

Ohjaajan ohjeistus

Mitä kuuluu? -koulutusten toteuttamiseksi



Tämä on ohjeistus Mitä kuuluu? -koulutusmateriaalien ohjaamiseen toisen asteen oppilaitoksissa. Koulutusmateriaali koostuu neljästä eri teemasta:

1. mielenterveys- ja tunnetaidot
2. uupumus ja jaksaminen
3. sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys
4. puheeksi ottaminen ja avun hakeminen.

Jokainen teema muodostaa oman noin 30 min kestoisen moduulinsa.



Ohjaajan on hyvä käydä koulutusmateriaali läpi ennen oppituntia. Ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse olla näiden teemojen asiantuntija, vaan tarkoituksena on yhdessä opiskelijoiden kanssa tutustua teemoihin sekä keskustella niistä.

Moodulit koostuvat:



• **Videoista**, joissa käydään läpi kunkin teeman teoriaosuus ja ohjeet harjoitukseen tai keskusteluihin



• **keskusteluista** parin tai pienryhmän kanssa
• itsenäisesti tehtävistä **harjoituksista**



Ohjaaja ohjaa koulutuksen kulkua eteenpäin näiden ohjeiden mukaisesti. Moduuleja voidaan käydä läpi yksi kerrallaan eri aikoina, tai useampi peräkkäin riippuen siitä, kauanko aikaa on käytettävissä. Moduulit on hyvä käydä läpi numerojärjestyksessä alkaen mielenterveys- ja tunnetaidoista päätyen puheeksi ottamiseen ja avun hakemiseen.



1, 2, 3...

Jokaisen moduulin diaesityksen lopussa on linkkejä ja yhteystietoja, joiden kautta löytyy lisätietoa, apua ja tukea. Diat on hyvä välittää opiskelijoille ja varmistaa, että ne löytyvät opiskelijoille tutusta paikasta, esimerkiksi oppilaitoksen intranetistä, josta ne löytyvät myös myöhemmin. Diat ovat ladattavissa Yeesin nettisivuilta.

Ennen Mitä kuuluu? -koulutusten toteuttamista on ohjaajan hyvä tutustua seuraaviin:

- Edistävän ja voimavaralähtöisen mielenterveystyön periaatteet
- Vinkkejä mielenterveysteeman käsittelyyn
- Turvallisemman tilan periaatteet

Edistävän ja voimavaralähtöisen mielenterveystyön periaatteet

Mielenterveys on voimavara, osa terveyttä ja tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja jonka tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Siksi mielenterveydestä pitää puhua myös kriisien ja ongelmien ulkopuolella. Mielenterveyden edistämällä voi olla yhteisön positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus.

Mielenterveys on elämäntaitoa, resurssi ja voimavara, jota omalla tekemisellä voi vahvistaa. Mielenterveyden voimavaroja voi kerryttää arjen valinnoilla ja pienillä päätöksillä, jotka vaikuttavat jokapäiväiseen jaksamiseen. Iloa, voimaa ja mielihyvää tuottavat asiat lisäävät hyvinvointia ja luottamusta omiin kykyihin.

Mielenterveyden voimavaroja voi vahvistaa monella eri tapaa. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, luovuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat päivittäiseen hyvään oloon. Huomion kiinnittäminen ympäristöön voi auttaa löytämään pieniä ihmeellisiä asioita, jotka tuottavat iloa. Uuden oppiminen tuottaa mielihyvää ja oivalluksia. Hyvän tekeminen vahvistaa omaa hyvää oloa, mutta antaa myös toiselle hyvän mielen. On hyvä muistaa, että myös rentoutumiselle, laiskottelulle ja vain olemiselle tulee jäädä aikaa.

Vinkkejä mielenterveysteeman käsittelyyn

- 1. Muista edistävä ote.** Olemme tottuneet puhumaan mielenterveydestä lähinnä ongelmien ja sairauksien kautta, joten positii-visen otteen löytäminen voi tuntua haastavalta. Ohjaajalta tämä vaatii sitä, että lempeästi, mutta jämäkästi, ohjaa keskustelua pois sairausnäkökulmasta, jos se meinaa sinne lipsua. Vaikeis-takin asioista saa puhua, mutta osallistujille pitäisi silti jäädä harjoituksesta se muistikuva, että mielenterveys on voimavara.
- 2. Pysy yleisellä tasolla.** Mielenterveyden häiriöt ovat varsin yleisiä, joten on todennäköistä, että osalla osallistujista on niistä henkilökohtaisia kokemuksia, joko omia tai lähipiiristä. Lyhyt ryhmätilanne ei kuitenkaan ole oikea aika käsitellä vaikeita henkilökohtaisia kokemuksia. Sano jo tilanteen alussa, että tarkoitus on puhua yleisellä tasolla, ja tarpeen vaatiessa muistuta tästä.

Muista kuitenkin hienovaraisuus ja lempeys, jos joudut katkaisemaan osallistujan tarinan. Mikäli joku osallistuja tuo esiin omia kipeitä kokemuksia harjoituksen aikana, voit sen päätyttyä käydä kysymässä onko kaikki ok, ja tarvittaessa ohjata esimerkiksi terveydenhoitajalle. Muista kiittää luottamuksesta.

- 3. Huolehdi tilanteen turvallisuudesta.** Yeesin toiminnassa pyritään aina turvallisemman tilan periaatteisiin. Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi syrjimättömyyttä ja sitä, että pyritään olemaan tekemättä oletuksia muista. On harjoituksen ohjaajan vastuulla puuttua esimerkiksi nimittelyyn, rasismiin, homofobiaan tai seksismiin.
- 4. Anna jokaisen osallistua omalla tavallaan.** Kannusta osallistujia osallistumiseen ja keskusteluun, mutta älä painosta. Esimerkiksi keskustelua herättäessä on parempi kysyä kysymyksiä osallistujien näkemyksistä kuin kokemuksista. Jos haluat kysyä kokemuksista, kysy yleisesti, ei yhteen osallistujaan kohdistuen. Myös niin sanotusti kuunteluoppilaana osallistuminen on arvokasta, joten älä alleviivaa sitä, jos joku osallistujista on enemmän hiljaa.
- 5. Pura stigmaa.** Osoita esimerkillä, että mielenterveydestä on mahdollista puhua suoraan ja positiivisesti. Puutu myös siihen, jos osallistujat käyttävät halventavia termejä tai ylläpitävät haitallisia stereotyyppioita. Pyri välttämään turhia kiertoilmaisuja.
- 6. Tiedosta omat ennakkoluulosi.** Jokaisella meistä on ennakkoluuloja ja sitkeitä käsityksiä. Pyri tiedostamaan omat ennakkokäsityksesi, jotta et tahtomattasi levittäisi niitä. Mieti esimerkiksi onko sinulla ennakkokäsityksiä siitä, miltä masentunut ihminen näyttää tai miksi ihminen saattaa sairastua.

Turvallisemman tilan periaatteet

Ole avoin. Kohtaa uudet aiheet ja henkilöt ennakkoluulottomasti. Ota uudet asiat ja tilanteet vastaan mahdollisuutena oppia ja kehittyä.

Kunnioita. Anna toisille tilaa, kiinnitä huomiota sanavalintoihisi ja muista tapahtuman osallistujien moninaisuus.

Älä oletta. Kunnioita jokaisen itsemääritysoikeutta äläkä tee oletuksia esimerkiksi toisten sukupuolesta, taustasta tai perhesuhteista.

Puutu. Mikäli todistat häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, älä jää sivustakatsojaksi.

Kannusta. Ota vastuuta myös muiden osallistujien kokemuksesta. Kuuntele ja kannusta.

Rentoudu. Erehtyminen ja kysyminen on sallittua.



Jokaisen moduulin aluksi käydään osallistujien kanssa läpi Turvallisemman tilan periaatteet, paitsi jos yhden oppitunnin aikana käydään läpi useampi moduuli peräkkäin läpi, jolloin ne käydään vain oppitunnin aluksi. Turvallisemman tilan periaatteet käydään läpi videolla: Turvallisemman tilan periaatteet.

Lisää tietoa <https://www.alli.fi/turvallisempi-tila>

Moduuli 1: Mielensterveys- ja tunnetaidot

Moduulin runko:

- 1. Turvallisemman tilan periaatteet -video**
- 2. Video 1:** Tervetuloa koulutuksen pariin, osion teemana mielensterveys- ja tunnetaidot. Videon lopuksi näkyviin jää teksti: "Mitä tulee mieleen sanasta mielensterveys?". Ohjaaja ohjeistaa parikeskustelun: Opiskelijat keskusteleivat vieruskaverin kanssa noin 3 minuuttia aiheesta:
 - Mitä tulee mieleen sanasta mielensterveys?
- 3. Video 2:** Mitä on mielensterveys? Videon jälkeen ohjaaja kysyy pareilta mitä he keskustelivat alun parikeskustelussa. Apukysymyksiä: Mitä tuli mieleen sanasta mielensterveys? Tuliko keskustelussa esille samoja asioita mitä videolla? Keskustelitteko jostakin, mitä ei ollut videolla?
- 4. Video 3:** Mielensterveyteen vaikuttavat monet tekijät
- 5. Video 4:** Mielensterveystaidot
Videon lopuksi näkyviin jää teksti: Miksi mielensterveydestä on tärkeä puhua? Ohjaaja ohjeistaa pari- tai pienryhmäkeskustelun: Parin tai pienryhmän kanssa keskustellaan noin 3-5 min aiheesta:
 - Miksi mielensterveydestä on tärkeä puhua?
- 6. Video 5:** Tunnetaidot. Aluksi näkyy dia "Miksi mielensterveydestä on tärkeä puhua?". Ohjaaja laittaa videon pauselle ja lukee dian läpi ääneen. Kysy opiskelijoilta, miksi heidän mielestään mielensterveydestä on tärkeä puhua.

Apukysymyksiä:

- Tuliko parin / pienryhmän kanssa keskustelussa esille
- samoja asioita mitä on diassa?
- Keskustelitteko jostakin, mitä ei lue diassa?

Yhteisen keskustelun jälkeen katsotaan loppuun video 5.

7. **Video 6:** Muista ainakin nämä asiat ja koulutuksen päätös

Moduuli 2: Jaksaminen ja uupumus

Moduulin runko:

1. Turvallisemman tilan periaatteet –video

2. Video 1: Mitä on jaksaminen?

Videon jälkeen tehdään harjoitus Jaksamisjana. Opiskelijat piirtävät omalle paperilleen janan mallin mukaisesti ja merkitsevät janalle kohdan, jolla kokevat tällä hetkellä olevan jaksamisensa suhteen. Tehtävä on henkilökohtainen ja jokainen tekee sen itseään varten. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä harjoituksesta ohjaajan johdolla. Ohjaaja voi esittää opiskelijoille kysymyksiä:

- Oliko helppoa miettiä mihin kohtaan janaa oma jaksaminen juuri nyt sijoittuu?
- Olisiko viime viikolla tai viime kuussa ollut eri tilanne?
- Vaihteleeeko oma jaksamisen tila paljon?

3. Video 2: Opiskelu-uupumus.

Videon jälkeen tehdään harjoitus Tasapaino. Opiskelijat piirtävät

8 Ohjaajan ohjeistus Mitä kuuluu? -koulutusten toteuttamiseksi

omalle paperilleen mallin mukaisesti kolme saraketta, jonne kirjaavat asioita ohjeiden mukaisesti. Tehtävä on henkilökohtainen ja jokainen tekee sen itseään varten. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä harjoituksesta ohjaajan johdolla. Ohjaaja voi esittää opiskelijoille kysymyksiä:

- Oliko tehtävä helppo tehdä? Mikä oli helppoa, mikä haastavaa?
- Tuliko jokaiseen sarakkeeseen joitakin asioita?
- Mihin sarakkeeseen tuli eniten asioita?

- 4. Video 3:** Kohti tasapainoa, miten uupumusta voi ehkäistä, muista nämä kolme asiaa ja lopetus.

Moduuli 3: Sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys

Moduulin runko:

Turvallisemman tilan periaatteet –video

- 1. Video 1:** Mitä ovat sosiaaliset taidot?
Videon lopuksi näkyviin jää harjoitus: Parin kanssa keskustelu väittämistä. Ohjaaja jakaa opiskelijat pareihin ja ohjeistaa keskustelemaan väittämistä yksi kerrallaan. Ovatko opiskelijat samaa vai eri mieltä väittämien kanssa? Miksi? Keskustelu parin kanssa noin 10 min tai kunnes väittämät käyty läpi.
- 2. Video 2:** Yhteisöllisyys ja mihin sosiaalisia taitoja tarvitaan
Videon lopuksi näkyviin jää harjoitus: Keskustele parin kanssa tai pienessä ryhmässä, miten voisitte opiskelijoina vaikuttaa

siihen, ettei kukaan tunne oloaan ulkopuoliseksi oppilaitoksessanne? Keskustelulle on hyvä varata aikaa 5-10 min. Pura tehtävä kyselemällä parien/ryhmien ajatuksia. Pyri huomioimaan kaikkien ehdotukset ja kommentoi niitä tai esitä lisäksymyksiä. Voit tuoda myös opiskelijoille esiin, miten oppilaitoksessa voi vaikuttaa yhteisöllisyyteen, mitä jo tehdään tai miten ehdotuksia voi viedä eteenpäin.

3. **Video 3:** Muista nämä kolme asiaa ja lopetus

Moduuli 4: Puheeksiottaminen ja avun hakeminen

Moduulin runko:

1. **Turvallisemman tilan periaatteet –video**

2. **Video 1:** Osion teemana puheeksiottaminen ja avun hakeminen

3. **Video 2:** Huolta voivat herättää

Videon lopuksi näkyville jää ohjeet harjoitukseen. Ohjaaja jakaa opiskelijat pienryhmiin tai pareittain. Lukekaa dian harjoitus. Opiskelijat keskusteleivat mitä tilanteessa voisi tehdä ja kirjaavat ajatuksia paperille, 5-10 min. Tämän jälkeen kysele ryhmiltä / pareilta yksitellen yksi asia jonka kirjasivat paperille. Muista keskusteluja purkaessa painottaa opiskelijoille, että nämä asiat ja teemat voivat herättää paljon tunteita ja ajatuksia. Monilla on omakohtaisia kokemuksia siitä, kun läheisestä ja tuttavasta on herännyt huoli. Painota, että aina voi puhua

luotettavalle aikuiselle esimerkiksi oppilaitoksessa tai ottaa yhteyttä verkossa chatiin tai soittaa. Kts. Dia: Mistä apua ja tukea.

- 4. **Video 3:** Muistilista puheeksiottotilanteeseen
- 5. **Video 4:** Toisen tukeminen, mistä apua ja tukea ja koulutuksen päätös

Yhteystiedot

Oona Hänninen

Jaksamiskoordinaattori
oona(a)yeesi.fi
050 475 8323

Ville Särkelä

Hankepäällikkö
ville(a)yeesi.fi
050 475 8273

Eeva Koltola

Hankekoordinaattori
eeva.koltola(a)nyyti.fi
050 475 9500

Mitä kuuluu?-koulutusmateriaali on kehitetty Nuorten mielen-terveysseura - Yeesi ry:n ja Nyyti ry:n yhteisessä Jaksaa, jaksaa?-hankkeessa (2019-21)

Palautetta tai kysymyksiä koulutusmateriaaleista?

Ota yhteyttä oona@yeesi.fi tai lomakkeella
<https://www.yeesi.fi/jaksaa-jaksaa/mita-kuuluu-koulutukset/>

