



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Mielen hyvinvointi –projekti 2009 – 2011

OPH:n verkottumisseminaari 22.9.2010
Ulla Ruuskanen



Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Miksi mielen hyvinvointia kannattaa edistää ?



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto



Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013



Toisen asteen koulutuksessa...

- Ei ole yhtenäistä toimintamallia hyvinvoinnin edistämiseen
- Eri kyselyjen mukaan opettajat tarvitsevat osaamisen jalostamista ja koulutusta mielenterveysasioista ja nuorten tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen tukemisesta



Projektin taustalla on ajatus siitä, että...

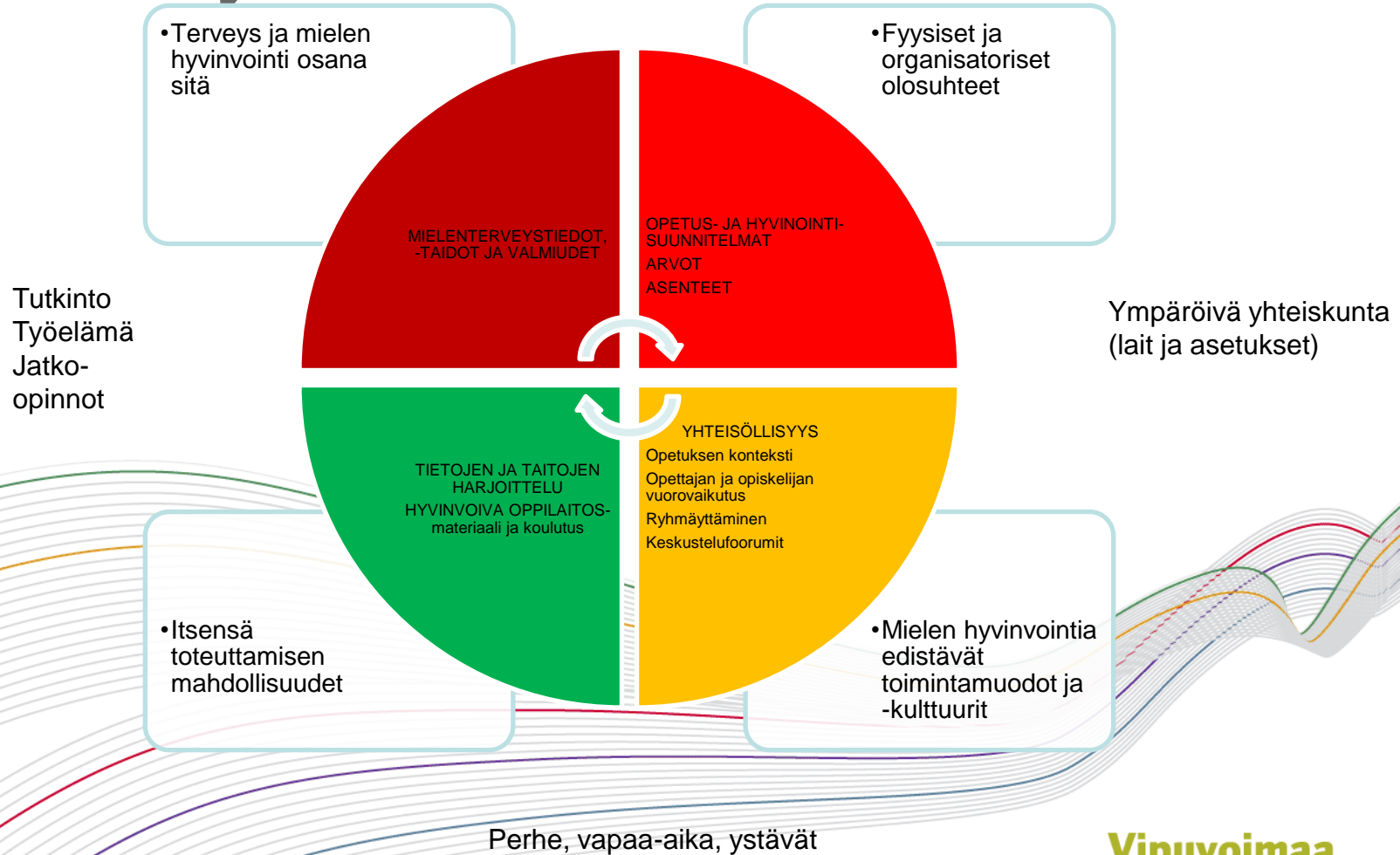
- Mielen hyvinvointi on toisaalta mahdollisuus ja toisaalta haaste meille kaikille
 - elämäntaito, jota voi harjoitella ja oppia
 - voimavara, jota lisätään ja käytetään koko ajan
- Kun nuorella on mielenterveyden häiriöitä, mielen hyvinvoinnin taitojen harjoittelu voi viedä enemmän aikaa ja olla haastavampaa, mutta se on mahdollista

Lähde: Suomen Mielenterveysseura

Hyvinvoiva oppilaitos – peruselementit ja toimintamalli mielen hyvinvoinnin edistämiseen



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto



Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013



Henkilökohtainen vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä mielen hyvinvoinnin edistämisen ytimenä

Jokaiselta opiskelijalta kysytään viikoittain: ”Mitä sinulle kuuluu?”

Näin jokaiselle opiskelijalle viestitään, että hän on arvokas, ja hänestä välitetään. Tämän rinnalla tuetaan opiskelijaryhmien ryhmäytymistä ja eteen tulevien ongelmien käsittelyä. Ongelmiin tartutaan heti, kun huoli herää.

- Henkilökohtainen vuorovaikutus opettajan kanssa on opiskelijoille tärkeää. Kun vuorovaikutus opettajan kanssa toimii, on opiskelijan helpompi kertoa ajoissa myös opiskeluun liittyvistä ongelmistaan. Ongelmatilanteisiin päästään etsimään ratkaisuja mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ennen kuin ne ovat kasvaneet isoiksi ja monimutkaisiksi.



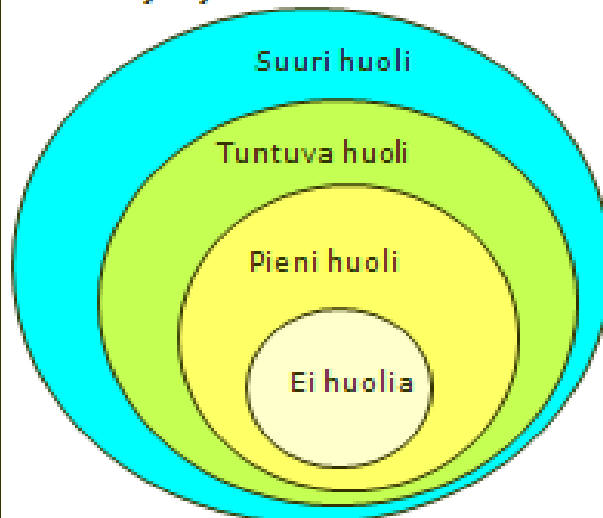
ESIMERKKI

Opiskelijan hyvinvointia tukeva keskustelumenetelmä

Keskustelua opiskelijan huolista voi avata esimerkiksi seuraavan kuvion avulla. Sen avulla opiskelija voi määrittää, kuinka suuresta huolesta on kyse. Yhdessä voidaan miettiä, mitä asialle voidaan tehdä ja mistä tilanteeseen saadaan apua.

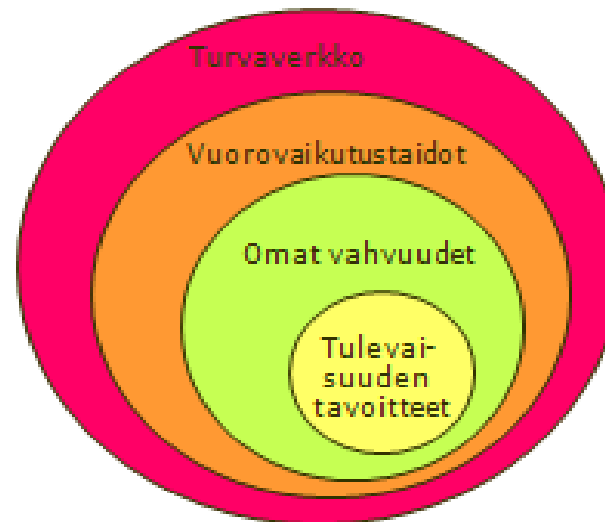
Lähde: Annkil & Eriksson, THL:
Huolen vyöhykkeet

Huolen vyöhykkeet



Opiskelijaa voidaan auttaa hahmottamaan omia voimavarojaan voimaympyrän avulla. Keskustelua voidaan käydä esimerkiksi turvaverkkoon, vuorovaikutustaitoihin, omiin vahvuuksiin tai tulevaisuuden tavoitteisiin liittyen. Mitkä asiat ovat hyvin? Mitä suojatekijöitä olen jo vahvistanut ja mitä voisin vahvistaa lisää?

Voimaympyrä



Hyvinvoiva oppilaitos -materiaalin tavoitteet



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

- Vahvistaa toisen asteen oppilaitosten *opetushenkilöstön ja työpaikkaohjaajien* ammatillista osaamista mielen hyvinvoinnista voimavarana.
- Välillinen tavoite on toisen asteen *opiskelijoiden* mielen hyvinvoinnin edistäminen.



Materiaali on tarkoitettu

- Ryhmänohjaajille, muulle opetushenkilöstölle, opiskelijahuollolle ammatillisten tietojen ja taitojen vahvistamiseen mielen hyvinvoinnista voimavarana.
- Käytettäväksi Hyvinvoiva oppilaitos - koulutuksissa.
- Työpaikkaohjaajien ammatillisten tietojen ja taitojen vahvistamiseen mielenterveydestä voimavarana.



Materiaalin teemat

I YDINTEEMAT

- Turvallinen ryhmä mielen hyvinvoinnin tukena
- Mielen terveys voimavarana
- Tunnetaidot ja kohtaava vuorovaikutus
- Turvaverkko
- Kriisit ja niistä selviytyminen

II TÄYDENTÄVÄT TEEMAT

- Nuoren seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi
- Mielen hyvinvointia osallistumalla ja osallisuudella
- Kun nuoren mieli voi pahoin
- Päihteet ja riippuvuudet mielen terveyden riskitekijöinä
- Monenlaiset oppijat - erilaisuus voimavarana

III NUORI SIIRTYY TYÖELÄMÄÄN



Teeman rakenne

- Teoriatausta
- Pähkinöitä purtavaksi
- Ryhmänohjaajan/opettajan harjoituspankki opetukseen

Ryhmänohjaajan/opettajan harjoituspankin rakenne:

- Ryhmäytyminen ja motivointi
- Toteutusosuus
- Teeman yhteenveto

Opetusmenetelmät



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Erilaisille ryhmille sopivia menetelmiä:

- yksilö- ja ryhmätehtävät
- keskustelut
- toiminnalliset menetelmät, esimerkiksi:
 - kuvakorttityöskentelyt
 - tarinalliset työskentelyt



Pilotointi oppilaitoksessa

TARKOITUS:

Tuottaa tietoa ja palautetta Hyvinvoiva oppilaitos –materiaalin soveltuvuudesta toisen asteen oppilaitoksissa, jotta materiaalia voidaan kehittää edelleen toisen asteen oppilaitoksiin soveltuvaksi.

- Opettajien kokemukset ja palaute
- Opiskelijoiden palaute
- Pilotointiaika syksyllä: 16.8.-29.10.2010
- Ryhmänohjaajat kokoavat palautteensa opettajan palautelomakkeelle.
- Oppilaitoskoordinaattori kerää ja kokoaa yhteen palautteet opettajilta/ryhmänohjaajilta 1.-17.11.2010
- Oppilaitoskoordinaattori tuo pilotoinnin palautteet ja oppilaitoksessa saadut kokemukset materiaalista projektin palautepäivään 18.11.2010.

Pilotoinnin avulla materiaalia voidaan kehittää parhaiten toiselle asteelle soveltuvaksi, joten kaikki kokemukset ja palaute ovat arvokasta!



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Lisätietoa materiaalin kokeilusta:

- Projektisuunnittelija: Soile Törrönen, 09-61551731
soile.torronen@mielenterveysseura.fi



Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013