



Kouluttajina toimivat mielenterveyden ja opetuksen asiantuntijat FM, MTEA-kouluttaja ja työnohjaaja Anne-Charlotte Kjerulf (vasemmalla); KL, AO, työnohjaaja Marjo Hannukkala; KM, draamapedagogi Riikka Nurmi; KM Elina Marjamäki sekä KM Soile Törrönen.

*Hyvää mieltä rakentamaan*

## Mielen hyvinvointi koulutuksen keskiössä

Kolmivuotinen pilottihanke "Osaan ja kehityn" on viety päätökseen. Mukana oli kaiken kaikkiaan 16 vantaalaista verkostokoulua ja lähes 4 000 oppilasta. Pilotin pohjalta on rakennettu uusi ja laajempi "Peruskoululaisten mielenterveystaidot" -hanke, joka tavoittaa tulevien kolmen vuoden aikana reilut 700 terveystiedon opettajaa.

TEKSTI JA KUVAT: RIITTA CEDERBERG

Koulutukseen osallistuvat opettajat ovat eri puolilta Etelä-Suomea. – Asettakaa käsi sellaisen henkilön hartialle tai asettakaa lähelle henkilöä, jonka tunnette entuudestaan, ohjeistaa KM, draamapedagogi **Riikka Nurmi** joukkoa. Samalta koululta tulleet löytävät yhteyden nopeasti, ryhmiä muodostuu, jokunen jää seisoskelemaan yksinään. Miltä nyt tuntuu? Millaisia ajatuksia teillä heräsi?

Peruskoululaisten mielenterveystaidot -hankkeen ajatuksellisenä ideana on tarjota taitoja ja lisätä opettajan sisällöllistä sekä menetelmällistä osaamista. Mielenterveys nähdään ihmisen voimavarana. Osa harjoituksista ja menetelmistä voi olla jo entuudestaan osallistujille tuttuja ja loputkin tulevat tutuiksi osallistavasti rakennetun kahden koulutuspäivän aikana.

### Toisten kanssa pärjäämisen taitoja tarvitaan päivittäin

Koulutukseen osallistujille koottu, uutuuttaan kiiltelevä opetusmateriaali innostaa. – Upea, monipuolinen, hengästyttävä, toteavat koulutuksen osallistujat käännellessään paksua kansiota.

– Kansio koostuu kolmesta osiosta, sillä jokaiselle luokkasteelle materiaali on tehty omalla värillään. Kuhunkin tuntikokouksien on koottu oma pakettinsa sisältäen niin harjoitukset kuin tietopaketit sekä erilaiset toimintaideat.

Kansion lisäksi tulevat vielä A5-kokoiset hyvän mielen pelikortit ja kuvakortit. Kortit on tehty ajatuksen kanssa kaksipuoleisiksi.

– Teille on jaettu nippu kortteja, ohjaa KL, työnohjaaja **Marjo Hannukkala**. – Miettikää pareittain millaisia tunteita kuvat kuvaavat.

Keskustelu pulpahtaa käyntiin, kuvista voi nähdä monenlaista. Ovatko tunteet positiivisia vai negatiivisia? – Ei tunteilla itsessään ole mitään varausta, muistuttaa Hannukkala.

Materiaalin kuuluva DVD-levy "Kasvun voimaa" ja sen luennot on valmisteltu ajatellen myös opettajanhuoneen keskusteluja, oppilashuoltoryhmän palavereja tai vanhempainiltoja. Noin kymmenen minuutin luennot nuorten kasvusta ja kehityksestä sekä mielenterveyden aiheista sopivat hyvin keskustelun pohjustukseksi tai asioiden kertaukseksi.

Materiaalia esitellään ja käsitellään koulutuksessa mallituntien avulla.

– Pakettiin koottujen tietojen, harjoitteitten ja taitojen omaksumisessa vierähtää useampi ilta, opettajat toteavat silmäillessään aineistoa.

Terveystiedon sisältöihin kuuluva mielenterveystieto on osa opetussuunnitelmaa. Kansion myötä mielen hyvinvoinnin aiheet on

koottu omaksi kokonaisuudekseen. Ryhmytymiseen liittyviä aiheita voi käsitellä hyvin myös luokanvalvojan tunteilla, sillä paketti on niin laaja, etteivät sen täydelliseen läpikäymiseen riitä pelkästään terveystiedon tunnit.

– On hyvä muistaa, että oman itsensä ja toisten kanssa pärjäämisen taitoja tarvitaan päivittäin, muistuttaa **Marjo Hannukkala**. – Eivät ne taidot rajoitu vain terveystiedon tunteille. Tämä paketti antaa teille välineitä mielen hyvinvoinnin koulutukseen koko kouluyhteisössä.

### Osallistuva harjoitus herättää tarinan eloon

Toisen päivän aloittaa harjoitus, jossa piirros välitilutilanteesta heijastetaan seinälle. Riikka Nurmi kertoo lyhyesti kuvan oppilaiden taustoista ja haastaa kurssilaiset mukaan. Hän asettaa puhekuplakalvon edellisen päälle ja pyytää opettajia kertomaan eri henkilöiden ajatuksista siirtäen kalvoa vuorollaan tarkasteltavan henkilön pään päälle. Saadaan aikaan tarina, vuorosanoja, sanojen kautta ilmaistuja tunteita.

Todelliseksi tarina muuttuu, kun joukosta valitaan näyttelijät ja kuva alkaa elää. Näyttelijöiden on helppo samastua eri oppilaiden osiin. – Te tunnette oppilaidenne ajatusmaailman, toteaa Nurmi harjoituksen lopuksi.

Ensimmäisellä kurssilla joukko koostuu biologian, historian, kotitalouden ja liikunnan opettajista, kuten tilanne eri kouluissakin on. Asia yhdistää, halu edistää nuorten hyvinvointia, kuuluu näiden opettajien innostuneista kommentista.



Materiaali on jaettu, uudet kansiot ja kuvakortit saivat innostuneen vastaanoton.

## Mikä hanke?

Peruskoululaisten mielenterveystaidot 2008–2011 on Opetusministeriön ja Suomen Mielenterveysseuran toteuttama valtakunnallinen hanke, johon kuuluu 30 terveystiedon opettajille suunnattua kahden päivän koulutusta eri puolilla Suomea. Koulutus koostuu ennakotehtävästä, kahden päivän läsnäoloa vaativista luennoista ja harjoituksista sekä koulutuksesta saadun opetusmateriaalin kokeilusta omassa työssä. Tästä kokeilusta tehdään portfolio.

Syksyllä erityisesti 23.–24.9. Tampereella järjestettävä koulutus on suunnattu kotitalousopettajan koulutuksen saaneille terveystiedon opettajille. Ilmoittautuminen koulutuksiin on käynnissä. Koulutus, aineisto ja mahdollinen majoittautuminen ovat opettajille maksuttomia. Koulut maksavat sijais- ja matkakulut. Ilmoittautuminen osoitteeseen [opekoulutukset@mielenterveysseura.fi](mailto:opekoulutukset@mielenterveysseura.fi) tai puh. (09) 615 517 08.

Kotisivut ovat osoitteessa [www.mielenhyvinvoinninopetus.fi](http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi)