttavat pahaa oloa. Tie aikuisuuteen edellyttää usein suuria ja pitkävaikutteisia päätöksiä. Silloin on hyvä pystyä keskustelemaan vanhempien ja muiden, elämänkokemusta jo kartuttaneiden ihmisten kanssa. Voidaan ajatella, että nuori on haluton keskustelemaan vanhempiensa kanssa, koska hän ehkä uskoo aiheuttavansa vain lisää huolia tai pelkää vanhempien hermostuvan, olevan kiireisiä tai haluttomia kuuntelemaan. Avoin keskustelu vähentää usein vanhempien huolta nuoren tilanteesta, ja yhdessä ratkaisujen pohtiminen voi olla helpompaa. He ovat ehkä huomanneet nuoren muuttuneen, mutta eivät halua tunkeilla. Vanhemmat saattavat odottaa nuoren tekevän aloitteen ja osoittavan halukkuutta keskusteluun. Yhdessä keskusteleminen ja vaihtoehtojen ja ratkaisujen keksiminen on usein tehtävä, josta kaikki osapuolet hyötyvät ja nauttivat.

Tunne siitä, ettei kuulu joukkoon, ja yksinäisyys ovat tunteita, jotka voivat aiheuttaa ahdistusta ja stressiä. Monet nuoret kyllästyvät kouluun ja tuntevat, etteivät jaksa enempää. He antavat periksi, ja poissaoloja alkaa kertyä.

Stressin syitä kartoittaessa voit asettaa itsellesi seuraavan kysymyksen: Millaisissa tilanteissa ja missä tunnen oloni rauhalliseksi ja turvalliseksi? Mikä aiheuttaa minulle stressiä? Voinko muuttaa asiassa jotakin? Stressireaktio on haitallinen vain jos stressaava tilanne – todellinen tai kuviteltu – jatkuu pitkän aikaa. Sellaisten asioiden murehtiminen, joihin ei itse voi vaikuttaa, on tavallinen tapa reagoida stressaaviin elämäntilanteisiin. Se ei kuitenkaan vie eteenpäin tai auta voimaan paremmin. Kun aikaa varataan palautumiseen ja lepoon, useimmat kestävät stressaavat ajanjaksot ilman fyysisiä vaurioita.

Hyvä itsetuntemus, mahdollisuus päätöksentekoon ja tilanteeseen vaikuttaminen ovat hyviä keinoja käsitellä stressiä. Jos stressaavaa asiaa pystyy hallitsemaan, voi myös paremmin vaikuttaa omaan kuormitukseensa ja vähentää sitä. Nuoret kokevat usein, ettei heillä ole vaikutusmahdollisuuksia ja useimmista asioista päättää aikuinen. Tällöin on tärkeää antaa nuorelle tunne siitä, että hän pystyy vaikuttamaan omaan

tilanteeseensa. Opettaja ja oppilas voivat esimerkiksi yhdessä pohtia oppilaan yhteisyyden tunnetta. Menetelmä on kuvattu luvussa 1.4 – Vanhempien kohtaaminen. On tärkeää muuttaa se mitä tilanteessa on muutettavissa ja tarttua stressiä aiheuttaneeseen asiaan. Kysy oppilaalta, kuinka hän kokee tilanteen.

- Yritä tavoittaa hänen huomionsa ja luoda yhteinen perusta keskustelulle. Käy keskustelua, jota oppilas ymmärtää ja jossa hän itse on keskeisessä olossa. On tärkeää, että hän tuntee itsensä ymmärretyksi ja hyväksytyksi, ja voi vaikuttaa ratkaisuihin. Pyri löytämään ratkaisuja keskustelemalla erilaisista ratkaisumalleista ja siitä, mikä tilanteeseen voisi sopia.

On hyvä osata kieltäytyä ystävällisesti.

Erilaisten sosiaalisten medioiden käyttö ja jatkuva tavoitettavissa oleminen voivat olla stressinaihe. Siksi voi olla hyvä, että toisinaan pidättäytyy puhelimen tai tietokoneen käytöstä. Viesteihin ei aina tarvitse vastata saman tien. Joskus kannattaa miettiä hetki ja harkita sitä mitä itse todella haluaa. Tällöin voi sanoa, että palaa asiaan. Kieltäytyä voi ystävällisesti.

Luettelon tekeminen stressaavista asioista ja luettelokohtien ylivetäminen sitä mukaa kuin ne ratkeavat, voi auttaa tekemättömien tehtävien järjestämisessä. Se antaa perspektiiviä ja helpottaa niiden asioiden priorisointia, joihin itse voi vaikuttaa. Pidä pieni tauko, kun ajatukset tuntuvat jumiutuvan. Kun palaat asiaan, se tuntuu usein hieman helpommalta.

Viimeisenä muttei vähäisimpänä on tärkeää tarjota nuorille tilaisuuksia nauraa ja tuntea iloa. Katsokaa hauska elokuva, pelleilkää yhdessä tai puhukaa lapsuudenmuistoista ja hauskoista hetkistä, joita olette kokeneet yhdessä. Hyvät naurut ystävän kanssa vapauttavat endorfiineja, joiden on havaittu lievittävän stressiä.

Dana Björkström-Jung • Folkhälsan

Lähteet:

Davis, Martha och Eshelman, Elizabeth Robbins (2008): *Relaxation and stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.

Palmkron Ragnar, Åsa och Lundblad, Katarina (2013): *Fri från stress med mindfulness: medveten närvaro och acceptans*. Argos/Palmkrons förlag.

Markham, Ursula (1999): *Mielikuvista voimaa*. Karisto Oy.

Vinkki

Vinkkejä stressin lievittämiseen:

- Ole kiltti (armollinen) itseäsi kohtaan ja ylpeä siitä, mitä olet saavuttanut. Älä anna töiden venyä, vaan lopeta ajoissa.
- Kysy itseltäsi, mikä on tärkeää ja missä järjestyksessä asiat kannattaa tehdä.
- Kehitä itsellesi rutiineja ja turvallinen päiväohjelma.
- Pyri tekemään mukavia asioita, jotka saavat sinut hyvälle tuulelle.
- Lievitä stressiä siivoamalla huoneesi, pesemällä pyykkiä, harrastamalla liikuntaa, rentoutumalla...
- Menneisyyttä ei voi muuttaa. Mihin asioihin emme voi vaikuttaa? Pitäisikö ne hyväksyä? Kuinka jatkaa eteenpäin?
- Juttele jollekin siitä, minkä vuoksi sinulla on paha olla.
- Muista, että maailma on epätäydellinen. Kaikki tekevät virheitä ja useimmiten muut kyllä ymmärtävät.
- Anna itsellesi lupa nauttia!
- Vaikka olisit väsynyt, pyri ottamaan yhteys muihin.
- Jos stressi pahenee, puhu asiasta. Muiden kanssa keskustellessa löydät ehkä uusia ratkaisuja.

Opettele oma tapasi rentoutua!

Anna rentoutumiselle aikaa. Tee rentoutusharjoituksia päivittäin esimerkiksi 20–30 minuutin ajan. Rentoutuminen lievittää kipua ja stressiä. Unen laatu paranee ja keskittymiskyky ja tuottavuus kohenevat.

Rentoutua voi monella tapaa. Kokeile seuraavia:

- Kuuntele musiikkia, laula tai soita jotakin soitinta
- Piirrä tai maalaa
- Käy taidenäyttelyssä, teatterissa tai elokuvissa
- Kävele luonnossa, liiku ja nauti hiljaisuudesta
- Tapaa ystäviä
- Leivo, laita ruokaa tai tee käsitöitä
- Harrasta säännöllisesti liikuntaa tai muuta fyysisesti rasittavaa toimintaa
- Tee mindfulness-harjoituksia (katso luku 2.3)
- Tee hengitys-, lihasrentoutus-, meditaatioharjoituksia jne. Katso harjoitus seuraavalla sivulla.
- Folkhälsanin rentoutusharjoitukset verkossa: www.folkhalsan.fi/avslappningsovningar.

Harjoitus: Rentoutuminen

Teema:	Opettele rentoutumaan
Ikä:	Vuosiluokat 7–9
Aika:	15–30 minuuttia
Ryhmäkoko:	Yksitellen tai ryhmässä
Työtapa:	Harjoitus perustuu jännitys-rentoutus-periaatteeseen
Tavoite:	Opetella kehon muutoksia jännitystilassa
Tarvikkeet:	Pehmeä alusta tai patja

Ohjeet:

Opettaja lukee ohjeet matalalla ja monotonisella äänellä. Jokainen ohje toistetaan mielellään useita kertoja.

1. Asetu makaamaan selällesi, sulje silmät ja hengitä rauhallisesti.
2. Pyri rauhoittamaan ajatuksesi. Ole täällä ja tässä hetkessä.
3. Keskity jalkapohjiisi. Jännitä jalkapohjiasi niin voimakkaasti kuin pystyt ja anna niiden sitten rentoutua. Tunnustele tilojen välistä eroa.
4. Käy samalla jännitys- ja rentoutusperiaatteella koko keho läpi varpaista kasvolihaksiin (varpaat, nilkat, pohkeet, reidet, vatsa jne.).
5. Yritä jännittää vain yksi kehonosa kerrallaan.
6. Tunne miten koko kehosi rentoutuu. Nauti tunteesta.
7. Herätä itsesi hitaasti liikuttelemalla sormia ja varpaita. Tunne miten pirteältä keho tuntuukaan. Venyttele kuin nousisit aamulla omasta sängystäsi.

Nyt olet pirteä ja täynnä hyvää tuulta ja energiaa.

Itsetunto ja itseluottamus

Hyvä itsetunto on tärkeä kulmakivi koulunkäynnin vahvistamisessa. Kun oppilaalla on hyvä itsetunto, hän uskaltaa puolustaa itseään, ystäviään ja arvojaan haastavissa tilanteissa. Hyvä itsetunto voi johtaa siihen, että oppilas uskaltaa näyttää, ettei hyväksy esimerkiksi kiusaamista, tai kieltäytyä tarjotuista päihteistä. Hyvän itsetunnon ansiosta oppilas kestää sen, että hän erottuu joukosta, koska ei ehkä pärjää koulussa niin hyvin kuin haluaisi tai koska hänellä ei ole muodikkaita harrastuksia. Hyvä itsetunto auttaa oppilasta tilanteissa, joissa kaverit tai opettaja kohtelevat häntä tavoilla, jotka eivät tunnu hyvältä.

2.6 Itsetunto

Hyvän itsetunnon perusta syntyy lapsuudessa, kotona ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Itsetunnon perustana on kokemus siitä, että kelpaamme juuri sellaisina kuin olemme ja että meitä arvostetaan ja rakastetaan omana itsenämme. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisarvomme on yhtä suuri kuin kaikilla muillakin. Henkilö, jolla on hyvä itsetunto, tuntee itsensä ja omat tarpeensa. Hän tuntee itsensä hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Hän osaa vastaanottaa kehuja ja kritiikkiä ja tuntee omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Itsetunnon rakentuminen vie aikaa. Sitä on kehitettävä päivittäin vielä aikuisenakin. Hyvää itsetuntoa ei voi opiskella, mutta sitä voidaan kehittää parantamalla omaa itsetuntemusta sekä viestintätaitoja muiden kanssa.

Itsetunto sekoitetaan usein itseluottamukseen, joka perustuu tunteeseen siitä, että voi onnistua siinä mihin ryhtyy. Jos sinulla esimerkiksi on hyvä itseluottamus jalkapallossa, olet teknisesti taitava ja onnistut tekemään maaleja otteluissa. Itseluottamus vahvistuu, kun uskaltaa yrittää ja onnistuu. Hyvä itseluottamus suojaa heikompaa itsetuntoa, ja vahva itsetunto puolestaan heikkoa itseluottamusta.

Hyvä itsetunto ei sulje pois hyvää itseluottamusta. Itsetunto ja itseluottamus muodostavat yhdessä henkilön minäkuvan. Yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että itseluottamus liittyy tekemiseen ja itsetunto olemiseen.

Kohtaamiset tukevat ja vahvistavat itsetuntoa

Aikuisen on oltava hyvin tietoinen omasta roolistaan: ryhmässä on annettava painoarvoa luottamuksen rakentamiselle ja läsnäololle. Osallistujille on annettava itseisarvo myös ilman suorituksia. Opettajan on hyvä tuoda esiin niitä nuorten puolia, joista hän pitää ja joita hän arvostaa. Opettajan tuki ja rakentava, totuudenmukainen palaute ovat tärkeitä itseluottamuksen kannalta. Aikuinen, joka uskaltaa puhua tunteista ja toimii esikuvana tunteiden käsittelylle, vahvistaa oppilaan itsetuntoa. Teini-ikäinen tuntee itsensä ajoittain epävarmaksi omassa itsenäistymisprosessissaan, jolloin hän kokeilee rajojaan eri tavoin. Siksi on tärkeää, että aikuinen uskaltaa olla läsnä ja vastaanottaa tunnemyrskyt: vihan, surun ja tuskan, jotka joskus tuntuvat virtaavan ilman selkeää syytä. Kun nuori saa kokeilla rajojaan ja näkee, että tunteiden näyttäminen on hyväksyttävää, hän oppii elämään tunteidensa kanssa. Hän oppii tärkeää tietoa itsestään – itsetuntemusta.

Oppilasta voidaan auttaa käsittelemään tunteitaan. Opettaja ja oppilas voivat keskustella yhdessä siitä, mikä käytöksen aloitti, mitä todella tapahtui, mitä nuori ajatteli, mitä tunteita hänessä heräsi ja kuinka hän niihin reagoi. Esimerkkejä tunteiden käsittelemisestä on hyvä yrittää löytää nuoren omasta elämästä tilanteista, joissa hän on onnistunut ratkaisemaan konflikteja myönteisesti. Mitä tekniikoita hän silloin käytti? Miten hän onnistui reagoimaan toisin? Oliko syynä ero ajattelutavassa, hänen tunteissaan vai reaktiossaan? Auttoiko häntä jokin tietty tekniikka? Voisiko tekniikkaa käyttää eri tilanteissa?

Itsetunto rakentuu pienin askelin.

Kokemukset voivat myös heikentää minäkuvaa. Jos epäonnistuu kerta toisensa jälkeen, alkaa epäillä omia kykyjään. Tällöin itsetuntoa suojaava itseluottamus on vaakalaudalla. Jos ei tunne itseään hyväksytyksi tai pidetyksi, voi alkaa epäillä ettei kelpaa sellaisena kuin on.

Samalla tavalla kuin itsetunto rakentuu pienin askelin, se voi myös murentua. Itsetuntoa voivat syödä läheisten joskus tiedostamattomat viestit: huokailu, kulmien kohottelu, ironiset ja alentavat sanavalinnat ja kommentit jne. Heikentynyt itsetunto ja itseluottamus voivat puolestaan vaikuttaa nuoren oppimiskykyyn. Tällöin nuori saattaa mieluummin jäädä kotiin kuin joutua kuuntelemaan tunnilla alentavia kommentteja omasta osaamisestaan. Kaikki saattaa tuntua vaikealta ja oppilas jää helposti siihen uskoon, että hän ei osaa eikä ymmärrä. Tällöin oppilaan kanssa on keskusteltava. Hänelle tulee asettaa pieniä ja konkreettisia tavoitteita, joiden saavuttaminen on helppoa. On parempi onnistua ja kehittyä perusasioissa ja tuoda esiin näitä edistysaskelia kuin asettaa liian hankalia tavoitteita ja epäonnistua. Aikuisten on muistutettava itseään siitä, että nuoria ei saa verrata toisiinsa, vaan heitä on kannustettava keskittymään omaan edistymiseensä. Onnistumisia kannattaa korostaa tilaisuuden tullen. Edistysaskeleet kannattaa kirjata ylös, jotta ne muistaa myöhemminkin. Esimerkiksi liikuntatunneilla oppilaan suorituksia tulee verrata hänen omiin saavutuksiinsa, ei luokkatovereiden tuloksiin. Tasapaino on silti tärkeää. Nuoren tarvitsee tuntea, että hän kelpaa suorituksista riippumatta. Edistysaskeleiden liiallinen korostaminen voi tehdä hallaa itsetunnolle.

Tunnustus ja arvostus

Myönteinen ajattelu ja asenne merkitsevät paljon opetuksessa. On myös itsestään selvää, että negatiivinen asenne haittaa oppimiskykyä. Oppilaan tunteisiin virittäytyvä, empaattinen ja vahvistava ympäristö parantaa oppilaan luottamusta itseensä. Henkilön ominaisuuksia on kannustettava aina kun siihen on aihetta, mutta itsetunnon kannalta on vielä tärkeämpää saada tunnustusta juuri sellaisena kuin on.

Aikuisen tehtävä on tukea nuoren itseluottamusta kannustamalla häntä riskinottoon. Aina ei ole tärkeää onnistua tai voittaa, vaan uskaltaa yrittää. On myös tärkeää osoittaa, että aikuinen itse uskaltaa kokeilla sellaisia asioita, joista on epävarma. Näin nuorelle viestitään, että epäonnistuminen ei vähennä hänen arvoaan ihmisenä. Huumori voi auttaa. Monien hankalien tilanteiden yli voi päästä nauramalla.

Tärkeimpiä tekijöitä itsetunnon rakentumisessa on muiden huomio ja välittäminen, ja se että tuntee itsensä tarpeelliseksi. Itsetunnolle on tärkeää, että meistä välitetään sellaisina kuin olemme. Kaiken perusta on se, mitä ajattelemme itsestämme.

Dana Björkström-Jung • Folkhälsan

Lähteet:

Sokol, Leslie och Fox, Marcie G (2011): *Think confident, be confident for teens*. Oakland: New Harbinger.

Sokol, Leslie och Fox, Marcie G (2009): *Think confident, be confident.* New York: Penguin Group.

Harris, Ross (2011): *The confidence gap*. Massachusetts: Trumpeter books.

Wilding Christine och Palmer Stephen (2010): *Beat low self-esteem with CBT*. London: Hodder Education.

Fennell, Melanie (2009): *Overcoming low self-esteem*. London: Constable & Robinson Ltd.

VIVA, käännös Margareta Torfgård Hallgren.

Toivakka, Sari och Masola, Miina (2011): *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*. TAITO PS-Kustannus.

Vinkki:

Keskustelukortit, tunnekortit, vahvuuskortit ja pulmakortit:

www.socialanycklar.se

www.verkkokauppa.pasapuu.fi

Harjoitus 1: Kehujen antaminen ja saaminen

Teema: Kehujen antaminen ja saaminen
Ikä: Vuosiluokat 7–9
Aika: Noin 30 minuuttia ryhmän koosta riippuen
Ryhmäkoko: Vaihteleva
Työtapa: Itseen tutustuminen muiden avulla
Tavoite: Oppia antamaan ja saamaan kehuja
Tarvikkeet: A4-paperi, kynät ja maalarinteippi

Ohjeet:

1. Selitä ryhmälle tehtävän säännöt. Vain myönteiset arviot ovat sallittuja.
2. Selitä, miksi on tärkeää nähdä muut ihmisinä, eikä arvostella pelkkiä suorituksia. Pyydä ryhmän jäseniä käyttämään luovuuttaan ja etsimään uusia positiivisia puolia. Älkää tyytykö toistelemaan kliseitä. Anna esimerkkejä: ”Sinä olet usein iloinen...”
3. Jaa paperia ja kyniä, ja pyydä jokaista kirjoittamaan käsin.
4. Jokainen teippaa paperin selkäänsä.
5. Hiljaisuuden vallitessa oppilaat kirjoittavat toistensa selkiin positiivisia kommentteja siitä, millainen henkilö on kyseessä.
6. Pyydä jokaista lukemaan oman paperinsa sisältö minä-muodossa. Teipatkaa paperit muistoksi pulpettien sisäkansiin.

Hyvä muistaa: AINOASTAAN myönteiset kommentit ovat sallittuja.

Harjoitus 2: Rakentava keskustelu

Teema: Onnistunut vuoropuhelu
Ikä: Vuosiluokat 7–9
Aika: Noin 45 minuuttia ryhmän koosta riippuen
Ryhmäkoko: Vaihteleva
Työtapa: Harjoitelkaa keskustelua, joka perustuu kunnioitukseen, rehellisyyteen ja avoimuuteen ja jossa jokainen saa ilmaista omat näkemyksensä
Tavoite: Lisätä itsetuntemusta ja parantaa viestintää
Tarvikkeet: Paperi ja kynät

Ohjeet:

1. Jaa oppilaat ryhmiin A, B, C ja D.
2. Valitkaa yksi annetuista aiheista ja keskustelkaa siitä omien kokemustenne perusteella. Keskusteluaika on 15 minuuttia. Jokainen valmistautuu kuvailemaan tulevaa keskustelua.
3. Osallistujat jaetaan uusiin ryhmiin, joissa on edustaja jokaisesta alkuperäisestä ryhmästä. Edustaja kuvailee oman ryhmänsä keskustelun muille.
4. Valitusta aiheesta tai kaikista aiheista voidaan myös keskustella avoimessa ryhmässä, jolloin olennaiset ajatukset kootaan taululle. Samalla kerätään ajatuksia onnistuneesta keskustelusta.

A. **Kunnioitus** – Mitä kunnioitus merkitsee käytännössä ja mikä on sen vastakohta? Mitä eroa on ihailulla ja kunnioituksella? Entä välinpitämättömyydellä ja kunnioituksella? Millaisia kokemuksia osallistujilla on keskusteluista, joissa heidän mielipiteitään on kuunneltu kunnioittavasti? Miltä se tuntuu? Mistä sen huomaa? Kuinka toisia kohtaan osoitetaan kunnioitusta?

B. **Rehellisyys** – Mitä rehellisyys tarkoittaa keskustelussa? Mistä huomaa, jos joku ei ole rehellinen? Millaista on välinpitämättömyys ja imartelu? Mitä rehellisyydestä seuraa? Miltä rehellinen ihminen tuntuu? Mistä tietää, kun ihminen on rehellinen itselleen? Kuinka mielestänne käydään rehellistä keskustelua? Kuinka rehellinen sinä olet?

C. **Avoimuus** – Mitä avoimuus merkitsee teille? Ketä kohtaan olemme avoimia? Entä mitä tarkoittaa sisäänpäin kääntyneisyys tai ahdasmielisyys? Kuinka voimme olla kohteliaasti avoimia? Onko suoruus avoimuutta? Millaiset ihmiset käyvät avointa keskustelua? Kuinka avoin sinä olet?

D. **Sananvapaus** – Mitä mielestäsi tarkoitetaan sillä, että keskustelussa on sananvapaus? Mitä salliva ilmapiiri tarkoittaa? Voidaanko jostain asiasta keskustella, vaikka tiedetään, että osallistujat ovat siitä eri mieltä? Miksi on tärkeää saada kertoa oma mielipiteensä? Onko se aina tärkeää? Mikä voi estää sanomasta omaa mielipidettään? Millaisia kokemuksia osallistujilla on tilanteista, joissa sananvapautta on rajoitettu tai se on kielletty? Miten rohkeasti uskallat kertoa todelliset ajatuksesi?

Harjoitus 3: Kuuma penkki

Teema: Itsetunto ja kunnioitus
Ikä: Vuosiluokat 7–9
Aika: Noin 30 minuuttia ryhmän koosta riippuen
Ryhmäkoko: Vaihteleva
Työtapa: Arvojen pohtiminen
Tavoite: Uskaltaa kertoa mielipiteensä ja osata keskittyä entistä paremmin
Tarvikkeet: Yhtä monta tuolia kuin osallistujaa

Instruktioner:

1. Valmistele 10–12 väittämää ajankohtaisesta aiheesta. Aloita jostakin helposta: ”Musiikki on tärkeää elämässä” tai ”Liikkuminen on kivaa”.
2. Harjoituksen vetäjä sanoo yhden väittämän kerrallaan. Kaikki jotka ovat samaa mieltä, nousevat ja vaihtavat tuoliaan jonkun toisen kanssa, joka on noussut ylös. Ne jotka ovat eri mieltä väittämän kanssa, istuvat tuoleillaan.
3. Jokaisen väittämän jälkeen 2–3 osallistujaa voi perustella mielipiteensä kysymykseen.
4. Vetäjä jakaa puheenvuoroja, jotta jokainen pääsee ääneen harjoituksen aikana.

Vinkkejä: Älä koskaan pakota ketään perustelemaan mielipidettään. Vetäjä suhtautuu mielipiteisiin neutraalisti ja pyrkii saamaan esiin mahdollisimman monta erilaista näkökulmaa. Harjoituksessa ei ole tarkoitus luoda keskustelua osallistujien välillä. Arvotusharjoituksessa ei ole oikeita vastauksia.

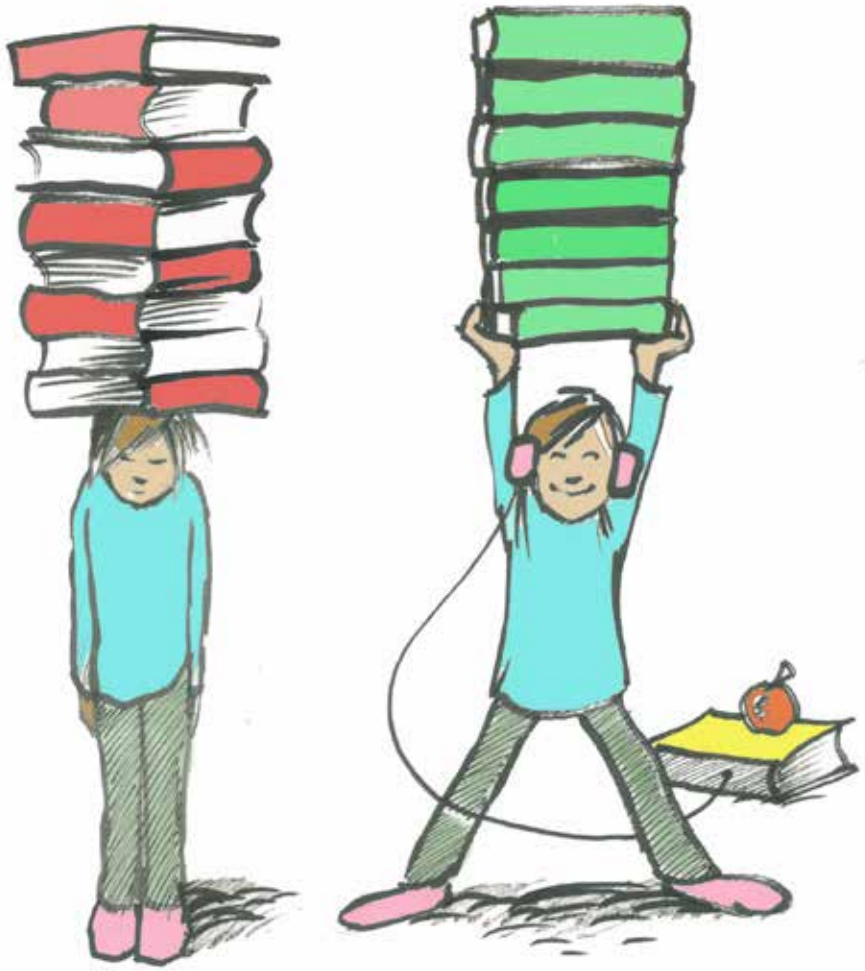
Pyydä jokaista oppilasta antamaan palautetta päivän teemasta ja harjoituksesta.

Kuuma penkki:

- Kaikki tarvitsevat ystäviä.
- Vaatteet voivat parantaa itsetuntoa.
- On tärkeää saada kunnioitusta ryhmässä.
- Fyysisesti vahvoja kunnioitetaan enemmän.
- Rakkaus on kunnioittamista.
- Varakkaita kunnioitetaan enemmän.
- Juomalla paljon saa kunnioitusta.
- Niitä jotka uskaltavat kertoa oman mielipiteensä kunnioitetaan.
- Vähäpuheisilla ihmisillä on huono itsetunto.
- Nykyään nuoret eivät kunnioita aikuisia tarpeeksi.

Lisää väittämiä:

- Useimmat haluavat kuulua johonkin ryhmään.
- Poikien kanssa on helpompaa olla kaveri kuin tyttöjen.
- Jengin pettäminen voi olla oikeutettua.
- Yksin olet vahva.
- Se että on aina ryhmässä, on merkki heikkoudesta.
- Ryhmätyötä voi tehdä myös sellaisen henkilön kanssa, josta ei pidä.
- Pahimman vihollisensa kanssa voi ystävystyä.
- Monista on mukavaa ajatella pahaa jostakusta toisesta.



Oppimisen tuki

Peruskoulun suorittaminen ja päästötodistuksen saaminen suojaavat psykososiaalisilta ongelmilta. Läsnäolon lisäämisen ja poissaolojen ehkäisyn kannalta on tärkeää, että oppilailla on tarvittava osaaminen, jota edellytetään oppiaineen hyväksyttävään suorittamiseen. Epäonnistuminen koulutyössä voi yksin tai muihin elämänmuutoksiin yhdistettynä aiheuttaa sen, että oppilas jättää tulematta kouluun. Joidenkin oppilaiden on vaikea käsitellä epäonnistumisen tunnetta, jolloin he eivät ehkä halua edes yrittää. Tavoitteiden saavuttamiseksi tarvittava tuki ei ole aina sidottu erityisiin tarpeisiin tai

Takaisin tulevaisuuteen

tukiopetukseen. Joskus jo se, että kotona kokeillaan arkisia tukikeinoja, voi auttaa oppilasta kokemaan onnistumisen tunteita.

Koulun henkilökunnan on tärkeä tietää, että oppimisvaikeudet tulevat toisinaan esiin vasta yläkoulussa. Aiemmin jonkinlaisista oppimisvaikeuksista kärsineitä oppilaita on seurattava, jotta he saavat koulunkäyntiin tarvitsemaansa tukea. Yksi ylemmille luokille siirtymisestä mahdollisesti kärsivä ryhmä on oppilaat, joilla on lieviä oppimisvaikeuksia. He ovat ehkä tehneet kohtuuttomasti töitä läksyjen parissa. Aikuinen on voinut olla suurena apuna, ja oppilas on selviytynyt hyvin tai kohtalaisin arvosanoin. Sitä mukaa kun vaatimukset ja opittavien asioiden määrä kasvavat, voi olla vaikeaa pitää arvosanat samalla tasolla kuin aiemmin. Jos vanhemmat ovat lukeneet lapselle ääneen, voi olla hyödyllistä kokeilla kuunneltavia opiskelumateriaaleja. Niiden avulla oppilas voi pikkuhiljaa ottaa enemmän vastuutta läksyistään ja siirtyä kohti itsenäistä opiskelua.

Seitsemännelle luokalle siirtyminen merkitsee usein suurta muutosta nuoren elämässä. Tämä muutos ajoittuu keskelle nuoruuden kehitysvuosia ja siirtymää lapsuudesta aikuisuuteen. Koululuokka, joka on voinut olla yhdessä kuusi vuotta, jaetaan, ja usein oppilaat vaihtavat koulua. Useimmille siirtymä sujuu luonnollisesti ja tuntuu jännittävältä vaiheelta kohti yhä itsenäisempää elämää. Osalle muutos on kuitenkin vaikeampi kuin toisille.

Vinkkejä vanhemmille

Vanhemmat voivat monin tavoin auttaa lastaan oppimaan. Vaihtoehtoja on paljon, usein yhtä paljon kuin itse oppilaitakin. Oppimisvaikeuksista kärsivät oppilaat tarvitsevat kartoitusta, jotta he saisivat oikeanlaista tukea oikeaan aikaan. Jos lapsella on selviä vaikeuksia oppimisessa, tukimenetelmät räätälöidään yhdessä erityisopettajan kanssa. Koulumenestyksen lisäksi lähtökohtana käytetään keskustelua sekä oppilaan että hänen perheensä kanssa. Oppilashuoltoryhmä voi auttaa sekä aineopettajia että vanhempia.

Tekstissä kuvattujen vaihtoehtojen lisäksi tarjolla on linkkejä ja kirjallisuusvinkkejä, joista voi olla hyötyä.

Opiskelutekniikka

Kaikki oppilaat hyötyvät hyvän opiskelutekniikan opettelemisesta. Monet keksivät itse, miten oppivat parhaiten. Oppimisvaikeuksista kärsiville oppilaille voi kuitenkin olla suurta hyötyä siitä, että he saavat aikuisen apua toimivien opiskelutekniikoiden etsimiseen. Oppilas voi suunnitella opintojaan, kokeilla erilaisia merkintätekniikoita, muokata tekstiä jne. Esimerkiksi miellekartoista voi olla paljon apua opetettavien asioiden jäsentämisessä ja muistin tukena.

Smartastudier.se-sivustossa on paljon vinkkejä ja ideoita opiskelutekniikan parantamiseen. Smarta studier: www.smartastudier.se/startsida

Muita opiskelutekniikkaa käsitteleviä sivustoja: www.studieteknik.info ja läxhjälp.nu/studieteknik

Opiskelukysymykset

Oppilaat, jotka lukevat hitaasti tai heikosti tai joilla on vaikeuksia luetun ymmärtämisessä, voivat hyötyä siitä, että saavat etukäteen tekstiä käsitteleviä kysymyksiä. Kysymykset jäsentävät lukemista ja helpottavat olennaisiin asioihin keskittymistä. Niiden avulla oppilas voi myös harjoitella omien kysymysten esittämistä tekstin sisällöstä. Kysymykset voidaan antaa etukäteen kaikille oppilaille, jolloin kukaan ei tunne saaneensa erikoiskohtelua. Oppilaita voidaan myös kannustaa laatimaan itse opiskelukysymyksiä.

Kertaaminen

Opeteltavien asioiden painaminen mieleen edellyttää kertaamista. Tarvittavien toistokertojen määrä vaihtelee eri ihmisillä. Useimmat koululaiset tai opiskelijat kertaavat opitut asiat vasta kun oppitunnista on jo kulunut aikaa. Jos esimerkiksi viikolla on yksi tietyn aineen oppitunti, on tavallista avata kirja uudelleen seuraavan viikon oppituntia edeltävänä iltana. Näin on kulunut kokonainen viikko siitä, kun aineisto on käyty läpi. Tässä ajassa läpikäydyistä asioista on unohtunut suuri osa, ja työn saa periaatteessa aloittaa alusta.

Yhdysvaltalainen psykologi Robert A. Bjork on tutkimuksissaan havainnut, että paras tapa oppia on kerrata sisältö ensimmäisen kerran mahdollisimman pian oppitunnin jälkeen ja sen jälkeen pitenevin väliajoin. Kertaaminen päivinä 1, 4 ja 10 antaa parempia tuloksia kuin päivinä 5, 10 ja 15.

Jos oppilas havainnoi omaa oppimisprosessiaan, hän oppii paljon myös itsestään. Onko parempi kuunnella hyvin tunneilla ja lukea aineisto kerran kunnolla läpi, vai käydä teksti läpi useita kertoja eri tavoin? On tärkeää löytää juuri kyseiselle oppilaalle sopiva tapa, ja auttaa häntä noudattamaan opiskelusuunnitelmaa. Suunnitelmaa kannattaa jälkikäteen analysoida yhdessä oppilaan kanssa. Mistä syistä suunnitelma onnistui/epäonnistui? Mitä seuraavalla kerralla pitää tehdä toisin, jotta suunnitelma (ei koe tai tentti) onnistuisi? Kuinka suunnitelma vaikutti arvosanaan? Monella on lisäksi epärealistisen korkeat odotukset lukemisen suhteen, ja kun valmistautuminen epäonnistuu, he kehittävät helposti itselleen ajatusmallin, joka toimii kuin itseään toteuttava ennustus: ”Minä kuulun niihin, joilta lukeminen ei suju”.

Lisätietoa: Storm B. C., Bjork R. A. ja Storm J. C. (2010): *Optimizing retrieval as a learning event: When and why expanding retrieval practice enhances long-term retention, Memory & Cognition* 38(2) 244–253.

Uusien sanojen ja käsitteiden opettelu, ymmärtäminen ja käyttö

Uusia sanoja ja käsitteitä oppii parhaiten luonnollisissa yhteyksissä. Oppilaan on ensin ymmärrettävä ilmiö. Tämän jälkeen hänen on opeteltava sen nimi tai siihen liittyvä sana, tallennettava se muistiin muiden asiaan liittyvien sanojen yhteyteen, löydettävä se tarvittaessa ja käytettävä sitä monipuolisesti todellisessa tilanteessa. Oppilaalla voi olla erityisiä vaikeuksia vain yhdessä prosessin vaiheessa, jolloin ongelmaa voidaan käsitellä leikin muodossa. Jos oppilaan on esimerkiksi vaikea oppia uusia sanoja, opettaja tai vanhempi voi tutustua hänen toimiviin tai toimimattomiin strategioihin ja auttaa tekemään niitä tietoisiksi. Ihmiset oppivat uusia sanoja ja käsitteitä parhaiten, jos heillä

on tilaisuus kokeilla ja käyttää niitä monipuolisesti: kuvailla, kertoa ja selittää, mutta myös esimerkiksi vitsailla, kuvitella ja manipuloida. Osa oppilaista käyttää mielellään kirjaimiin perustuvia muistijärjestelmiä, toiset visuaalisia menetelmiä ja jotkut yhdistävät uudet käsitteet muihin sanoihin ja yhteyksiin. On tärkeää, että aikuiset tukevat ja auttavat oppilasta tiedostamaan näitä strategioita ja pohtivat yhdessä hänen kanssaan, kuinka sanoja voi helpommin muistaa.

Verkossa on tarjolla helposti käytettäviä apuvälineitä. Esimerkiksi Sanasankarit on ohjelma, jonka käyttö on helppoa, mutta joka kehittää jatkuvasti uusia apukeinoja. Sanasankarit-ohjelmalla on nopea laatia uusia sanalistoja. Esimerkiksi englannin sanastoharjoitusta tehdessä voi kirjoittaa sanan suomeksi, minkä jälkeen ohjelma ehdottaa englanninkielistä termiä. Sanoja voi harjoitella usealla tavalla, esimerkiksi käymällä niitä läpi nopeasti tai pelaamalla muistipeliä. Ohjelmasta on saatavana myös iPad- tai iPhone-versio, mutta tarjolla ei ole vielä aivan kaikkia verkkoversion toimintoja. Kaikki harjoitukset tallennetaan käyttäjätilille, jolloin ne ovat käytössä milloin tahansa, myös iPad-sovelluksessa. Käyttäjiä voi kutsua ryhmään, jonka jäsenet voivat käyttää toistensa harjoituksia. Sanastoharjoitusohjelman avulla voi myös harjoitella toista kieltä.

Lisätietoa Sanasankarit-ohjelmasta: www.sanasankarit.fi tai Sanasankarit Ipadille AppStoresta, sanasankarit.fi.

Maj-Len Sundholm • Folkhälsan

Internetissä on runsaasti ohjelmia, jotka auttavat opettelemaan uusia sanoja ja käsitteitä.

Takaisin tulevaisuuteen

Harjoitus 1: Miellekartta opiskelutekniikkana

Ikä:	Vuosiluokat 5–9
Aika:	15–20 min
Ryhmäkoko:	Yksittäin tai 2–10 oppilaan ryhmissä
Kuvaus:	Harjoitus miellekartan laatimisesta opiskelun tueksi
Työtapa:	Piirtäminen ja kirjoittaminen
Tavoite:	Antaa opiskelijoille valmiuksia henkilökohtaisten merkintöjen tekemiseen oppimisen tueksi
Tarvikkeet:	Valkoinen A3- tai A4-paperi, värikynät tai tussit
Kopioitava pohja:	Esimerkki miellekartasta
Teoriaosuus:	Opiskelutekniikka

Ohjeet:

1. Kerro lyhyesti miellekartoista opiskelun tukena.

2. Jaa paperia ja kyniä.

3. Esittele tehtävä:

a. Käännä paperi vaakatasoon.

b. Piirrä paperin keskelle matkapuhelin.

c. Piirrä viivoja, jotka lähtevät puhelimesta ulospäin. Viivoille kirjoitetaan avainsanoja, jotka tulevat mieleen sanasta puhelin. Mihin sitä voidaan käyttää? Kirjoita sekä itsestään selvät sanat, kuten soittaa, tekstiviesti jne. mutta myös kaukaa haetummat mielleyhtymät. Anna mielikuvituksen lentää. Käykää hommiin, aikaa on kolme minuuttia!

d. Saitteko puhelimesta monta viivaa ja avainsanaa? Hyvä! Nyt jokaisesta viivasta piirretään yksi tai useita uusia viivoja. Näille viivoille kirjoitetaan sanoja, jotka kuuluvat yhteen ensimmäisen avainsanan kanssa. Aikaa on kolme minuuttia.

e. Nyt saatte viisi minuuttia miellekartan tuunaamiseen. Käytä värejä ja piirrä kuvia ja merkkejä, jotka helpottavat kartan lukua.

Vinkkejä tai ajattelun aihetta: Pyydä oppilaita kirjoittamaan suhteellisen suoraan ja riittävän suurella, jotta lukeminen on helppoa. Harjoitusta voi helpottaa ja vaikeuttaa avainsanaa muuttamalla. Miellekarttaa voi käyttää apuna mielikuvituksen herättämisessä, kun esimerkiksi projektityötä tai ainekirjoitusta tuntuu vaikealta saada alkuun. Se voi myös auttaa jäsentämään asiaa, johon on muuten hankala päästä käsiksi. Miellekarttaa voi käyttää myös muistiinpanotekniikkana tai tukena tekstin lukemisessa. Piirtämällä ja kirjoittamalla saa kokonaiskuvan aiheesta, minkä lisäksi kuva toimii muistin visuaalisena tukena.

Harjoitus 2: Kertaaminen

Ikä:	Vuosiluokat 7–9
Aika:	15–20 min
Ryhmäkoko:	Koko luokka tai pienryhmät
Kuvaus:	Kertaamisen suunnittelu tietyssä aineessa
Työtapa:	Keskustelu ja käytännön harjoitus
Tavoite:	Saada oppilaat ymmärtämään, että kertaaminen on tärkeää oppimisen kannalta ja auttaa heitä opintojen suunnittelussa.
Tarvikkeet:	Kalenteri tai kopioitu kalenterisivu neljästä viikosta, värikynät
Kopioitava pohja:	Kalenterisivu
Teoriaosuus:	Kertaaminen

Ohjeet:

1. Esitä kysymyksiä oppilaan läksyjentekotottumuksista. Milloin teet läksyjä tai luet kokeisiin? Miten teet läksyt tai luet kokeisiin? Kuinka paljon aikaa käytät siihen? Miksi läksyjen tekeminen on tärkeää?
2. Keskustelkaa oppimisesta ja kertaamisen merkityksestä muistille. Teoria-osuus: oppimisen/kertaamisen tuki.
3. Jaa oppilaille kopiot kalenterisivusta. Täyttäkää siihen neljän seuraavan viikon päivämäärät.
4. Valitkaa lukuaine ja suunnitelkaa kertaustilaisuudet. Minä päivinä ainetta on? Kirjatkaa kalenteriin kaikki kahden seuraavan viikon tunnit. Antakaa aineille nimet A, B, C, D jne. Käyttäkää eri aineille eri värejä.
5. Jos aineesta on tulossa koe, sekin kirjataan kalenteriin.
6. Suunnittele kertaustilaisuus aineelle A siten, että ensimmäinen tilaisuus on samana päivänä kuin tunti. Merkitse seuraava kertaushetki tuntia seuraavalle päivälle ja sitten päiville 4 ja 10. Anna kertaustilaisuuksille nimet A1, A2, A3, A4. Käytä samaa väriä kuin aineelle.
7. Tee samoin aineille B, C ja D.
8. Kertaushetket voivat olla joskus lyhyempiä ja joskus pidempiä, esimerkiksi:
   - Päivän oppitunnin nopea läpikäyminen. Kertaa avainsanat ja käsitteet, silmäile teksti läpi.
   - Hieman tarkempi kertaus. Lue teksti läpi, kirjoita ylös tukisanoja. Voit myös tehdä miellekartan.
   - Nopea läpikäynti. Harjoittele etenkin niitä asioita, joista olet vielä epävarma.
   - Nopea läpikäynti.

Harjoitus

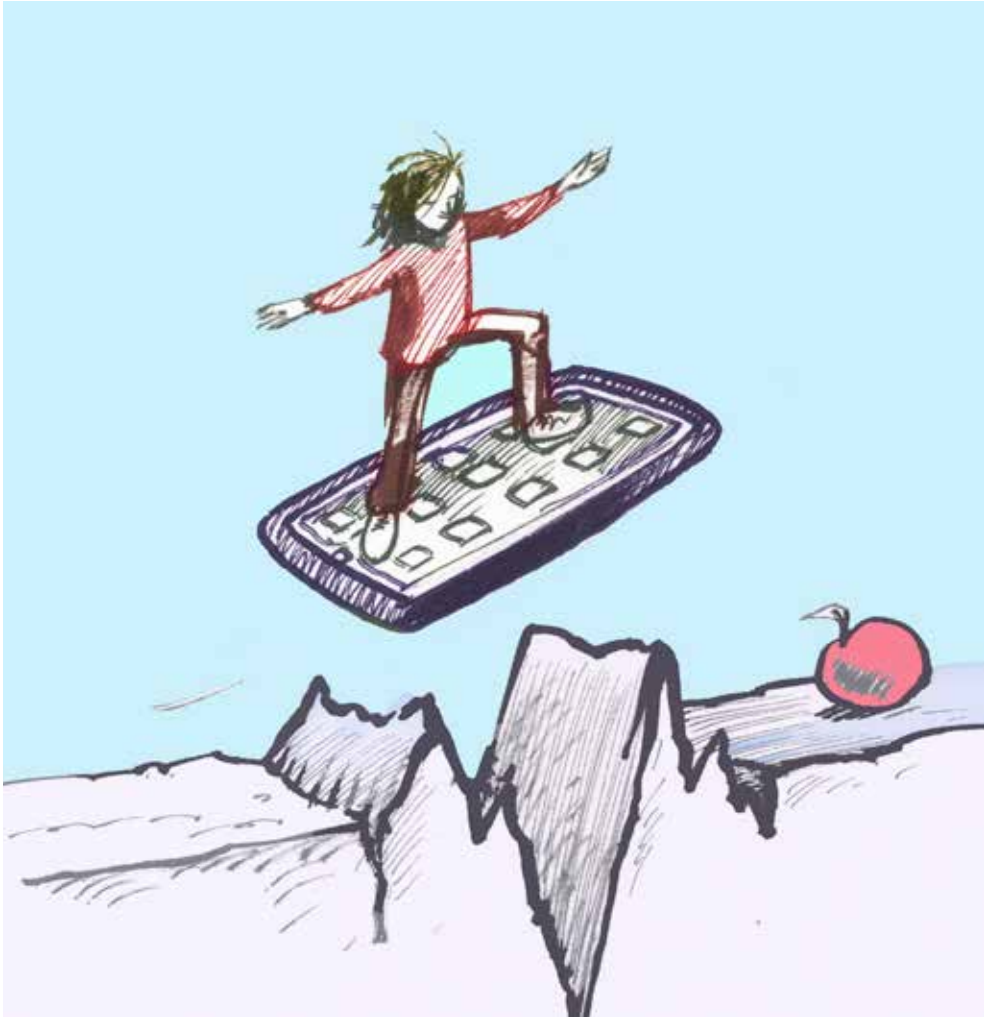
Kommentteja oppilaalle: Kun kirjoitat kaikki kertaushetket kalenteriin, se näyttää ensin melko täydeltä. Ajan mittaan huomaat, että säästät aikaa ja opit enemmän. Ennen kokeita sinun ei tarvitse lukea yhtä tarkasti niitä kappaleita, joita olet kerrannut riittävästi. Kokeen jälkeen kalenteri näyttää hieman tyhjemmältä.

Kommentteja ohjaajalle: Uuden työtavan oppiminen vie aikaa ja harjoittelua. Siksi on hyvä aloittaa yhdestä oppiaineesta. Voi olla hyvä seurata harjoituksen onnistumista jonkin ajan päästä, kerrata ja tukea oppilaita opiskelun suunnittelussa.

Kertauspäiväkirja

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

Takaisin tulevaisuuteen © Folkhälsan



Tieto- ja viestintätekniikka oppimisen tukena

Oppimisvaikeudet voivat olla syynä koulupoissaoloihin. Erityisopetus voi auttaa nuorta käyttämään resurssejaan ja kehittymään ihanteellisesti. Oppilas, jolla on poissaoloja ja mahdollisesti oppimisvaikeuksia, voi saada paljon hyötyä tietokoneen ja internetin käytöstä koulunkäynnin tukena. Monia tieto- ja viestintätekniikan tarjoamista työkaluista voidaan käyttää kotona, ja oppilas, jolla on paljon poissaoloja, saa mahdollisuuden tehdä osan koulutehtävistään kotona tietokoneella. Oppilas voi myös lisätä läsnäoloaan, vaikka tekeekin sen kotoa käsin. Tieto- ja viestintätekniikan eli TVT:n avulla koulunkäyntiä voidaan helpottaa, mikä jo sinällään edistää läsnäoloa koulussa.

2.8 Tieto- ja viestintätekniikka oppimisen tukena

TVT tarjoaa mielenkiintoisia mahdollisuuksia silloin, kun koulunkäynnille on esteitä erilaisista syistä. Tietokonetta on perinteisesti käytetty koulunkäynnin yhteydessä harjoitteluun, tekstinkäsittelyohjelmien (kuten Wordin) käyttöön tai tietojen esittelyyn grafiikkaohjelmalla (kuten PowerPointilla). Tietyissä tilanteissa niin kutsutut koulutusalustat (esimerkiksi Blackboard, Moodle ja Fronter) on otettu osaksi TVT:tä koulussa. On vielä epätavallista, että esteettömyyteen kiinnitettäisiin erityistä huomiota TVT-strategioita laadittaessa. Esteettömyydellä tarkoitetaan niitä yksilöllisiä tarpeita, joita oppilasryhmässä saattaa olla.

"Kysymykseen liittyy myös pedagoginen esteettömyys. Koulun toiminnassa on oltava vaihtoehtoisia työkaluja, mukautettua oppimismateriaalia ja apuvälineitä. Vaihtoehtojen avulla voidaan vahvistaa oppilaan osallisuutta ja kunnioittaa yksilöllisyyttä sen sijaan, että esteiden annettaisiin muuttua syrjäytymisen tekijöiksi." (www.spsm.se/sv/Stod-i-skolan/Tillganglighet/)

Erilaiset mukautetut oppimismateriaalit tunnetaan kouluissa hyvin. Tieto vaihtoehtoisista TVT-työkaluista ja niiden käytöstä ei ehkä ole levinnyt yhtä laajalti. Tämä voi johtua siitä, että mahdollisuus tietokoneiden hyödyntämiseen ei ole ollut asialistalla TVT-strategiaa laadittaessa. Usein koulun TVT-käyttöön varatut tilat ovat kaukana luokista ja usein ne perustuvat puhtaasti teknisiin ratkaisuihin. Toinen syy siihen, miksi vaihtoehtoisia työkaluja ei käytetä kovin paljon on se, että kouluissa ei ole tietoja olemassa olevista työkaluista ja niiden käytöstä. Vastuu TVT-ratkaisujen käytöstä koulussa ei voi olla yksittäisellä opettajalla. TVT-vastaavien pitäisi seurata yhtä lailla ratkaisujen pedagogista käyttöä että alan teknistä kehitystä.

Tärkeä kysymys TVT-ratkaisujen käytössä kouluissa on kouluympäristön erilaiset roolit. Rehtorilla, opettajilla, erityisopettajilla, koulun TVT-vastaavalla sekä teknisellä IT-tuella on kaikilla erilaiset roolit koulun TVT-toiminnan kehittämisessä. Jotta TVT ja siten myös TVT-tuetut erityisopetus, apukeinot ja mukautetut ratkaisut voidaan ottaa käyttöön ja niitä pystytään kehittämään, tarvitaan yhteys tekniikan ja koulutoiminnan välille.

TVT = tieto- ja viestintätekniikka

Vaihtoehtoisten työkalujen tarve

Yleisperiaate vaihtoehtoisten työkaluja käytössä on ajatella, että käyttäjällä on oikeus oppimiseen omista lähtökohdistaan käsin. Meidän on keskityttävä siihen, mikä oppimistilanteessa on olennaista. Kun harjoitellaan ainekirjoitusta, on täysin asianmukaista käyttää erilaisia työkaluja, jotka helpottavat esimerkiksi oikeinkirjoitusta. Jos kuitenkin harjoitellaan oikeinkirjoitusta, kyseiset työkalut eivät ole paras mahdollinen vaihtoehto.

Jos koulussa on riittävät perustaidot ja tekniikkaa, se mahdollistaa erilaisten ohjelmien käytön ja samalla tietoisuuden niiden lukemattomista tukimahdollisuuksista.

Ohjelmaa, joka on laadittu tiettyjen prosessien tukemiseksi, voidaan helposti käyttää myös muuhun. Erilaiset mahdollisuudet avautuvat kunnolla vasta ohjelmaa käytettäessä. On hyvä varata aikaa työkalun käyttöön totutteluun ennen sen tuomitsemista.

Kaikille vaihtoehtoisille menetelmille on kuitenkin olemassa yhteinen nimittäjä: oppilaalle vaihtoehtoinen työkalu voi olla juuri se asia, joka lisää itsenäisyyden tunnetta opinnoissa. Se voi synnyttää itseluottamusta, tarjota edellytykset myönteisille oppimistilaisuuksille ja motivoida koulunkäyntiin ja opintojen jatkamiseen. Kaikki tämä tukee oppilaan kykyä käsitellä omaa tilannettaan itsenäisesti.

Yleiset asetukset

Työkalun käytettävyyttä voidaan joskus parantaa tekemällä pieniä muutoksia ohjelmistoon. Tekstistä voi esimerkiksi tehdä helpommin luettavan vaihtamalla fonttia. Arial- ja Verdana-fontit on monissa tutkimuksissa havaittu sopiviksi silloin, kun lukeminen aiheuttaa vaikeuksia. OpenDyslexic on erityisesti lukihäiriöstä kärsiville kehitetty fontti. Olemassa on myös verkkoselain, joka muuntaa automaattisesti tekstit OpenDyslexic-fonttiin. Tämä toiminto on käytettävissä toistaiseksi Android- ja iOS-käyttöjärjestelmien sovelluksissa. Kaikki apukeinot ja muutokset saattavat vaatia totutteluaikaa ennen kuin käyttäjä tottuu niihin. Valinnan tekee lopulta käyttäjä itse.

Isommat rivin- ja kirjainvälit ja jossain määrin myös marginaalien säätö voivat tehdä tekstistä helpommin ymmärrettävää osalle käyttäjistä.

Myös näppäimistön herkkyyttä, hiiren ulkonäköä ja nopeutta voidaan säätää. Nämä säädöt tehdään ohjauspaneelin kautta.

Näppärä keino suurentaa tekstiä internetissä on käyttää näppäinyhdistelmää Ctrl ja plusmerkki. Vastaavasti tekstiä voi pienentää näppäinyhdistelmällä Ctrl ja miinusmerkki.

Luettavuuden parantamiseksi voidaan käyttää myös muita työkaluja, kuten lukuviivainta tai näyttösuodatinta, jonka avulla näytön värejä voidaan muuttaa yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Suurennus: Crtl ja plusmerkki

Pienennys: Ctrl ja miinusmerkki

Luku- ja kirjoitustuki

Äänikirjat eivät ole ainoa auditiivinen tuki lukemiseen. Nykyään on olemassa hyviä puhesynteesiohjelmia. Ne ovat ohjelmistoja, jotka lukevat synteettisesti tekstin tietokoneelta. Asetuksia muuttamalla tuen voi räätälöidä omien tarpeiden mukaan.

Kannattaa huomata, että ohjelmissa voi käyttää erilaisia ääniä, jolloin ohjelma voi ”lukea” tekstiä monilla kielillä.

Puhesynteesi voidaan yhdistää automaattisesti lukemisen tukeen, mikä auttaa käyttäjää ymmärtämään kirjoitettua tekstiä. Ääneen lukeminen voi auttaa käyttäjää pysymään keskittyneenä lukemiseen tai parantaa lukemisnopeutta. Jos oppilas lukee niin nopeasti, että hukkaa osan sisällöstä, voi puhesynteesin avulla oppia lukemaan hitaammin ja tietoisemmin.

Kun puhesynteesiohjelmaa käytetään kirjoittamisen tukena, voidaan esimerkiksi jo varhaisessa vaiheessa harjoitella ja vahvistaa grafeemien ja foneemien suhdetta ja tarjota vaihtoehtoinen tapa opetella lukemista ja kirjoittamista. Olemassa on myös ohjelma, joka puhesynteesin perusteella tarjoaa kirjoituksen tueksi kuvan eli esittää kirjoitettavan asian kuvana.

Puhesynteesiohjelma pystyy usein lukemaan tekstiä suoraan internetsivuilta. Vaihtoehtoisesti tekstin voi kopioida tekstinkäsittelyohjelmaan kuunneltavaksi.

Erilaiset tekstinsyöttöohjelmat voivat tukea oikeinkirjoitusta ja helpottaa siten kirjoittamista. Ohjelmat ennakoivat sanoja kirjoitettaessa. Ensin valitaan, kuinka monta kirjainta on kirjoitettava ennen kuin ohjelma alkaa ehdottaa sanoja. Testinsyöttöohjelman avulla voi olla helpompaa keskittyä tekstintuottoon, sillä sen ansiosta kirjoittaminen menee sujuvasti eteenpäin.

Erityiset oikolukuohjelmat ovat myös käyttökelpoisia. Ne vaativat käyttäjältä hieman enemmän kärsivällisyyttä ja vaivannäköä, mutta jos haluaa, ne tarjoavat ylimääräisen työkalun, jonka ansiosta oppilas pystyy kirjoittamaan sen mitä haluaa, eikä hänen tarvitse tyytyä siihen, mitä tietää osaavansa kirjoittaa. Kehittynyt oikolukuohjelma osaa varoittaa käyttäjää sanoista, jotka menevät helposti sekaisin. Siten ne auttavat esimerkiksi kaksoiskonsonanttien merkitsemisessä.

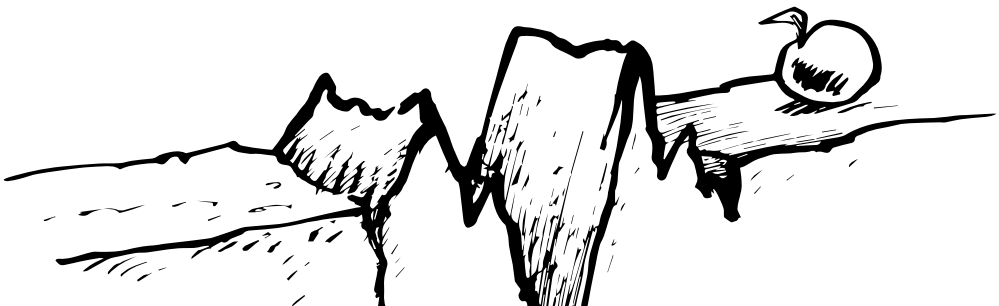
Jos kynänkäyttö aiheuttaa ongelmia, voidaan harjoitus tai tehtävä skannata esimerkiksi PDF-muotoon, avata tietokoneessa ja täyttää sitten näppäimistöllä. Tämän tuen voi yhdistää esimerkiksi tiettyihin tekstinsyöttöohjelmiin.

Matematiikka

Myös matematiikassa voidaan käyttää niin kutsuttuja vaihtoehtoisia työkaluja. Olemassa on esimerkiksi erilaisia digitaalisia laskimia, joissa on puhesynteesitoiminto ja ohjausnauha. Laskin lukee ääneen laskutehtävän. Olemassa on myös ohjelmia, joissa voidaan käyttää useampia matemaattisia merkkejä kuin mitä esimerkiksi Word-ohjelmassa on.

Jatkuvasti kehittyvä ala

Koska ala kehittyy erittäin nopeasti, tässä tekstissä ei nimetä ohjelmia. Lisäksi tarjolla on useita ohjelmia, joissa on samantyyppiset toiminnot. Siksi valinta pitäisi tehdä käyttäjän omien mieltymysten perusteella. On kuitenkin ratkaisevaa olla tietoinen niistä mahdollisuuksista, joita vaihtoehtoiset tietokoneella käytettävät työkalut tarjoavat. Vaihtoehtoiset työkalut ovat kehittyneet valtavasti. Ne ovat nykyään paljon kätevämpiä käyttää ja lisäksi huomattavasti edullisempia kuin ennen.



Ruotsalainen erityispedagoginen kouluviranomainen (www.spsm.se) on koonnut yhteen runsaasti tietoa tietotekniikasta oppimisessa. Tätä varten on kartoitettu alan tutkimusta ja tehty muun muassa teknistä vertailua eri käyttöjärjestelmien välillä sekä testattu erilaisia oppimisalustoja.

Johan Palmén • Folkhälsan

Liikunta

Liikunta saa meidät voimaan hyvin. Liikunta on ainoa yksittäinen tekijä, jonka on osoitettu edistävän merkittävästi sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Liikunta voidaan määritellä toiminnaksi, jossa käytetään luustolihaksia ja joka lisää energiankulutusta.

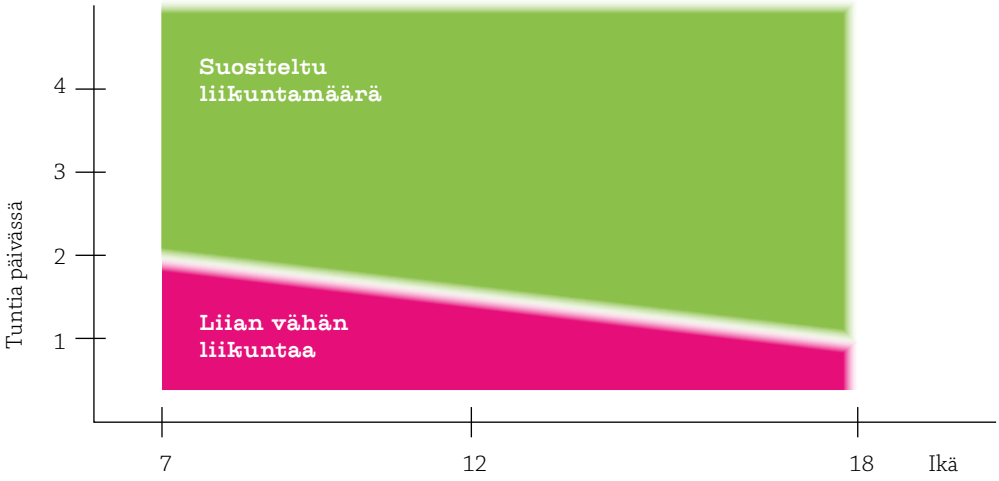
Nuorten kannustaminen liikuntaan tarjoaa monia etuja. Hyvä kunto tarjoaa koululaiselle hyvät mahdollisuudet jaksaa arjessa. Sen lisäksi liikunnan on osoitettu vaikuttavan myönteisesti muun muassa oppilaan muistiin,

Takaisin tulevaisuuteen

tarkkaavaisuuteen ja yleiseen tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisukykyyn. Lisäksi liikunta edistää muita oppimisen kannalta tärkeitä tekijöitä, kuten käyttäytymistä luokkahuoneessa, keskittymistä ja aktiivisuutta oppitunneilla. Tutkimuksissa on havaittu, että hyvässä fyysisessä kunnossa olevat oppilaat ovat poissa koulusta harvemmin kuin huonokuntoiset.

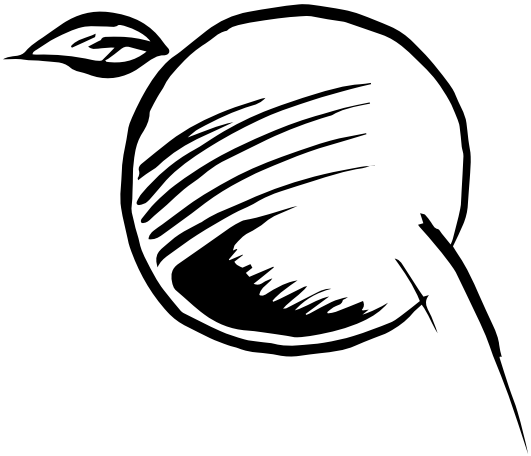
Suositus koululaisen terveyttä edistävään liikuntaan

- Kaikkien 7–18-vuotiaiden pitäisi harrastaa monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä
- Yhtämittaista yli kaksi tuntia kestävää paikallaan istumista pitäisi välttää
- Ruutuaikaa (TV, tietokone jne.) tulisi rajoittaa korkeintaan kahteen tuntiin päivässä.



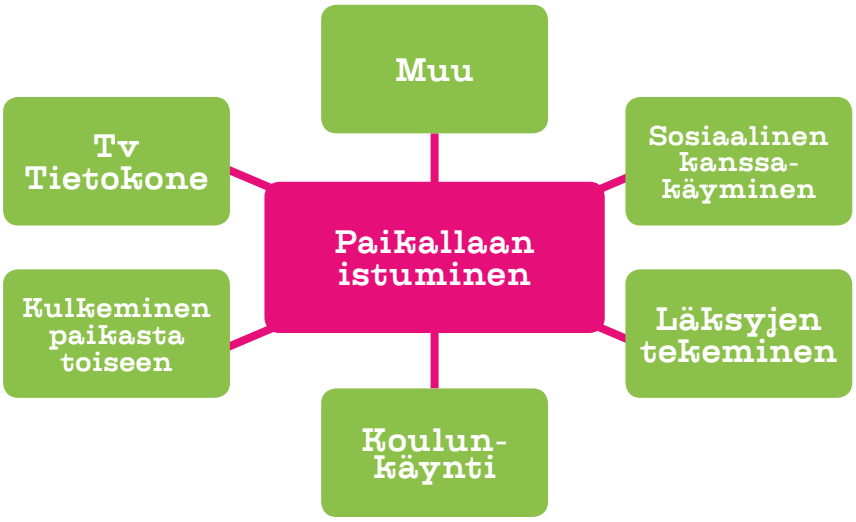
Lähde: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008. (muokattu)

Suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan fyysisesti aktiivisimpia koululaisista ovat 12-vuotiaat. Eri tutkimuksissa vähintään tunnin päivässä liikkuvien nuorten osuus on vaihdellut 20 ja 60 prosentin välillä. Kouluterveyskysely 2010–2011 osoitti, että liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla vähenee vuosiluokkien 8 ja 9 oppilaiden keskuudessa. Liikunnan väheneminen voi johtua siitä, että teini-ikäisten elämä muuttuu muun muassa erilaisten rutiinien ja liikunnan tason vuoksi. On tärkeää, että jokainen teini-ikäisen lähipiirissä tekee yhteistyötä liikunnan tukemiseksi.



Jokainen liikuntahetki tekee hyvää

Nykyään istumme yhä enemmän paikoillamme. Pitkään kestävä paikallaan istuminen on ennen kaikkea syrjäyttänyt terveellisen hyötyliikunnan. Istuminen vaikuttaa terveyteen negatiivisesti. Lapset ja nuoret istuvat monien erilaisten toimien yhteydessä. Asiaa voidaan havainnollistaa seuraavalla kuvalla:



Kuinka voimme yhdessä toimia istumisen vähentämiseksi? Rohkaisevat aikuiset antavat lapsille ja nuorille mahdollisuuden liikuntaan arjessa.

Kuinka koulupäiviin saataisiin yhdistettyä lisää liikuntaa ja fyysistä toimintaa kaikille?

Koulumatkoilla on suuri vaikutus oppilaan terveyteen. Oppilas, joka kävelee tai pyöräilee aamulla kouluun hyötyy paremmasta henkisestä valmistautumisesta päivään, jaksaa keskittyä pidempään ja on vastaanottavaisempi opetukselle.

Liikuntatuntien ohjatun toiminnan lisäksi koululaisilla tulisi olla mahdollisuus spontaaniin liikkumiseen koulupäivän aikana. Yli 13-vuotiaat usein istuvat aloillaan pidempiä aikoja kuin pienemmät lapset. Siksi aikuiset saattavat kuvitella, että nuoret tarvitsevat vähemmän liikuntaa kuin pienemmät lapset. Kuitenkin 13–18-vuotiaat ovat voimakkaan kasvun ja kehityksen vaiheessa, eikä fyysisen rasituksen tarve eroa paljoakaan lasten liikunnantarpeesta.

Liikunta voi olla osa koulupäivää esimerkiksi lyhyiden liikuntatuokioiden (taukojumpan) muodossa. Olisi hyvä tehdä liikunnasta osa opetusta eri kouluaineissa. Säännölliset tauot ovat hyväksi oppilaiden ergonomialle. Ne vaikuttavat myös huomiokykyyn (kykyyn tulkita näköaistimuksia) ja motoriseen kehitykseen sekä keskittymiskykyyn.

Vielä yläasteellakin oppilaiden tulisi harrastaa liikuntaa välituntien aikana, ja mielellään ulkona. Yksi päivän välitunneista voitaisiin nimetä liikuntavälitunniksi, johon koko koulu osallistuu. Nuorten on hyvä antaa itse osallistua aktiivisesti suunnitteluun ja toteutukseen. Anna oppilaiden myös vaikuttaa kouluympäristöön. Yksinkertaisilla keinoilla koulun ympäristöstä voidaan ehkä tehdä liikunnan kannalta suotuisampi.

Mitä kotona voidaan tehdä liikkumisen lisäämiseksi?

Lasten ja nuorten kannustaminen liikkumaan ja kiinnostumaan urheilusta on tärkeä tehtävä aikuisille. Tiedetään esimerkiksi, että nuorten ulkoilu on vähentynyt, ja toisaalta että ulkona oleilu lisää liikkumista. Tässä vanhempien ja muiden aikuisten on rohkaistava ja innostettava nuoria ulkoilemaan enemmän.

Aikuisten pitää kannustaa nuoria kävelemään tai pyöräilemään, eikä aina tarjota autokyytiä. Tällaisella hyötyliikunnalla on monia terveysetuja.

Vanhemmat ja nuoret voivat yhdessä lisätä liikuntaa. Jos kotipaikkakunnalla ei ole ryhmäliikuntamahdollisuuksia, on olemassa digitaalisia apuvälineitä. Tarjolla on sovelluksia, jotka tarjoavat ohjeita harjoitteluun tai joihin voi kirjata liikuntamäärät ja haastaa mukaan toisia.

Päätössanat

Koska liikunta edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti, sen tulisi olla luonnollinen osa jokaisen arkea. Jotta liikunta todella edistäisi terveyttä, sen on kuitenkin tunnuttava mukavalta. Urheilun pitäisi antaa enemmän kuin ottaa. Siksi jokaisen pitäisi löytää oma tapansa liikkua ja tuntea liikunnan iloa. Nuoruusaikana jokaisen tulisi saada mahdollisuus kokeilla vapaasti eri liikuntamuotoja ilman arvostelua. Siksi on hyvä ajatus järjestää teemapäiviä, joiden aikana seurat/nuoret itse saavat esitellä erilaisia liikuntamuotoja. Jokainen aikuinen nuoren lähipiirissä voi toimia henkilökohtaisena valmentajana, joka antaa tietoa ja innostaa liikkumaan.

Anna-Lena Blusi • Folkhälsan

Lähteet:

Elin Ekblom Bak (red.).(2013) *Långvarigt stillasittande. En hälsofara i tiden.* Studentlitteratur Ab Lund.

Ericsson Ingegerd (2005) *RÖR DIG – LÄR DIG motorik och inlärning,* SISU Idrottsböcker och författaren. Malmö: Elanders Berlings Ab.

Faskunger Johan (2013) *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Studentlitteratur Ab Lund.

Kouluterveyskysely 2010-11. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. *Suomen Liikunta ja Urheilua julkaisusarja* 7/2010.

Karviainen Jukka, Räty Kirsi, Rautio Sari (2010). *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret.* Lauttasaaren Reprotalo Oy, Helsinki.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry

*Motion och lärande***. Opetushallitus**. 2012:13 (Yhteenveto perustuu asiakirjaan Liikunta ja oppiminen. Muistiot 2012:5)

Nuori Suomi, *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7–18 år*. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008

Taube Jill (2011) *Själ och kropp: rörelse för psykiskt välbefinnande*, Brombergs

Wolmesjö Susanne (2006) *Rörelseaktivitet – lek & lärande för utveckling av individ och grupp.* SISU Idrottsböcker

Ideoita liikuntatuokioihin luokkahuoneessa ja liikkumisen edistämiseen koulussa:

Folkhälsanin taukojumppavideot www.folkhalsan.fi/pausgympa

Röris-taukojumppa (alakoululaisille suunniteltu materiaali toimii myös ylemmillä luokilla) www.folkhalsan.fi/pausrorelser

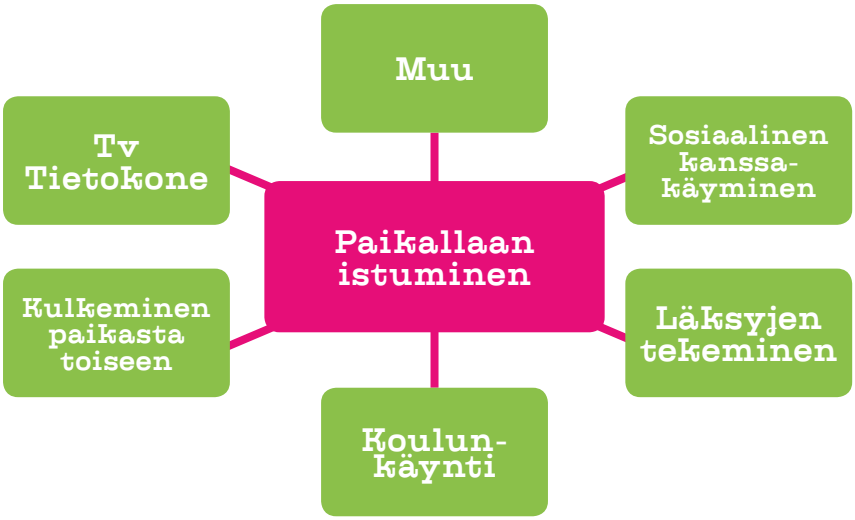
Dansmatte för högstadiet (tanssimatikkaa yläkoululaisille) http://www.youtube.com/watch?v=uKNKSqMLjlM

Ideoita liikunnan lisäämiseen koulupäivän aikana http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/428-LK_ideoita-esite_swe.pdf

Liikkuva koulu – skolan i rörelse http://www.liikkuvakoulu.fi/

Harjoitus 1: Istumisen vähentäminen

Tarkastelkaa oppilaiden kanssa seuraavaa kuvaa:



Kuinka paikallaan istumista voitaisiin vähentää? Tehkää toimintasuunnitelma. Askelmittarin avulla voidaan arvioida, kuinka paljon todella istumme päivän aikana. Terveyttä edistävä kävelymäärä nuorilla on 12 000–15 000 askelta päivässä. Askelmittarin avulla voidaan myös käynnistää liikuntakampanja luokassa. Luokassa otetaan yhteinen tavoite askelmäärästä, johon pyritään tietyn määräajan sisällä. Jokainen oppilas saa askelmittarin käyttöönsä esimerkiksi kahdeksi päiväksi, joiden jälkeen hän kirjaa saavuttamansa askelmäärän. Sen jälkeen mittari annetaan seuraavalle oppilaalle. Terveyshyötyjen lisäksi voidaan päättää houkutteleva palkinto, joka saavutetaan jos yhteinen tavoite täyttyy.

Harjoitus 2: Liikuntapaussi

Kaikki oppilaat ryhmässä tai yksitellen valitsevat yhden tai useita hauskoja taukojumppaliikkeitä. Kun opettaja huomaa, että liikuntapaussille olisi tarvetta, hän valitsee yhden tai useita oppilaita, jotka näyttävät muille omat taukojumppaliikkeensä. Muu luokka tekee harjoitukset.

Tunteet

Jokaisella ihmisellä on tunteita, sekä hyvässä että pahassa. Koulupoissaoloihin liittyvässä työssä on tärkeää ymmärtää perustavanlaatuisesti, kuinka tunteet vaikuttavat ajatuksiin, mielleyhtymiin ja tulkintoihin. Tunne-elämän syvällisen ymmärtämyksen avulla voimme auttaa nuoria tietoisesti vahvistamaan pitkäaikaista käyttäytymistä.

Tunteet ovat yhteydessä kaikkeen mitä teemme joka päivä. Tunteet auttavat ymmärtämään muita ihmisiä ja tekemään viisaita päätöksiä. Ihmisten

kehittymistä tutkittaessa on havaittu, että tunteet ovat kehittyneet ennen ihmisten rationaalisia, suunnitteluun ja ajatteluun liittyviä kykyjä. Jos eloonjäämiseen ei olisi tarvittu tunteita, evoluutio olisi karsinut ne pois. Tämän vuoksi tunteita ilmaistaan yleensä vastaavalla tavalla kulttuuriympäristöstä riippumatta. Ihmiset tuntevat surua, iloa ja pelkoa samoista asioista ja ilmaisevat ne samanlaisilla ilmeillä ja fyysisillä reaktioilla. Perustunteet motivoivat ja vahvistavat viettejämme. Tällaisia ovat esimerkiksi nälkä, jano ja seksuaalinen halu. Ne tekevät meistä luovia ja kehittyviä. Aivomme koostuvat myös peilineuroneista, jotka helpottavat muiden intuitiivista ymmärtämistä. Toisin sanoen peilaamme toisia ihmisiä omalla kehonkielellämme ja kasvojen ilmeillä.

Tunteet myös auttavat meitä etenemään elämässä.

Tunteet ovat syntyneet henkiinjäämisen ja suojautumisen tarpeesta. Ne myös auttavat meitä etenemään elämässä. Erilaisten lähteiden mukaan on olemassa vaihteleva määrä perustunteita. Neutraaleihin ja positiivisiin perustunteisiin kuuluvat mielenkiinto, ilo ja ihmetys. Negatiivisia perustunteita ovat suru, viha, pelko, häpeä ja inho/vastenmielisyys.

Neutraalit ja positiiviset perustunteet

Mielenkiinto/uteliaisuus/kiihtymys/vetovoima aiheuttaa sen, että suuntaamme huomiomme houkuttelevaan ja innostavaan kohteeseen. Tunteen ansiosta haluamme lähestyä miellyttäväksi koettua asiaa tai kohdetta, josta uskomme saavamme tärkeää tietoa. Uteliaisuus saa meidät tutkimaan ja kokeilemaan.

Ilo/ylpeys/rauhallisuus/rakkaus lisää mielihyvän tunnetta. Nämä mielihyvän aiheuttajat saavat meidät jatkamaan positiivisia tunteita tuottavaa toimintaa. Tavallisesti pyrimme vahvistamaan positiivisia tunteita.

Ihmetys saa meidät pysähtymään ja keskeyttämään tekemisen. Ihmetyksen ansiosta jäämme ajattelemaan ja arvioimaan asiaa.

Negatiiviset perustunteet

Suru on tarpeellista itsensä keräämisen ja muistelun vuoksi. Sen ansiosta näemme selvästi, että jokin on meille tärkeää, ja jatkossa yritämme kovemmin

säilyttää tärkeän asian. Suru saa myös vetäytymään omiin oloihin, olemaan passiivinen, itkemään ja murehtimaan.

Viha auttaa meitä puolustautumaan, kun jokin uhkaa meitä. Vihantunne saa meidät hyökkäämään sekä verbaalisesti että fyysisesti. Viha aiheuttaa myös kostonhalua. Usein loukkauksesta syntyvä vihantunne voi olla räjähtävä ja välitön.

Pelko on tunne, joka saa meidät hakemaan suojaa ja välttämään vaaroja. Kun meitä pelottaa, haluamme paeta, välttää tilannetta, käyttäytyä passiivisesti tai hakea suojaa tai apua.

Häpeä ohjaa meitä toimimaan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla ja käyttäytymään sosiaalisten sääntöjen ja normien mukaisesti. Häpeä käskee meitä lopettamaan, piiloutumaan ja vajoamaan maan alle. Ilman häpeäntunnetta voisimme käyttäytyä muita ihmisiä kohtaan miten tahansa. Se esimerkiksi estää meitä valehtelemasta. Monille häpeä on pahinta mitä kuvitella saattaa. Monet muistavat vielä vuosienkin jälkeen tilanteen, jonka ovat kokeneet häpeällisenä.

Inho/vastenmielisyys suojaa meitä joutumasta vaaraan. Inho saa meidät oksentamaan, sylkäisemään ja ottamaan pois. Meillä on myös taipumus osoittaa inhoa tietynlaista käytöstä ja tietyllä tavalla käyttäytyviä ihmisiä kohtaan.

Positiiviset tunteet kannustavat meitä tekemään jotain. Negatiivisilla tunteilla on yhteinen ydin: piina ja epämukavuus. Usein pyrimme välttämään tai minimoimaan negatiiviset tunteemme. Negatiivisia tunteita ovat pelko, suru, viha, syyllisyys, häpeä, inho ja vastenmielisyys sekä halveksunta. Negatiivisilla tunteilla arvellaan olevan aivoissamme etuajo-oikeus, ja pahimmillaan ne saattavat alkaa dominoida elämäämme. Se että pyrimme vahvistamaan positiivisia tunteita, voi johtaa lyhytnäköisiin valintoihin, jotka tuovat hetkellisesti hyvän olon. Jokainen tietää, että lintsaaminen, läksyjen laiminlyönti ja välitunneilla tappeleminen eivät ole hyväksi tulevaisuudelle. Kuitenkin vaikeudet tunneilla voivat johtaa siihen, että oppilas lähtee mieluummin kavereiden kanssa kaupungille kuin oppitunnille. Hetkellisesti ratkaisu tuntuu hyvältä, eikä oppilas mieti sen vaikutusta tulevaisuuteensa. Myöhemmin hän ehkä miettii, miksi reagoi kuten reagoi ja olisiko voinut toimia toisin. On inhimillistä olla lyhytnäköinen. Usein pyrimme saavuttamaan positiivisia tuntemuksia

mahdollisimman nopeasti. Käytöksen muuttaminen edellyttää keskittymistä, sillä meillä on taipumus langeta vanhoihin käyttäytymismalleihimme. Muutos edellyttää myös suunnittelua ja aktiivisia valintoja.

Pelko selviytymiskeinona

Tunteet ovat syntyneet suojautumisen tarpeesta. Pelko käynnistää hälytysjärjestelmämme vaarallisessa tilanteessa, johon reaktiomme on ”fight or flight” eli taistele tai pakene. Nykyään emme enää useinkaan joudu kasvokkain villieläinten kanssa, mutta esimerkiksi savun haju saa meidät reagoimaan nopeasti. Tällöin käynnistyy sama varoitusjärjestelmä kuin silloin, kun näemme villieläimiä. Kun pelkäämme, kehon limbisessä järjestelmässä oleva pieni mantelinmuotoinen osio, mantelitumake, aktivoi kehon automaattisesti. Mantelitumake lähettää adrenaliinin, noradrenaliinin ja kortisolin muodossa signaaleja muille kehon elimille. Ne aktivoivat esimerkiksi aivoja, vatsaa, keuhkoja ja raajojen verenkiertoa, jotta voimme paeta uhkaavaa tilannetta mahdollisimman tehokkaasti. Tämän vuoksi saatamme kokea sydämentykytystä, hengitysvaikeuksia, huimausta, epätodellisuuden tunnetta, pyörtymistä, puristavaa tunnetta rinnassa ja kipua vatsassa, koska veri menee muihin elimiin.

Mantelitumake aktivoituu kahdella eri tavalla:

1. **Salamannopeasti,** kun esimerkiksi laitamme käden kuumalle liedelle. Mantelitumake lähettää signaalin, jonka ansiosta vedämme käden pois ennen kuin ehdimme edes ajatella asiaa.
2. **Ajatuksen voimalla.** Kun saamme tietoa tilanteesta, esitämme tiedostamattamme itsellemme kysymyksen siitä, onko siitä meille vaaraa. Jos tulkitsemme tilanteen vaaralliseksi, ajatuksemme aktivoivat mantelitumakkeen. Jos esimerkiksi oppilaan pitää pitää esitelmä luokan edessä, hän saattaa tiedostamattaan tulkita tilanteen epävarmaksi ja ajatella: ”Minä varmasti pyörryn!” Tämä johtuu siitä, että mantelitumake aktivoituu, kun tulkitsemme/koemme tilanteen vaaralliseksi ja haluamme paeta siitä.

Ihmisellä on ennakkovalmiuksia

Ihmisellä on syntymästään saakka ennakkovalmiuksia. Meidät on ikään kuin ohjelmoitu pelkäämään tiettyjä asioita. Meillä on taipumus pelätä pimeää.

Tämä johtuu siitä, että ihmisellä on heikompi näkö-, kuulo- ja hajuaisti kuin muilla lajeilla, minkä vuoksi meidän on oltava valppaampia pimeässä. Lisäksi ihminen pelkää esimerkiksi villieläimiä, loukkaantumista, ilkeitä sanoja ja kiusaamista, kovaa melua, väkivaltaa, vapaudenmenetystä ja kovaa kuumuutta. Ennakkovalmiuksien ansiosta voimme reagoida nopeasti uhkaaviin tilanteisiin, esimerkiksi pelästymme ja pakenemme, jos joku tulee kovaa vauhtia meitä kohti.

WUTIWUF – What U Think Is What U Feel

Voimme reagoida samaan ärsykkeeseen erilaisilla tunteilla. Seuraavat kaksi esimerkkiä osoittavat, kuinka erilaisia ajatuksemme ja mielleyhtymämme voivat olla, ja kuinka ne vaikuttavat tunne-elämäämme ja siten myös käytökseemme.

Oppilas nousee aamulla lähteäkseen kouluun. Linja-autossa oppilas alkaa miettiä tekemättömiä läksyjään. Hänen mieleensä juolahtaa, kuinka noloa asian myöntäminen luokan edessä tuleekaan olemaan. Oppilas tuntee olonsa epämukavaksi. Hänen pulssinsa kohoaa ja kädet hikoavat. Paha tunne vain yltyy, ja seurauksia miettimättä oppilas jää linja-autosta ja palaa takaisin kotiin. Kotona oppilas kertoo vanhemmilleen, että hänen vatsansa on kipeä ja hänen on mentävä takaisin sänkyyn.

Toisessa linja-autossa toisella puolella kaupunkia on myös oppilas, joka on myös unohtanut tehdä läksynsä. Oppilas ajattelee: ”Olen unohtanut läksyni. Pitää alkaa kirjoittaa ne tarkemmin ylös, jotta jatkossa muistaisin paremmin.” Hän tuntee itsensä rauhalliseksi, eikä kärsi huomattavista fyysisistä oireista. Oppilas jatkaa matkaansa linja-autolla kouluun, missä hän kertoo opettajalleen unohtaneensa tehdä läksynsä.

”Olen unohtanut läksyni. Pitää alkaa kirjoittaa ne tarkemmin ylös, jotta jatkossa muistaisin paremmin.”

Ensimmäinen oppilaista tulkitsi tilanteen uhkaavaksi (häpeälliseksi) ja sai fyysisiä oireita, jotka liittyvät puolustautumistilaan. Näin oppilaan reaktiot vahvistuivat entisestään, jolloin hän päätti valita helpon tien pois tilanteesta: nousta linja-autosta ja palata kotiin. Lyhytnäköisyys

on inhimillistä. Siksi oppilas valitsi nopean tien pois epämiellyttävästä tilanteesta ja hänen pulssinsa laski. Toinen oppilaista ei liittänyt mielessään tilanteeseen ulkoista uhkaa, vaan löysi ongelmaan rationaalisen ratkaisun. Näin hän saattoi mennä kouluun. Käyttäytyminen ja tunteet vahvistavat toisiaan, ja tilanteen jälkeen oppilaat reagoivat edelleen eri tavoin.

Kun ensimmäisen oppilaan pitäisi lähteä kouluun seuraavana päivänä, hän alkaa miettiä mitä kaikkea häneltä on edellisenä päivänä jäänyt välistä. Silmätikuksi joutumisen riski on entistä suurempi. Oppilas valitsee saman ratkaisumallin kuin edellisenä päivänä, ja kertoo vanhemmilleen että hänen päätään särkee. Kotona ollessaan hän alkaa hävetä. Häpeä saa oppilaan ymmärtämään, että hän on lintsannut ja että hänen pitäisi olla koulussa. Oppilas, joka on nyt kotona yksin omine ajatuksineen, alkaa myös murehtia sitä, että hänen olisi pitänyt toimia toisin. Hän alkaa pitää itseään epäonnistuneena. Oppilas juuttuu näihin ajatuksiin, ja hänen on vieläkin vaikeampi palata kouluun. Kun oppilas seuraavan kerran löytää itsensä vastaavasta tilanteesta, hänen on helppo tehdä sama ratkaisu, vaikka hän rationaalisesti tietäisikin, ettei se pitkällä aikavälillä ole paras toimintamalli.

Häpeä saa oppilaan ymmärtämään, että hän on lintsannut ja että hänen pitäisi olla koulussa.

Mantelitumakkeen kesyttäminen

Jos annamme tunteiden ohjata meitä, alamme helposti välttää hankalia tilanteita. Tällöin tiettyjen asioiden tekemisestä tulee yhä vaikeampaa. Kaikki jotka ovat ratsastaneet ja pudonneet muistavat ratsastusopettajan neuvon: ”Nouse heti takaisin hevosen selkään, myöhemmin se on paljon vaikeampaa”. Sama voi tapahtua monissa eri tilanteissa. Siksi on tärkeää altistaa itsensä pelottaville asioille sopivassa määrin, eli pienin askelin. Kommentti siitä, että kotiin jääneen oppilaan on skarpattava koko loppuvuosi koulussa, jotta hän ei jää liikaa jälkeen, voi tuntua liian raskaalta, jolloin oppilas päättää lintsata uudelleen. Siksi on hyvä edetä pienin askelin, ja asettaa itselleen ensin päivä- ja sitten viikkokohtaisia tavoitteita. Korostamalla ja vahvistamalla pieniä edistysaskelia ja jättämällä epätoivottu käytös vähemmälle huomiolle voimme yhdessä auttaa oppilasta tekemään hyviä päätöksiä pitkällä aikavälillä.

Kun opimme käsittelemään ajatuksiamme ja mielleyhtymiämme ja sitä kautta tunteitamme, pystymme selviytymään entistä paremmin elämän

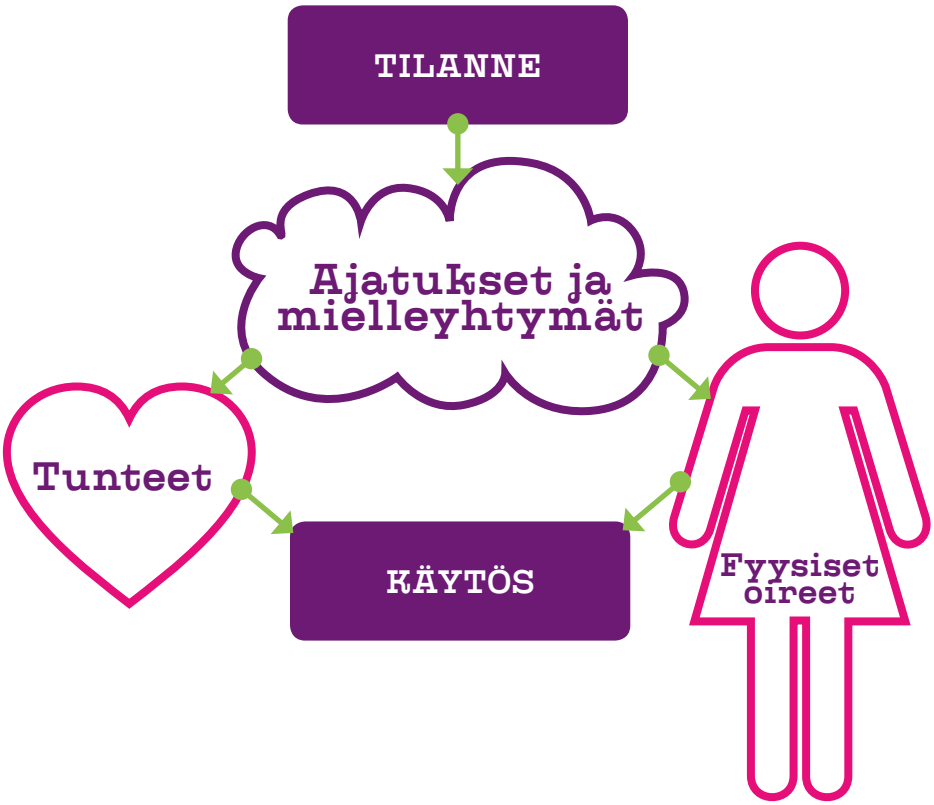
myötä- ja vastoinkäymisistä. Se tuo elämään tasapainoa. Kun annamme oppilaille valmiuksia käsitellä negatiivisia ajatusmalleja, jotka johtavat negatiivisiin tunteisiin, voimme auttaa heitä muuttamaan usein erittäin syyllistävää näkemystä itsestään. Tämä voi lopulta auttaa ehkäisemään pitkäaikaista poissaoloa koulusta.

DISA – Depression in Swedish Adolecents on masennusta ehkäisevä menetelmä, jota voidaan käyttää kouluissa negatiivisten ajatusmallien muuttamiseen ja sen estämiseen, että negatiivinen ajattelu ottaa vallan oppilaassa. ART – Aggression Replacement Training on ehkäisevä menetelmä, jota voidaan käyttää kouluissa ihmissuhdetaitojen, vihanhallinnan ja moraalisen ajattelun harjoittelemiseen.

Petra Berg • Folkhälsan

Harjoitus 1: Hiekkaranta

Pyydä oppilaita sulkemaan silmänsä ja kuvittelemaan aurinkoinen kesäpäivä hiekkarannalla. Pyydä heitä kuvittelemaan itsensä rannalla jonkun mukavan ihmisen, kuten vanhemman, isovanhemman tai ystävän, seurassa. Halutessaan he voivat myös kuvitella olevansa yksin. Kehota heitä viettämään hetki rannalla ja nauttimaan lämmöstä, auringonpaisteesta ja rantaan liplattavasta vedestä. Pyydä oppilaita sitten avaamaan silmät ja kirjoittamaan lyhyt kuvaus tunteistaan harjoituksen tekemisen aikana. Sen jälkeen oppilaat sulkevat jälleen silmänsä ja kuvittelevat itsensä rannalla, tällä kertaa todellisessa syysmyrskyssä. Pyydä heitä kuvittelemaan kova tuuli ja merellä edestakaisin keinuvat laivat. Puiden oksat katkeilevat, hiekka on raskasta ja sade piiskaa silmiä. Koska oppilaalla ei ole sadevaatteita, hän on aivan läpimärkä. Anna oppilaiden kuvitella itsensä syysmyrskyssä hetken aikaa ennen kuin pyydät heitä avaamaan silmänsä ja kirjoittamaan ylös toisen assosiaatioharjoituksen herättämät tunteet. Keskustelkaa sitten oppilaiden kanssa harjoituksesta.



Se millaiseksi tunnemme itsemme, perustuu ajatuksiimme ja mielleyhtymiimme. Tilanne synnyttää ajatuksia, assosiaatioita ja tulkintoja. Tilanteista tekemämme tulkinnat ovat tietoisia tai tiedostamattomia ja johtavat tunteen, kuten vihan, heräämiseen ja siihen liittyviin fyysisiin oireisiin, kuten pulssin kiihtymiseen. Käytös on reaktio ajatuksiin, tunteisiin ja fyysisiin merkkeihin.

Emma & Elias
PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA

RAY TUKEE HYVIÄ TEKOJA

folkhälsan