HÄMEEN SANOMAT

Puh. (03) 615 1410, sähköposti: toimitus@hameensanomat.fi

4.5.2009

Mielenterveyden koulutus tervetullut anti yläkoulujen opettajille

Mielen hyvinvoinnin opetuksessa otetaan tunneaurinkokin avuksi. Opetusministeriö rahoittaa koulutusta.

Hämeenlinna
Tuula Heinänen

– Nämä opit testataan heti, vakuuttavat mielen hyvinvoinnin opettajakoulutukseen Hämeenlinnassa osallistuneet **Marja Kervinen** Hauhon Yhtenäiskoulusta ja **Minna Kalliokoski** Vetelin Keskuskoulusta. Suomen Mielenterveysseuran toteuttama koulutus antaa heidän mielestään opettajille tuiki tarpeellista ja tasoltaan oivallista välineistöä mielen hyvinvoinnin opettamiseen.

Kalliokoski ja Kervinen ovat molemmat biologian ja maantiedon opettajia, jotka opettavat myös terveystietoa.

– Terveystiedon oppikirjoissakin on jo paljon hyvää asiaa mielenterveydestä, mutta punainen lanka on puuttunut. Tällä kurssilla on opiskeltu monipuolisesti ja koettu monia ahaaelämyksiä. Innostuneina täältä lähdetään takaisin arkityöhön, kun vielä saatiin mukaan monipuolinen paketti opetusmateriaalia, Minna Kalliokoski ja Marja Kervinen hehkuttavat.

Opetusministeriön rahoittamaan täydennyskoulutukseen osallistuu lähivuosina kaikkiaan 700 terveystietoa opettavaa peruskoulun yläluokkien opettajaa. Hämeenlinnassa järjestetään tänä keväänä kaksi kaksipäiväistä koulutusta. Ensimmäinen pidettiin kuluneen viikon alussa, seuraava alkaa toukokuun ensimmäisenä maanantaina.

Hämeenlinnan ensimmäisessä koulutusryhmässä oli mukana 25 opettajaa eri puolilta Suomea. Myös seuraava koulutusryhmä on täynnä, mutta elokuun koulutuksessa on vielä tilaa.

TERHO AALTO / HÄSA

Opettaja Marja Kervinen Hauholta ja Minna Kalliokoski Vetelistä esittelevät mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden runsaaseen opetusmateriaaliin kuuluvia, erilaisia tunnetarinoita virittelevi kuvakortteja. Projektijohtaja Marjo Hannukkalalla on esillä selitystehtävä.

Tunneilmaisu monelle vaikeaa

Koulutuksessa ja opetusmateriaalissa keskitytään projektijohtaja **Marjo Hannukkalan** mukaan ongelmien kaivelun sijaan jaksamisen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Nuoren tunnetaitojen kartuttaminen on keskeinen tavoite.

– Omien tunteiden ilmaiseminen on monille yläkouluikäisille nuorille, etenkin pojille vaikeaa. Pyritään pitämään ilme peruslukemilla, mielellään vähän hiukset silmillä. Tunnesanasto ja omien tunteiden tunnistaminen on usein hakusessa, opettajat ovat huomanneet.

– Meillä pohjalaisella maaseudulla mielenterveysajattelu on edelleen ongelmakeskeistä, hulluksi leimautumisen pelko on yhä vahvasti olemassa, Minna Kalliokoski kertoo.

Nuorten keskeinen huolenaihe ja mielessä vellova kysymys on on opettajien mukaan "kelpaanko minä". Huolet omasta riittämisestä painavat, oman olemuksen vertailu ikätovereihin on jatkuvaa.

– Vanhemmilta ja muilta lähipiirin aikuisilta saatu palaute on nuorelle iso juttu. Pienikin rohkaiseva kohtaaminen itselle tärkeän aikuisen kanssa voi olla hyvin merkittävä, Kalliokoski tietää.

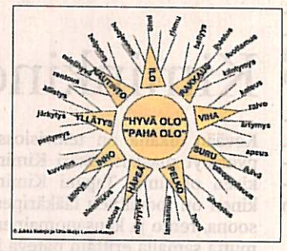
Mielen hyvinvointia voi oppia

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden kehittäminen Suomen Mielenterveysseurassa lähti liikkeelle vuonna 2006 , kun havaittiin, että opettajat tarvitsisivat tietoja, taitoja ja välineitä tämän aihepiirin käsittelyyn.

Marjo Hannukkala on kehittänyt opetusmateriaalin yhdessä koulutussuunnittelija **Soile Törrösen** kanssa lähtökohtana mielenterveys voimavaranaajattelu. Opetuskokonaisuutta työstettiin yhdessä vantaalaisten pilottiopettajien kanssa kolmen vuoden ajan. Tällä hetkellä Vantaalla opetuksen piirissä on jo noin 4 000 peruskoulun yläluokkalaista.

– Kokeiluvuosina vahvistui uskoni siihen, että tunnetaitoja voi ihan oikeasti oppia ja jokainen voi itse vaikuttaa mielensä hyvinvointiin ihan omassa arkipäivässään, Marjo Hannukkala iloitsee.

– Opetusministeriö on mahdollistanut tämän mielen hyvinvoinnin opettajakoulutuksen. Nyt on tärkeää , että kunnissa ja rehtoritasolla annetaan mahdollisuus sen hyödyntämiseen, Marjo Hannukkala tähdentää. (HäSa)



Tunneauringon säteet auttavat kuvailemaan ja erittelemään omia tunteita ja omaa henkistä olotilaa.