



# VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN

## Elämönhallintataitojen kurssi ammattillisille opiskelijoille

Reija Rahkala

Kehittämishankeraportti  
Huhtikuu 2007



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

Tekijä(t) Reija Rahkala	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 56	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus Salainen _____ saakka	
Työn nimi Voimavarat käyttöön - Elämänhallintataitojen kurssi ammatillisille opiskelijoille.		
Koulutusohjelma Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu, Ammatillinen erityisopettajankoulutus		
Työn ohjaaja(t) Leena Heimonen		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammatillinen opettajakorkeakoulu, Ammatillinen erityisopettajankoulutus		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden määrä oli oppilaitoksessamme lisääntynyt. Oppilaitoksessa ilmeni tarve tukea opiskelijoita elämänhallinta- ja oppimisongelmien ratkaisemisessa, jotta opiskelijat pääsisivät tutkintotavoitteisiinsa. Kehittämishankkeena suunniteltiin 28 tunnin laajuisen ” Voimavarat käyttöön ”- valinnaiskurssin. Toteutin kurssin yhteistyössä terveydenhoitajan kanssa. Kurssin sisältö tarjosi tietoa nuoruusiän kehityksestä ja kriiseistä sekä antoi välineitä kohdata vastoinkäymisiä kuten esim. masennusta, omaa oppimisvaikeutta ja sen taustoja sekä muita ongelmatilanteita. Tavoitteena oli tukea opiskelijoita jäsentämään omaa nuoruuttaan teoreettisen tiedon pohjalta sekä helpottaa opiskeluun keskittymistä tarjoamalla välineitä, joilla selvittää omaa ajatteluaan ja uskomuksiaan kognitiivisen psykologian keinoin. Kurssin ryhmäkokoonnotukset tarjosivat opiskelijoille mahdollisuuden tulla kuulluiksi sekä saada vertaistukea.</p> <p>Kurssin osallistujat olivat tekniikan alan eri koulutusohjelmien 16 -19- vuotiaita opiskelijoita, jotka olivat käyttäneet kuraattoripalveluja jo aikaisemmin. Useimmille oli laadittu henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma.</p> <p>Kurssin kesto oli 28 tuntia(1 opintoviikko). Kurssinarviointi oli hyväksytty /hylätty. Kurssin sisältö rakentui ajatus-tunne-toiminta-periaatteelle. Yhteinen kokoontuminen sisälsi rentoutusta, keskustelua, kotitehtävien tarkistamisen, opetusosuuden, välipalan, harjoitusosuuden sekä ”Leluloovan” aktiviteettejä. Yhtenä välineenä olivat työkirjan mielialaseurantatehtävät. Opiskelijapalaute kurssista oli myönteinen: kurssi todettiin tarpeelliseksi, ja sitä suositeltiin muillekin opiskelijoille.</p> <p>Valinnaiskurssia olisi hyvä tarjota Lapin ammattiopiston kaikille perustutkinto-opiskelijoille. Kurssi voitaisiin toteuttaa opettajien ja opiskelijahuollon yhteistyönä siten, että opiskelijoiden ongelmien akuutisti ilmetessä soveltuvia osia siitä voisi tarpeen mukaan pitää opettaja, kuraattori, terveydenhoitaja tai erityisopettaja.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Ammatillinen koulutus, elämänhallinta, voimaantuminen, kognitiivinen psykologia		
Muut tiedot     Liitteet: 8 sivua		

Author(s) Reija Rahkala	Type of Publication Development Project Report	
	Pages 56	Language Finnish
	Confidential Until <input type="checkbox"/>	
Title Adaption of Resources Course: Life Management Skills for Vocational Students		
Degree Programme Vocational Teachers Education College, Vocational Special Needs Teacher Education		
Tutor(s) Leena Heimonen		
Assigned by Jyväskylä University of Applied Sciences; Vocational Teachers Education College		
<p>Abstract</p> <p>The number of students, needing special support has increased in our institute, Lapland Vocational College. The students seemed to have problems in solving their problems concerning life management and learning disabilities in order to reach their educational goals. As a development project, I planned a 28 hours' voluntary course called "Adaption of Resources – Life management Skills for Vocational Students". The course was accomplished together with a public health nurse. The contents offered information on juvenile development and crisis. It also gave tools to face difficulties, e.g. depression, learning difficulties with their backgrounds, and other problematic situations. The aim was to make the students understand their own puberty by using theoretical knowledge, to help them focus on their studies by giving them cognitive psychological tools to sort out with their own thinking and beliefs. The group meetings at the course offered them opportunities to be heard and to have peer support.</p> <p>The participants represented different branches on the Technical Sector of Education. Their age varied from 16 to 19. All of them had used administrative and social services before. Individual Education Plans were compiled for most of the students.</p> <p>The duration of the course was 28 hours(1 credit).The assessment of the course was indicated by passed/ failed. The content was based on the thought – emotion – behaviour – principle. The common meetings included elements of relaxation, conversation, checking the homework, a teaching session, a snack, practising, and so called Toy Box-exercise. One of the tools was a special workbook including the mood tracing diary. The feedback of the course was positive according to the students. It was found necessary and it was recommended to other students.</p> <p>The voluntary course should be offered to all initial- qualification- degree students in Lapland Vocational College. It could be accomplished together with teachers and social workers so that a teacher, a public health nurse, a welfare counsellor or a special teacher could implement those parts of the course which would meet the students' acute needs in the best way.</p>		
Keywords Vocational training, life management, empowerment, cognitive psychology		
Miscellaneous Appendixes: 8 sheets		

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>3</b>
<b>2 MIKSI KURSSIA TARVITAAN LAPIN AMMATTIOPISTOSSA TEKNIIKAN ALALLA? .....</b>	<b>4</b>
<b>3 NUORTEN ELÄMÄN HAASTEET .....</b>	<b>6</b>
3.1 Nuoren elinympäristö .....	8
3.2 Nuoruusiän kehitystehtävät mielenterveyden näkökulmasta .....	10
3.3 Mielenterveysongelmat häiritsevät oppimista ja opiskelua.....	12
<b>4 ELÄMÄNHALLINTAAN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ .....</b>	<b>13</b>
4.1 Uskomukset oppimisvaikeuksien selittäjinä .....	14
4.2 Voimavarojen työstämisen keinot kognitiivisen psykologian näkökulmasta.....	15
4.2.1 Harvinainen tarkastelutapa - muurin murtamistekniikka.....	16
4.2.2 Tunnettu lähestymistapa .....	16
4.2.3 Mielikuvien avulla ratkaisuihin .....	18
4.2. 4 Keraamiset hahmot.....	18
4.2. 5 Tehtäväkirja välineenä.....	19
4.2.6 Kirjojen lukeminen .....	20
4.2.8 Voimaannuttaminen .....	20
<b>5 OPPILAITOS NUOREN TUKENA .....</b>	<b>21</b>
5.1 Opiskelijahuolto .....	22
5.2 Kuraattori.....	23
5.3 Opettaja .....	23
5.4 Ulkopuoliset verkostot erityisasiantuntijoina .....	25
5.4.1 Mielenterveys .....	25
5.4.2 Päihteet .....	26
5.4.3 Yhteistyön haasteita.....	26
<b>6 ”VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN”- KURSSI.....</b>	<b>27</b>
6.1 Osallistujien valinta .....	27
6. 2 Voimavarat käyttöön kurssin tavoitteet.....	27
6.3 Toteutus .....	28
6.4 Eettisiä periaatteita .....	30
<b>7 KOKOONTUMISTEN SISÄLTÖKUVAUKSET.....</b>	<b>30</b>
<b>8 YHTEENVETO .....</b>	<b>39</b>

	2
<b>9 POHDINTA .....</b>	<b>40</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>44</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>49</b>
<b>LIITE 1 PALAUTELOMAKE .....</b>	<b>49</b>
<b>LIITE 2 TODISTUS .....</b>	<b>51</b>
<b>LIITE 3 KERAMIKKAHAHMOT .....</b>	<b>52</b>
<b>LIITE 4 SIVU TEHTÄVÄKIRJASTA .....</b>	<b>55</b>

## 1 JOHDANTO

Kehittämishankkeenani toteutin oppilaitoksen käyttöön 28 tunnin laajuisen ”Voimavarat käyttöön” – kurssin, jonka tarkoituksena oli tukea opiskelijoiden opiskelussa jaksamista. Kurssin sisältö tarjosi tietoa nuoruusiän kehityksestä ja kriiseistä sekä antoi välineitä kohdata vastoinkäymisiä kuten esim. masennusta, omaa oppimisvaikeutta, läheisen menetystä sekä ihanne minän ja todellisen minän ristiriitaa. Tavoitteena oli auttaa opiskelijoita jäsentämään omaa nuoruuttaan teoreettisen tiedon pohjalta sekä helpottaa opiskeluun keskittymistä tarjoamalla välineitä käsitellä omaa mieltä kognitiivisen psykologian keinoin.

Työni kuraattorina Lapin ammattiopistossa on tutustuttanut minut ammatillisia opintoja tekevien nuorten ongelmakenttään ja koulunkäynnin haasteisiin. Vaikuttaisi siltä, että nuoret oireilevat pahoinvointiaan pääsääntöisesti sisäänpäin. Pari vuotta sitten oli vielä ryhmiä, jotka pyrkivät tulemaan esiin luokissa näkyvämmiin. Vaikka nuorten stressaantuneisuus on lisääntynyt, perimmältään ongelmat ovat samoja kuin viime vuosituhatkannella. Työssäni kehitän jatkuvasti työtapoja, jotka pyrkivät tukemaan opiskelijoiden normaalia kasvua ja kehitystä.

Erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden määrä on oppilaitoksessamme lisääntynyt. Tuen tarpeessa olevia opiskelijoita oli syksyllä 2006 niin paljon, että kuraattorin järjestämällä kurssimuotoisella kouluttamisella ajateltiin voitavan tukea useampia opiskelijoita paremmin. Kuraattorin asiakkaiden ongelmana tuntuu olevan epämääräinen paha olo, josta asiakkaat käyttävät nimeä jaksamattomuus. Osalla ammatillista perusastetta käyvistä nuorista ongelmina ovat poissaolot, jotka eivät selity pelkästään haluttomuudesta, vaan kyvyttömyydestä yksin tarttua asioihin. Jaksamattomuuden takana on monenlaisia mielenterveysongelmia kuten syömishäiriöitä, läheisriippuvuutta, päihderiippuvuutta, itsetunnon ongelmia, suruja ja menetyksiä sekä kroonisia muita sairauksia. Kaikki edellä mainitut heikentävät opintosuorituksia.

1990-luvulla pidin keskustelukerhoja iltaisin asuntolassa. Aihepiirit liikkuvat nuoren elämässä, sen ongelmakohdissa, itsensä etsimisessä, menetyksissä ja tulevaisuuden peloissa. Asioista keskustelu ja yhdessäolo, jossa opiskelijat kokivat tulevansa aidosti kuulluiksi tuki opiskelijoiden jaksamista. Vuorovaikutustilanteet, jossa ohjaaja suhtautui kiinnostuksella opiskelijoihin ja heidän asioihinsa tarjoten tarvittaessa aikuisen turvaa, osoittautuivat opiskelijoita voimaannuttaviksi.

”Voimavarat käyttöön” -kurssin tavoitteena oli antaa opiskelijoille tietoa nuoruusiän kehityksestä ja kriiseistä, pysähtyä tarkastelemaan omaa elämänhallintaa, tarjota mahdollisuutta tulla kuulluksi sekä saada vertaistukea. Lisäksi opintojaksolla tarjottiin nuorille välineitä työstää omaa ajatteluaan ja uskomuksiaan, jotka usein nousevat väärintulkitusta historiasta.

Lainsäädäntö (L 630/ 1998, & 37a; L 479/2003; 683/1983) velvoittaa oppilaitokset suunnitelmallisuuteen opiskelijahuollossa.

Opiskelijahuollolla edistetään ja ylläpidetään oppilaan hyvää oppimista, hyvää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia.

Nupponen (2005, 1221) toteaa, että resurssien nopea lisääminen toisen asteen opiskelijahuollossa on suunnitelmallisen opiskelijahuollon ehdoton edellytys. Mielestäni tämä kurssi on yksi hyvinvoinnin edistämisen väline.

## **2 MIKSI KURSSIA TARVITAAN LAPIN AMMATTIOPISTOSSA TEKNIIKAN ALALLA?**

Kun erityisopetuksessa olevien määrä peruskoulussa kipuaa yli kolmannekseen koululaisista, silloin on kyse sekä erityisopetuksen määrittelyjen muuttumisesta että koulujärjestelmän muutoksista.

Varsinkin kun on syytä olettaa, että kouluikäiset eivät ole ratkaisevasti muuttuneet viime vuosina (Jahnukainen 2007, 30). Suurin osa peruskoulun yhdestä kolmanneksesta tulee ammatilliseen perustutkintokoulutukseen. Tästä syystä oppilaitoksemme lähes jokaisessa luokassa on erityistä tukea tarvitsevia eikä tuen tarve katoa

ilman toimenpiteitä. Opiskelijoiden monenlaiset henkilökohtaiset vaikeudet ilmenevät myös luokkatilanteissa esim. pikkuriitoina, vieden jatkuvasti koko ryhmältä opetukseen ja opiskeluun varattua aikaa. Nuorilla ei ole riittävästi kodin tukea kasvamiseen ja osalle opiskelijoista poismuuttaminen kotoa vieraalle paikkakunnalle aiheuttaa lisää turvattomuuden tunteita. Asuntolassa asuvat tulevat satojen kilometrien päästä eikä kotona käydä kuin lomilla. Opettajasta haetaan vanhempaa, mutta hänen on vaikea ymmärtää nykyajan nuorta. He ovat kasvattaneet omat lapsensa jo aikuisiksi erilaisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa ja myös tapakulttuurissa. Heidän omien sanojensa mukaan he ovat olleet hyvin toimeentulevia ja varsin kykeneviä nuoriensa kasvattamiseen. Opettajien keski-ikä on noin 50 vuotta ja ikäero ei ole hyvä lähtökohta opiskelijoiden elämänhallinnan ymmärtämiseen. Kaikki opettajat eivät halua ottaa kasvattajan roolia, vaan kieltäytyvät huomioimasta ongelmia.

Opetuksen toteuttamisesta jaksojärjestelmässä seuraa, että ryhmänohjaaja hoitaa oman luokkansa asioita vain yhden tunnin yleisainejaksolla, näkemättä oman ohjausryhmänsä opiskelijoita lainkaan. Ryhmänohjaajat vaihtuvat vuosittain, koska opettajat ovat erikoistuneet tiettyjen vuosikurssien ammatilliseen opettamiseen eivätkä ole halukkaita muutoksiin. Tästä johtuen jatkuvuuden tunnetta ei synny kummallekaan ei opiskelijalle eikä opettajalle. Useat opiskelijat tarvitsisivat jatkuvaa positiivista huomioimista ja heidän ongelmiinsa puuttumista jopa oppitunneilla.

Luokkatilanteessa yhä useammat tarvitsevat yksilöllistä ohjausta ja vaativat sitä kuka mitenkin uhkaillen tai karjuen, milloin opettajan voimavarat käyvät riittämättömiksi. Näin oppitunnista kuluu paljon aikaa sellaiseen ohjaukseen ja tukityöhön, joka pitäisi suorittaa oppituntien ulkopuolella. Kehittämishankkeen toivottiin tuovan jonkinlaista apua tähän ongelmaan.

Opettajat toivoivat kurssista työvälinettä, jonka avulla he itse voisivat käsitellä opiskelijoiden koulupäivän aikana ilmeneviä ongelmia. Tällöin



otettaisiin käyttöön valinnaiskurssin tuntiresurssi, jolloin opettajille jäisi enemmän resursseja ammatillisten aineiden opettamiseen.

Opiskelijahuollon kannalta ryhmämuotoisella kouluttautumisella vapautuu myös opiskelijahuollon resursseja yksilöllisiin tarpeisiin. Osalla opiskelijoita on samantapaisia ongelmia, joita on helppo käsitellä kurssimuotoisena ja ryhmässä.

Opiskelijoiden kannalta kurssi oli heille viesti siitä, että oppilaitoksessa ymmärretään tämän päivän nuoren tilanne. Toisaalta kurssin tarkoituksena oli opastaa nuoret pois omien vaikeuksien, todellisten ja hankittujen, pyörittelystä ja auttaa löytämään opiskelumotivaatio opiskelun esteiden etsimisen sijaan. Joidenkin erityisen tuen tarpeen piiriin kuuluvien opiskelijoiden tavaksi on muotoutunut vaikeuksiin juuttuminen, mahdollisuuksien etsimisen sijaan.

### **3 NUORTEN ELÄMÄN HAASTEET**

Mannerheimin lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelimen ja netin raportti vuodelta 2005 kertoi tyttöjen mielen pahoinvoinnin reilusta kasvusta. Esimerkiksi Alkoholiasioissa 17 -19-vuotiaat tytöt ottivat peräti neljä kertaa useammin yhteyttä kuin edellisvuonna. Alkoholista on tullut tyttöjen trendikäs tapa purkaa pahoinvointia. Alkoholien käytön lisäksi pahoinvointi kuuluu yhteydenotoissa masennuksena, ahdistuksena ja syömishäiriöinä. Yhteydenotoista siis piiryy kuva ns. pissis -tytöistä, joiden aikuisuuden tavoittelu ja median jäljittely ovat vahvasti ylikorostuneita. (Lapsemme 2/2006, 19.)

Jokainen nuori tarvitsee edes yhden aikuisen omaan elämänpiiriinsä. Oppilaitoksen opiskelijahuolto kamppailee juuri ihmisen puutteen ongelmassa. Opetushenkilöstön on ollut vaikea hyväksyä kasvattajan ja ohjaajan roolia osaksi opettajuutta. Tämän päivän nuori tarvitsee aikuista

jäsentämään ja antamaan turvaa. Sosiaalisesti riippuvainen lapsi/nuori hakee oppimistilanteessa hyväksyntää, joko aikuisilta tai muilta (Ahonen, Aro ja Siiskonen 2001, 57).

Tyttötutkija Sari Näre toteaa, että ”pissisksistä” saattaa kasvaa empatiakyvyttömiä nuoria aikuisia, joille huolehtiminen toisista ihmisistä on mahdottomuus (Lapsemme 2/2006, 18-19).

Depressiota on jo alle puberteetti-ikäisillä lapsilla, mutta vaikeat masennusoireet yleistyvät murrosiän kynnyksellä tai sen jälkeen. Nuorilla masennustilan keskeiset oireet ovat masentuneisuus tai vaihtoehtoisesti ärtynyt mieliala sekä mielenkiinnon menetys. Masennusoireyhtymään liittyy useita samankaltaisia oireita, joita voivat olla voimattomuus ja jatkuva väsymys, keskittymiskyvyn heikentyminen, kyvyttömyys tuntea tai nauttia mistään, itsesyytökset tai arvottomuuden tunteet, univaikeudet, ruokahalun ja painon muutokset sekä fyysinen levottomuus tai toimintojen hidastuminen. Nuorella voi myös olla toivottomuutta, kuolemantoiveita ja itsemurha-ajatuksia. Ainakin puolella nuorista, joilla on mielenterveyden häiriö, on samanaikaisesti jokin toinen tai useampi häiriö. (Mielenterveys, Mielenterveyden asiantuntijalehti 5/2004.)

Media viestii nuorten pahoinvoinnista kuten myös seuraavat artikkelit tutkimustuloksista osoittavat. Lapin Kansa 15.2.2007: Joka toinen 15–25 –vuotias suomalainen kokee elämänsä stressaavaksi, todetaan tämän vuoden kansallisessa nuorisotutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan on erittäin todennäköistä, että nuoret oppivat stressaantumisen vanhemmiltaan ja elinympäristöstään. Tutkimus- ja konsultointi 15/30 Researchin netissä tekemään kyselyyn vastanneiden nuorten mielestä yleisimmät stressin syyt ovat kiire, liian suuret työmäärät, menestymis- ja suorituspainet, epävarmuus ja taloudellinen tilanne. Työkyvyttömyyseläkkeellä olevien alle 30-vuotiaiden pääasiallisin diagnoosi ovat mielenterveysongelmat (HS 23.1.2007).

### 3.1 Nuoren elinympäristö

Nuoret eivät ole ympäristöstään eristyneitä olentoja, jotka reagoisivat yksinomaan sisäisten impulssiensa paineeseen. He ovat jäseniä kehittyvässä perheyhteisössä ja muissa sosiaalisissa järjestelmissä, jotka vaikuttavat nuoreen sekä näkyvin että näkymättömin tavoin. Kaikki nuorella tapahtuvat fysiologiset ja psykologiset muutokset ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa nuoren ympärillä olevien aikuisten käyttäytymisen ja asenteitten kanssa. (van Heeswyk, P. 2004.)

Toveriryhmä on väliasema, jossa saadaan hyväksyntää, kun perhe muuttuu etäisemmäksi. Päihteet vähentävät sosiaalisissa tilanteissa koettua jännitystä ja mahdollistavat yhteenkuuluvuutta toveriryhmään. Suomalaisnuorille kavereiden mielipiteiden vaikutus murrosiässä on suurempi kuin keskieurooppalaisille nuorille heidän kavereidensa vaikutus.

Internetin suosituimmat sivustot, joille nuoret itsekin tuottavat sisältöä ovat: IRC -galleria, jota on käyttänyt noin puolet nuorista. Toisena on Huuto.net, jota oli käyttänyt joka neljäs nuori. (Lapin Kansa 14.2.2007, 10) TNS Gallupin tekemää kyselytutkimusta varten haastateltiin 5000:ta suomalaista 12- 19-vuotiasta nuorta. Suomalaisilla teinityöillä näytti olevan paljon ystäviä ja entistä parempi itseluottamus. Tutkimukseen osallistuneilla on keskimäärin 13 ystävää, joista viisi hyviä ystäviä. Uusi ilmiö on se, että tytöillä on poikakavereiden lisäksi kaveripoikia. Tutkimuksen perustella ne tytöt, joilla oli eniten ystäviä, kertoivat myös menestyvänsä parhaiten koulussa. Lisäksi heillä oli selkeämmät tulevaisuuden suunnitelmat esimerkiksi jatko-opintojen suhteen. Kolme neljästä kyselyyn vastanneesta työstä piti koulunkäyntiä ja opiskelua tärkeänä. Vain kolmannes myönsi pitävänsä opiskelusta. Noin puolet kertoi, että koulunkäynti on liian stressaavaa. Mesettäminen eli netissä vaihdettavat pikaviestit ovat nousemassa tyttöjen

ykkösviestintävälineeksi kännykän ohi. Tutkimukseen vastanneiden tyttöjen mielestä ystäviä on kuitenkin kaikkein parasta tavata kasvokkain.

Kaupallisuus tunkeutuu nuorten maailmaan mm. yksilöllisten tuunaustyylien muodossa. Nuortenakatemian 1/2007 numerossa nuorisotutkija Mikko Salasuo kysyykin kertovatko nykynuorten asusteet aidosta hippi- tai punkkariaatteesta vai valitsevatko nuoret pukeutumistyyliinsä fiilispohjalta ja ns. symbolien supermarketista. Äärimmäisenä esimerkkinä merkityssisältöjen liudentumisesta alkuperäisestä tarkoituksestaan, on palestiinalaishuivi: sen voi ostaa Vero Modan hyllystä. Myöskään Punk- hakaneula korvassa ei kiedo sisäänsä kantajansa yhteyttä anarkismiin. Molemmat ovat ensisijaisesti tyylikeinoja ja toissijaisesti kertovat kantajiensa arvoista.

Ihmisen hyvinvoinnin pohjana on terve minäkäsitys. Sen rakentamiselle pirstaleisessa yhteiskunnassa ei ole riittävästi aikaa. Median välityksellä nuorelle tarjotaan äärimmäisiä ulkonäkövaatimuksia ja utopistisia elämänmalleja. Samanaikaisesti koulutusinstituutioiden sekä työelämän asettamat monialaisen osaamisen vaatimukset luovat nuorelle paineita.

Perheen on tuettava nuoren itsenäistymisprosessia: toisaalta on annettava tilaa irrottautua, mutta toisaalta myös tuettava antamalla edelleen läheisyyttä ja turvaa. Vanhempien ei tulisi kohdistaa nuoreen liian voimakkaita paineita elää näiden omien, täyttymättömien pyrkimystensä kautta, muutoin nuoren yksilöitymispyrkimykset voivat olla näin tuomittuja epäonnistumaan. (Heeswyk, 2004)

Nykyisin vanhemmat alttiimmin tulevat opiskelijahuollon yhteisiin kokoontumisiin auttaakseen nuortaan. Näissä keskusteluissa ilmenee usein sama tilanne mistä Hughes (2006,29) kertoo. Lapsen kehittämisessä tasapainoiseksi aikuiseksi tärkeäksi tekijäksi nousee vanhemman oma kiintymyshistoria. Se vaikuttaa merkittävästi siihen, miten vanhempi onnistuu yrityksissään kasvattaa lasta, joka kaikin keinoin vastustaa kasvattajiaan. Joskus lapsen käyttäytyminen voi laukaista vanhemmassa sellaisia puolia hänen omasta isä- tai äitisuhteestaan, jotka ovat jääneet käsittelemättä ja ovat

integroituneet vain heikosti. Tällöin vanhempi todennäköisesti reagoi lapseensa vihalla tai ahdistuksella, koska vanhempi ei itse tunne olevansa turvassa, hän ei kykene tarjoamaan turvaa myöskään lapselleen. Kuitenkin juuri sitä lapsi välttämättä tarvitsee oppiakseen uusia tunne- elämän ja käyttäytymisen malleja.

Vanhempi tai mielestäni myös opettaja, joka on onnistunut luomaan turvallisen kiintymyssuhteen oman elämänsä tärkeisiin ihmisiin, on tunnetasolla aidosti läsnä, ja on myös saatavilla silloin, kun nuori ei pysty säätelemään omaa tunne-elämäänsä tai kognitiivista käyttäytymistään. Opettaja ei tällöin reagoi opiskelijan vihaiseen tai ahdistuneeseen käyttäytymisen, vaan ymmärtää tuon käyttäytymisen taustalla piilevät tunteet ja asiat ja toimii sen mukaisesti.

### **3.2 Nuoruusiän kehitystehtävät mielenterveyden näkökulmasta**

Mielenterveysongelmien tunnistaminen ei ole aina helppoa omassa työssäni. Usein opiskelijoiden vaikeudet ovat kietoutuneina nuoruuden kehitystehtäviin ja ilmenevät erittäin monimuotoisesti: milloin masennuksena, saamattomuutena, univaikeuksia, syömishäiriöinä yms. Toisaalta oppimisvaikeuksia poteva ei ole välttämättä ole mielenterveydeltään horjuva. Keskeisimmäksi ongelmavyyhdeksi nousee kuitenkin opiskelussa epäonnistuminen tai itselle asetettujen tavoitteiden saavuttamattomuus.

Ihanneminän ja todellisen minän välinen kuilu on saavuttamaton. Usein onkin kyseessä jo aiemmin syntynyt persoonallinen ”haava” ja ympäristön riittämättömät mahdollisuudet tukea tervehtymistä, vaikka nuoruus antaa siihen huikean mahdollisuuden. Merkittäväksi tekijäksi nousee aika.

Mielenterveyden psyykinen pohja luodaan lapsuudessa ja sitä korjataan nuoruudessa. Vuorovaikutussuhteet muodostavat inhimillisen elämän perustan, sillä ihmisen kasvu ja kehitys liittyy kaikissa elämänvaiheissa hänen suhteisiinsa toisiin ihmisiin. Nuoruusikää ei suotta sanota ”toiseksi mahdollisuudeksi”, koska juuri tuona aikana on mahdollista ikään kuin luoda uudelleen kehitystään (Vilkko- Riihelä, 243).

Nuoruus on aikaa, jolloin elämän aiempien kehitystehtävien ja kehitysvaiheiden puutteita tai epäonnistumisia voidaan uudelleen läpikäydä ja uusintaa. Siksi opiskelijalle, hänen oma käsityksensä itsestään esim. oppivana oppijana (minkä tahansa aineen) epäonnistumisien sijaan on, ei vain kouluttautumisen peruspilareita, vaan elämässä masentumatta jaksamisen välttämättömyys.

Nuoruuden kehitystehtävänä on ehyen identiteetin rakentaminen (Erik. H. Erikson 1950). Nuoruuden kehitystehtävät muodostuvat yksilöön kohdistettavista normatiivisista odotuksista ja niitä ovat uusien suhteiden luominen kumpaankin sukupuoleen, sukupuoliroolin omaksuminen, oman fyysisen olemuksen hyväksyminen, emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen, vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen, työelämään, avioliittoon ja perhe-elämään valmistautuminen sekä maailmakatsomuksen kehittäminen.

James Marcian nuoruuden identiteettiteoriassa nuori käy läpi neljä kehitystasoa: 1) *Epäselvä identiteetti*, jolloin nuori ei ole kokeillut eri vaihtoehtoja eikä sitoutunut mihinkään. Hänen käsityksensä itsestään tulevaisuudessa vaihtelevat eivätkä ne ole realistisia. 2. *Lainatun identiteetin vaiheessa* (omaksuttu identiteetti): nuori on sitoutunut johonkin vaihtoehtoon kuitenkin kokeilematta muita mahdollisuuksia ja erilaisia vaihtoehtoja. Hän on omaksunut päämäärät omilta vanhemmiltaan. 3. *Identiteetin etsintä- vaiheessa* (moratotiiovaihe) nuori on kriisin kourissa ja hän kokeilee eri vaihtoehtoja sitoutumatta mihinkään. Hän yrittää päästä tasapainoon itsensä ja ympäristönsä kanssa. 4. *Saavutettu identiteetti*: nuori on kokeillut eri vaihtoehtoja ja sitoutunut päätöksiin. Hänen suhteensa ympäristöön on realistinen, ja hänellä on keinoja käsitellä sekä itsessä että ympäristössä tapahtuvia muutoksia. (<http://moniviestin.jyu.fi.sisalto/movie/nuoruus/show>)

Nuoruusiän kriisi on ihmissuhteiden ja identiteetin kriisi sekä kriisi suhteessa yhteiskunnan normeihin. Ne ovat normaaleja kasvuun ja kehitykseen kuuluvia ilmiöitä. Nuoruusiän kriisien hoito jaetaan kolmeen osaan: 1. Vanhemmat/huoltajat ja perhe. 2. Ammattikasvattajat kuten

opettajat, kuraattorit, terveydenhoitajat, opinto- ohjaajat, nuorisotyöntekijät jne. 3. Psykoterapeuttisen koulutuksen saaneet henkilöt. Hoidon luonteen perusteella edelleen voidaan tehdä jako kolmeen: 1. Kriisien kulun häiriintymisen ennaltaehkäisy. 2. Kriisissä olevien nuorten tukitoimenpiteet. 3. Häiriintyneen kriisin psykoterapia. (Hägglund, Pylkkänen & Taipale, 1979, 179–200.)

### **3.3 Mielenterveysongelmat häiritsevät oppimista ja opiskelua**

Hyvä mielenterveys ja hyvä mieli lienevät oppimisen parhaat kaverit. Mielen ongelma ei välttämättä ole mielensairauden ongelma. Usein sanotaan, että oppilas on ilkeyttään poissa koulusta. Tosin valtaosa poissaoloista johtuu kyvyttömyydestä ratkaista opiskeluun liittyvät ongelmat, olipa niiden alkusyy mikä tahansa opiskelijan aiemmassa historiassa. Pienikin epäonnistuminen voi jonkun kohdalla vaikuttaa negatiivisesti. Siksi opettajan ja ohjaajan tulee olla herkkä ja yksilöivä kuunnellessaan asiakkaan tarinaa.

Psykkisen hyvinvoinnin sekä työelämässä selviytymisen kannalta sosiaaliset taidot, riittävää itsetunto ja emotionaalinen sopeutuminen ovat välttämättömiä, usein jopa tärkeämpiä kuin kognitiiviset taidot ja tiedot. Yksilönkehityksessä psykososiaalinen ja kognitiivinen kehitys kuitenkin nivoutuvat usein yhteen niin että vaikeudet yhdellä kehityksen alueella vaikuttavat usein toisenkin alueen kehitykseen. Epäonnistumiset opiskelussa ja oppimisen työläys muodostuvat epämiellyttäviksi kokemuksiksi. Sosiaalisissa tilanteissa tunnekokemukseen vaikuttavat lisäksi toisten ihmisten suhtautuminen ja tulkinnat (Haapasalo ja Salomäki 2000).

Monet selvitykset (Ahonen & Korhonen 1995, 281 -310) ja käytännön kokemukset osoittavat, että oppimisvaikeuksiin voi liittyä normaalia enemmän käytöshäiriöitä, mielenterveyden ongelmia tai jopa rikollisuutta. Oppimisvaikeuksia omaavilla yliopisto -opiskelijoilla on havaittu

mielenterveyden testiprofiileissa normaalia enemmän pelon tunteita, pakkoajatuksia, itseluottamuksen puutetta, epävarmuutta, äärimmäistä itsekriittisyyttä ja ahdistuneisuutta stressitilanteissa (Gregg ym. 1992, 386-395) Toisaalta nuorisorikollisilla on raportoitu esiintyvän oppimisvaikeuksia 12–70 %:iin.(Reynolds 1996, 21-27) Kielellisten vaikeuksien on todettu useimmin liittyvän käyttäytymishäiriöihin ja rikollisuuteen, kun taas visuaalisia ja muistivaikeuksia omaavilla ilmenee useimmin depressiota ja itsemurhariskiä.( Haapasalo & Salomäki, 2000,5.)

Oppimisvaikeudet ovat selkeästi yksi opiskelijan työmäärää, stressiä, pahoinvointia ja keskeytyksiä lisäävä tekijä opiskelussa. Koska oppimisvaikeudet, niiden ilmenemismuodot ja seurannaisilmiöt tunnelukkoineen voivat olla hyvinkin erilaisia eri yksilöillä, myös tukitoimia tarvitaan monenlaisia.

#### **4 ELÄMÄNHALLINTAAN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ**

Elämönhallinnalla tarkoitetaan tunnetta siitä, että ihminen voi vaikuttaa omaan toimintaansa, itseään koskeviin tapahtumiin ja omaan ympäristöön. Kun hallinnan tunne on hyvä, ihminen pystyy säätelemään psyykkistä tasapainoaan ja selviytymiskeinot riittävät. Elämönhallinta on mielen, kehon ja sosiaalisten suhteiden hallintaa. Hallinnan tunne syntyy silloin, kun omat kyvyt ja selviytymisen odotus ovat tasapainossa. ( Vilkkö - Riihelä 1999, 570.)

Mielestäni opiskelijan luvattomien poissaolojen määrä on yksi indikaattori hänen elämönhallintataidoistaan. ”Pullamössösukupolven” velvollisuudentunto lienee vinoutunut, koska suomalaiset koululaiset TIMSS 1999 -tutkimuksissa huvitteluajan tärkeydestä kysyttäessä ylittivät keskiarvon, mutta opiskelun ja harjoittelun merkitystä painottavissa suhteissa he jäivät keskiarvon alapuolelle.



#### **4.1 Uskomukset oppimisvaikeuksien selittäjinä**

Uskomukset ovat syvään juurtuneita käsityksiä ja uskomuksia asioiden tilasta. Ne voivat syntyä yhdenkin kokemuksen, jopa väärinkäsityksen perusteella. Esimerkiksi lausahdukset ”meidän suvussa ei osata laulaa” tai ”sinä et ikinä opi mitään”. Pahimmillaan tällaiset epärealistiset uskomukset rajoittavat kohtuuttomasti toimintaa ja ylläpitävät kielteistä minäkuvaa. (Haapasalo 2006, 220.)

Yksilön tietoisuus perustuu hänen maailmankuvaansa. Maailmankuvaan voidaan katsoa kuuluvan näkemys elämänarvoista. Se on siis yksilön omaksuma käsitys todellisuudesta ja hänen asemastaan siinä. Yksilön maailmankuvaan sisältyviä uskomuksia, käsityksiä ja arvostuksia sanotaan orientaatioksi ja niiden muodostamia yleisimpiä kokonaisuuksia metaorientaatioksi. Orientaatiot ovat siis yksilön luomia uskomusjärjestelmiä. (Sahlberg 1997, 144 -145.)

Keskeistä subjektiivisen ymmärryksen kehittämisessä on vuorovaikutus; reflektio ja dialogi. Yksi tapa auttaa opiskelija muuttamaan käsityksiään itsestään, on ohjata hänet näkemään omien orientaatioidensa merkitys ja seuraukset. Pajares määrittelee uskomuksen sitä vaikeammin muutettavaksi mitä varhemmin se on syntynyt. (Sahlberg 1997, 138 - 145.)

Ammatillisten perustutkinto – opiskelijoiden aiemmat kokemukset peruskoulun ajalta itsestä oppijana saattavat olla negatiivisia. Esimerkiksi lähihoitajaopiskelijat olivat matematiikan kohtaamisen strategioikseen valinneet matematiikan välttämisen, pakenemisen tunneilta, ulkokohtaisten pinnallisten strategioitten ulkoa opetteluun. He olivat yrittäneet vain, suoriutua eivät oppia tai ymmärtää. (Huhtala 2000, 24 -56)

Matematiikan opiskeluun liittyy kokemuksia, jotka synnyttävät meissä ja tuottavat mitä erilaisimpia uskomuksia - jopa myyttejä - sen oppimisesta ja opiskelusta. Näillä uskomuksilla on havaittu olevan vaikutusta opiskelu- ja

opetuskäytäntöjen muotoutumiseen toteaa Pekka Kupari (1999, 69 -77) julkaisussaan Matematiikan opettajien matematiikkauskomukset opetuksen muovaajina.

Myös Kaasila selittää luokanopettajiksi opiskelevien kouluaikaisten muistikuvien merkitystä matematiikka koskevien käsitysten ja opetuskäytäntöjen muotoutumisessa. Hänen tutkimuksensa osoitti, että kouluaikaisilla muistoilla on keskeinen merkitys kuvaan itsestä matematiikan osaajana. Monien opettajakokelaiden matematiikan opetusta kohtaan kokemaa pelkoa voidaan vähentää tarjoamalla mahdollisuus tarinalliseen kuntoutukseen (Kaasila 2000, 46 -48.) Vastaavanlaisia tutkimuksia tai selvityksiä ei liene tehty ammatillisten opettajien tai opiskelijoiden keskuudessa. Täten myös narratiiviset tukitoimet matematiikan tai jonkun muun oppiaineen opiskelusteiden poistamiseksi ovat olleet vähäisempiä. Pelkkä tieto opiskelijoiden saamasta lisäopetuksessa jossakin aineessa ei muuta aiempia oppimiseen haluttomuuteen liittyviä esteitä ellei niitä pyritä avoimesti kartoittamaan ja siten eliminoimaan ne minimiin.

#### ***4.2 Voimavarojen työstämisen keinot kognitiivisen psykologian näkökulmasta***

Kognitiivisten tunneselitysten takana on kognitiivisen psykologian ihmiskuva, jonka mukaan ihminen on aktiivinen omaa toimintaansa ohjaava tiedonkäsittelijä. Ihminen toimii sen mukaisesti yleensä mitä hän uskoo, olettaa ja tietää. Näin ajattelu ja tieto säätelevät myös tunteiden kokemista. Negatiivisen tunteen muuttamiseen riittää joskus tiedon muuttaminen, usein kuitenkin pelkkä tieto ei riitä. Koko asenne- ja uskomusjärjestelmä pitää muuttaa. Moni asia vain tuntuu pahalta, koska olemme oppineet, että näin ei pidä tehdä. Ihminen on eläissään sisäistänyt niin monenlaisia tunteita ja arvoja, että hän saattaa pitää tunteesta kiinni, vaikka järkisyyt puhuvat vastaan. Kognitiivisen näkemyksen mukaan tunteet selittyvät niillä tulkinnoilla, joita sosiaalisissa tilanteissa annetaan tapahtumille. Tunne-elämän vääristymät ja häiriöt

ovat seurausta minäkuvan ja maailmankuvan vääristymistä, ihminen ei osaa tulkita suhdettaan ympäristöönsä oikein. Täytyisi muuttaa omaa ajattelutapaa ja hallintakeinoja. (Vilkko-Riihelä 1999, 484.)

#### 4.2.1 Harvinainen tarkastelutapa - muurin murtamistekniikka

Yksi keino tarkastella omaa rikkinäisyyttään on lähestyä sitä Keefauverin parantumatta jääneiden haavojen muurin murtamistekniikka käyttäen. Keefauverin (2001, 89–93) mukaan parantumatta jääneiden haavojen muuri saattaa olla syntynyt välinpitämättömyyden, huomion puutteen tai laiminlyöntien seurauksena. Muurin murtamiseksi, ensimmäiseksi tuskasta on puhuttava suoraan. Kipua ei voi parantaa ellei sitä ensin tunnista ja myönnä sen olevan olemassa. Toiseksi tosiasiat on myönnettävä. Kieltämällä vältetään käsittelemästä kipua ja niin se jää parantamatta. Kolmanneksi on kuvailtava kivun tai tuskan aiheuttaja.

Kuraattorin ja opettajan työskentelysuhteen muodot voidaan ryhmittää edellä mainittua soveltaen psykologi Tuomo Tikkasen 1999 mukaan seuraavalla tavalla: Rinnan työskentely, tapauskohtainen konsultaatio, opetusryhmäkeskeinen konsultaatio ja laaja-alainen asiantuntijoiden yhteistyö.

#### 4.2.2 Tunnettu lähestymistapa

Albert Ellis kehitti rationaalis- emotionaalisen terapiamuodon, jossa perusoletus on, että tunne-elämän häiriöt ovat virheellisen ajattelun tulosta. Siksi tunnetulkintoihin etsitään rationaalisia näkökulmia ja niiden avulla asia vähitellen saadaan hallintaan. Aaron Beck painotti terapiassaan vaihtoehtoisten selitysmallien etsintää Beck olettaa, että masentunut ihminen automaattisesti ajattelee, että hän on nujerrettu ja toivoton ja tuntee itsensä arvottomaksi. Masentunut uskoo, ettei hän osaa tehdä mitään oikein. Terapeutin tehtävä on auttaa asiakasta löytämään

uusia näkökulmia ja syitä. Automaattisten negatiivisten ajatusten suunta on muutettava.

*Kognitiivinen restrukturointi eli ajatteluprosessin muuttaminen* esitettiin kliinisen psykologian luennoilla ACBD rB -mallina, jonka käyttäminen ja hyödyntäminen virheellisen oppimishistorian poistamisessa lienee varsin käyttökelpoinen Ajatteluprosessin muuttaminen tai uudelleen rakentaminen sisältää seuraavat osiot:

A = Activating event ("häiritsevä" tapahtuma, lähiajan tunnekuohuja virittänyt tilanne), jossa on tullut tunne epäonnistumisesta.

C= Consequence (seuraukset) tunteet, kehon tuntemukset ja toiminnot

B= belief system (tapa ajatella, "nähdä" asiat, mitä ajatuksia tilanteeseen liittyy)

D= Dispute (ajattelun kyseenalaistaminen, onko ajattelu irrationaalista, iB?)

Rationaalisen ajattelun kriteerit:

1. Onko se totta?
2. Auttaako se saavuttamaan tavoitteeni?
3. Ehkäiseekö se pahaa oloa?
4. Auttaako se välttämään ulkoisia ristiriitoja?

E= Effect (Toivottu tulos, nyt saavutetun sijaan)

rB = Uuden rationaalisen ajattelun hiominen

Rationaalinen evaluointiterapia siis auttaa virheellisestä oppimishistoriasta johdetun ajattelun muuttamiseen. ( Pietiläinen 2004, luennot.)

#### 4.2.3 Mielikuvien avulla ratkaisuihin

Kurssilla sovellettiin mielikuvatekniikoita lähinnä NLP- menetelmien viitekehyksen pohjalta. NLP on lyhenne Neuro - Linguistic -Programming menetelmästä, jossa erilaisten mielikuvaharjoitteitten avulla voidaan kehittää psyykkistä ajattelua ja mielen hallintaa. Malleja erinomaisesta tai tavoiteltavasta toiminnasta voidaan etsiä joko omasta toiminnasta tai jonkun toisen malliksi kelpaavasta ajattelutavasta. Etsitään tilanteita, joissa on onnistuttu ja voimavaroja, joiden avulla on selvitty. Nämä myönteiset mallit voidaan mielessä yhdistää haastavaksi koettuun asiaan. Jos mielikuva on vahva se voi värittää myös haastavaksi ja pelottavaksi koetun mielikuvan muuttumista vähemmän pelottavaksi jatkossa. Onnistumisen kokemuksia voidaan siirtää esim. ankkurointimenetelmää käyttäen ( Hirvioja,1997). Myös Tulevaisuuden tarkistus -menetelmää on tarkoitukseni käyttää viimeisessä kurssitapaamisessa. Nykyisin tästä menetelmästä käytetään nimitystä tulevaisuuden muistilista, joka on osoittautunut koulussa varsin tehokkaaksi poissaolojen vähentämiseen.

#### 4.2. 4 Keraamiset hahmot

Vuonna 2000 tein koosteen joukosta henkilökuvia, jotka heijastelivat kohtaamieni opiskelijoiden ongelmia. Nuo tapaukset olivat anonyymeja sekä osaan niistä oli yhdistetty usean opiskelijan kokemuksia. Koottua materiaalia kuvasi niihin savesta muovaamani keraamiset hahmot, joista kukin edusti yhtä päätyyppiä ja oppilaitoksemme eri opintolinjoja.

Useita vuosia työhuoneessani olleet keramiikkahahmot ovat kiinnittäneet siellä asioivien opiskelijoiden huomion. Niiden tarkastelu on antanut mahdollisuuden ”tehdä jotakin” huoneeseen tullessa ja siten aloittaa keskustelu neutraalilla aiheella. Nämä kymmenen hahmoa edustavat symbolisesti erilaisia ihmis- ja luonnetyyppejä. Myös eläimet ja muut figuurit, kuten krokotiili, kana, muna, sika, kummituseläin, sähköankerias, pöllö, sammakko, käärme ja paxman, toimivat ajatusten ja keskustelun

virikkeinä hahmotettaessa ongelmia ja elämäntilanteita yleensä. Opiskelija saattaa projisoida tunteitaan ja suhteitaan ympäristöönsä eläinhahmoihin vertailemalla. Niihin liittyvän huumorin avulla on turvallista lähestyä suljetumpia ja lukkiutuneita asiakokonaisuuksia. joskus keskustelu voi saada alkusysäyksen juuri hauska tehtäväksi annosta:” Mikä noista hahmoista kokisit olevasi ja miksi?” Tai: ”Onko perheenjäseniäsi, opettajiasi tai tovereitasi tuolla edustettuna?” Tehtävä on sovellettavissa myös kehittämishankkeeseen kuuluvalla elämäntilanteen kurssilla.

Huumori sallii ajatuksen tasolla regression, joka vapauttaa opiskelijaa jäsentämään tai käsittelemään ongelmaansa. Tavallisuudesta poikkeava (tuolloin oli) lähestymistapa edistää yksilön luovuutta. Työvälineenä menetelmä on toiminut lukuterapian tyyppisesti, joskin hahmot ovat kotitekoisuutensa puolesta koettu turvalliseksi, matalan keskustelukynnyksen luoviksi välineiksi. Hahmot ovat olleet pidettyjä, mutta niiden ja vastaavien menetelmien käytön tulee olla tapauskohtaisesti harkittua sekä sisältää myös opiskelijan halukkuuden yhteistyöhön tiettyjä apukeinoja käyttäen. Tapauksissa, joissa muut lähestymistavat soveltuvat paremmin asiakkaan persoonaan ja yksilölliseen auttamiseen, keramiikkahahmot palvelevat visuaalisesti koristeina muuten niin arkisessa työympäristössä.

#### 4.2. 5 Tehtäväkirja välineenä

Tarja Koffertin ja Katariina Kuusen suomalaisiin oloihin muokkaamaa työkirjaa terapian apuvälineenä on käytetty onnistuneesti nuorten psyykkisen kasvun hoitamisessa, päihde- ja muiden riippuvuuksien, kroonisen kivun ja masennuksen hoidossa. Siksi valitsin, keskustelujen ja muun yhdessä toimimisen lisäksi kirjan tehtävien tekemisen tukemaan opintojaksoa. Etenkin kotona tehtäviin harjoituksiin kirja soveltuisi hyvin.

#### 4.2.6 Kirjojen lukeminen

Aivan toisen tyyppinen auttamistapani on ollut suositella *kirjojen lukemista*. Myös itse olen juurta jaksain kertonut anorektikoille esim. Peggy Claude - Pierren syömishäiriöistä kertovan kirjan monille tuomasta avusta. Kun sairaudeksi nimetään kielteinen mieli ja oksentelu tms. ovat vain oireita, häpeän tunteet vähenevät. Näin on käynyt myös asiakkailleni. Jorge Bucayn Parantavat tarinat -kirja lisäsi edelleenkin rohkeuttani kokeilla erilaisia aktiviteettejä kurssilaisten kanssa.

#### 4.2.7 "Leluloova"

Lelulaatikko eli leluloova sisälsi monenlaisia muun muassa ihmis- ja eläinhahmoja. Niitä apuna käyttäen voitiin kuvailla ongelmatilanteita.

#### 4.2.8 Voimaannuttaminen

*Voimaannuttaminen* (empowerment) tarkoittaa lyhyesti sitä, että ihmistä autetaan itse löytämään omat voimavaransa. Joskus puhutaan myös voimavaraistamisesta (Hongisto 2005,11). Kurssilla käytetyt opiskelijaa voimaannuttavat menetelmät:

- Psykososiaalisen selviytymisen vahvistaminen - ryhmän tuki
- Tiedon jakaminen - Itsetuntemuksen lisääntyminen
- Rentoutusharjoitukset
- Monenlaiset mielikuvatekniikat kuten NLP
- Uskomusten muuttaminen
- Lelut
- Ongelman ratkaisu – yleensä ja pienryhmässä
- Keramiikkahahamot /saduttaminen
- Keskustelu

Voimaannuttaminen on merkittävä terapian apuväline. Juha Siitonen (1999, 117–118) on väitöskirjassaan määritellyt sen seuraavasti.

”Voimaantumisteoriassa ihmistä pidetään aktiivisena, luovana ja vapaana toimijana, joka asettaa jatkuvasti itselleen päämääriä (pyrkimyksiä, toiveita, intentioita, haluja) omassa elämänprosessissaan. Itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat keskeisiltä osin sosiaalisessa kanssakäymisessä. vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet, ja sosiaaliset rakenteet”.

Termi ohjaus on syntynyt Yhdysvalloissa eräänlaisena vastakaikuna asiantuntija- ja diagnosikeskeiselle terapialle. Ohjauksessa korostetaan aina asiakkaan itsemääräämisoikeutta. Peavy (1999,75) määrittelee ohjauksen yleiseksi prosessiksi tai menetelmäksi, jonka piiriin kuuluu monenlaisia näkemyksiä ja vaihtoehtoja. Ohjaus antaa ihmiselle tilaisuuden tutkia mitä seurauksia on siitä miten hän elämäänsä elää. Voimaannuttamiskäsitettä voidaan verrata sateenvarjoon, jonka alla on erilaisia ohjaus-, opetus -, asiakastyö- ja terapiasuuntauksia. Aluksi on saavutettava keskusteluyhteys ja aito kohtaaminen, jotka ovat luottamuksen kulmakiviä (Hongisto 2005, 29) Luottamuksen vallitessa vaikeitakin asioita voidaan käsitellä.

Yksilöllinen ongelmanratkaisu pienryhmässä on menetelmä, jota voidaan toteuttaa seuraavan mallin mukaisesti: Järjestäytyminen, Päähenkilö ulkoistaa sisäisen problematiikkansa, Empatia: Päähenkilön tilanteeseen paneutuminen Muutostavoite, Ryhmän jäsenten luova ideointi, Päähenkilön monologi, Yhteinen keskustelu, Suunnitelma ja mahdolliset harjoitukset.

## **5 OPPILAITOS NUOREN TUKENA**

Kaarlo Laine (2000) on väitöskirjassaan tutkinut nuorten sosialisatiota postmodernissa yhteiskunnassa. Koulu vaikuttaa Laineen tutkimuksissa olevan yksilöiden kiitoradalla lähtöpaikka elämään, pakollinen välivaihe, joka on suoritettava ennen seuraavaa pistettä. Sosiaalisuus piiloutuu



kouluun järjestyksenpitoon liittyväksi asiaksi. Sosiaalisuus on varattu ulkopuolisiin elämänalueisiin, kuten kaveripiiriin, harrastuksiin ja vapaa-aikaan. Populaarikulttuurien kautta tuotetun reflektiivisyyden pohjalta se näyttäytyy vastakkaisena mielihyväsuauntuneelle orientaatiolle. Koulu edustaa tässä mielessä yksilöllisyyden rajoittamista ja tukahduttavuutta. Opettajakuva on maallistunut ja arkipäiväistynyt.

Kouluviihtyvyytutkimuksissa (MTV 3 Uutiset 19.3.2007) ilmeni, että suomalaisista koululaisista alle 10%:lle koulu on mukava paikka, kun sitä vastoin 20% ruotsalaislapsista ja 39 % norjalaisista koululaisista piti koulua viihtyisänä paikka.

Oppilaitoksen keinot tukea opiskelijoita ja opettajia on kirjattu opiskelijahuoltosuunnitelmaan ja kriisisuunnitelmaan. Opettajien täydennyskoulutus on myös keskeinen opiskelijahuollon keino. Vuonna 2005 tein opettajille kyselyn heidän vaikeuksistaan tunnistaa mielenterveysongelmia luokassa ja haastattelin osaa heistä. Näiden tietojen perusteella ja muun koulutuksen innoittamana opettajille järjestettiin Mielenterveysongelmat oppimisen esteenä – koulutus.

## **5.1 Opiskelijahuolto**

Oppilaitoksissa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen on säädetty lailla. Opiskelijahuollon tehtäväksi oppilaitoksessamme on määritelty mm. ja erityisesti kuraattorin psykososiaalisen tuen antaminen ja ulkopuoliseen tukeen ohjaus niin, että opiskelijan oppimisen esteet minimoidaan ja tutkinto aikanaan saavutetaan.

Opiskelijahuoltoryhmän jäsenet antavat asiantuntija-apua kehittämissiimeille, johtoryhmälle, opettajille ja muulle henkilöstölle. Ryhmän toiminnan tavoitteena on opiskelijahuoltotyölle asetetun ennaltaehkäistävyyden toteutumien.

Psykososiaalisella opiskelijahuollolla tarkoitetaan oppilaitoksessamme opiskelijan, vanhempien ja oppilaitoksen henkilöstön voimavarojen ja kyvykkyyden yhdistämistä opiskelutyön opetus- ja kasvatustavoitteiden

saavuttamiseksi. Tämä tarkoittaa ammatillisten tavoitteiden lisäksi opiskelijoiden kokonaisvaltaista kasvamista tasapainoisiksi kansalaisiksi. Opiskelijahuoltoryhmään kokoontuu säännöllisesti ja siihen kuuluu koulutusjohtaja, kuraattorit, terveydenhoitajat, oppilaanohjaajat, ryhmänohjaajia, tarvittaessa opiskelijan vanhempi sekä ulkopuolisia verkostoyhteistyötoimijoita.

## **5.2 Kuraattori**

Kuraattorit ovat oppilaitoksemme sosiaalityön asiantuntijoita. Tällä tarkoitetaan oppilaitoksen opetus- ja kasvatustavoitteiden toteutumista estävien sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisyä, selvittelyä ja analysointia sekä erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen etsimistä. Työskentely tapahtuu yhdessä opiskelijan., oppilaitoksen henkilökunnan, vanhempien ja muiden viranomaisverkostojen toimijoiden kanssa. Työtä toteutetaan yksilö-, ryhmä – ja yhteisötasolla. Yksilö- ja ryhmätasolla työskentely voi olla kriisipalvelua, neuvontaa, psykososiaalisen tuen antamista sekä tukitoimien järjestämistä. Toiminnan painopiste on nyt siirtynyt korjaavan toiminnan puolelle ja ennaltaehkäisevää työtä koulun sosiaalityön asiantuntijana ei ehdi paljoa tehdä. Käytännössä tämä on tarkoittanut esimerkiksi seuraavia toimia: Tarjoan opiskelijoille henkilökohtaista tukea ja kriisiapua kotikäynnein, rohkaisukeskusteluin, lukemattomin puhelinoitoin ja kutsuviestein sekä käyn heidän kanssaan sähköpostikeskusteluja. Kouluun olen hakenut opiskelijoita sekä asuntolasta että kotoa, käynyt katsomassa heitä sairaalassa. Olen vienyt opiskelijoita oppilaitoksen ulkopuolisten tukiverkostotoimijoiden luo kuten nuorisopsykiatrian poliklinikalle, terveyskeskukseen, sosiaalitoimistoon, työvoimatoimistoon, Kelaan, työssäoppimispaikkoihin, poliisilaitokselle ja myös heidän koteihin.

## **5.3 Opettaja**

Opettajan ja opiskelijan vuorovaikutussuhde on kenties merkittävin

yksittäinen oppimiseen vaikuttava tekijä myös mielenterveysongelmista puhuttaessa. Riitta Jauhiainen 2006 on todennut, että yhdenmukaistava ja vaikeuksia välttelevä oppilaitoskulttuuri ei tue psyykkistä eheyttä. Yhteisöt käyttävät omia puolustusmekanismejaan mielenterveyden ongelmista nousevaa ahdistusta vastaan. Näitä ovat esim. kielteinen, torjunta, rationalisointi, projektio ja huumori. Omassa yhteisössäni olen todennut, että osa opettajista ei tartu opiskelijan vaikeuksia tukemaan, vaan jättää hänet ”puille paljaille”. Kun muodolliset sopimukset tuen muodoista kuten lisäopetuksesta on sovittu, opiskelija saa itse huolehtia asioiden sujumisesta. Opettajan rooli mielenterveys ongelmista kärsivän opiskelijan tukemisessa ja syrjäytymisen estämisessä on tärkeä. Opettaja voi tehdä paljonkin tekemättä mitään ”erityistä”, toteaa edelleen Jauhiainen.

Martti Haavio (1967) on kirjoittanut että luonteet, joilta puuttuu välitön myötätunto, kiintymys ja auttamisenhalu kasvuikää kohtaan, ovat sopimattomia opettajiksi. Samoin hän totesi, että opettajat, jotka ovat tulleet valmiiksi, ovat menettäneet kosketuksena kehitysiän sieluun. Opettajana valmiiksi tulemiseen liittyy läheisesti myös toinen pedagogisesti haitallinen ilmiö: tottumuksen vaikutuksesta ohjaus- ja opetustyö vähitellen käy persoonattomaksi, koneellistuu. Koneellistunut opettaja suorittaa työnsä kuin itsensä ulkopuolelta, jolloin mielekkyys myös hänelle itselleen kärsii.

Muutosagenttius ja transformatiivisuus kuuluu opettajille ja myös muille koulun kasvatustyötä tekeville kirjoittaa Viljo Kohonen (2000, 42) Patricia Crantonia lainaten. Professionaalisen opettajan tulisi kyetä kantamaan vastuuta opiskelijoistaan ja ryhmästään, mutta myös oman ammattinsa ja yhteiskunnan kehittämisestä. Opettajan tulisi siis olla reflektiivinen, eettinen, yksilöllisyyttä arvostava ohjaaja, joka pyrkii tukemaan kasvavien ihmisten kykyä identiteetin rakentamisessa tässä pirstaleisten pelikenttien maailmassa. Tarvitaan siis arvovalintoihin ja eettisiin päätöksiin ohjaamista. Kyse on opettajan ihmiskäsityksestä, yhteisön arvoista.

Englantilaiset tutkijat ovat kuvanneet unkarilaisten opettajien johtavan luokka innolla, huumorilla ja vauhdilla, mutta kurinalaisesti, jännittävästi ja hauskaasti.

Valitsevana on koko luokan interaktiivinen opetustapa, johon on siroteltu lyhyitä itsenäisen työskentelyn palasia. Opetustavalla on saatu luokkiin kehitettyä heti alun alkaen yhteenkuuluvuuden tunne. Opiskelijat eivät koe noloutta ratkaistuaan tehtäviä väärin. (SOLMU 2/ 2001, s 2/5.)

Luokkatilanteessa on useissa eri nuoruuden kehityksen kasvuvaiheissa olevia opiskelijoita ja muukin heterogeenisuus pakottaa opettajan monelle taholle ”jakautuvan” rooliin. Tässä korostuu myös opettajan omaan aikuisuuteen liittyvien kehitystehtävien tietoinen läpikäyminen, jotta syntyisi hyvä dialogi aikuisen ja nuoren välille.

Ammatillinen oppilaitos ja sen opettajat voivat ratkaisevasti erilaisin opetusmenetelmin vaikuttaa siihen millaisiksi oppijoiksi opiskelijat itsensä tuntevat. Jokaisen opiskelijan potentiaali on saatava käyttöön.

Valtakunnalliset pyrkimykset sijoittaa ammattistartti ja pajakoulu peruskoulun ja ammatillisen perustutkintokoulutuksen väliin pysyvästi, ovat osoituksena tarpeesta oppia eri tavalla. Koska kouluaikaiset käsitykset omista heikkouksista ja vahvuuksista vaikuttavat merkittävästi elämään myöhemmin, olisi tärkeää, ettei negatiivinen minäkäsitys, joka on voinut syntyä yhden oppiaineen perusteella, leimaisi opiskelijan koko persoonaa oppijana. Etenkin jos käsitys on virheellinen.

#### **5.4 Ulkopuoliset verkostot erityisasiantuntijoina**

##### 5.4.1 Mielenterveys

Rovaniemen palveluorganisaatiossa mielenterveysasioiden asiantuntijayksiköitä ovat perheneuvola ja mielenterveysyksikkö.

Perheneuvolapalvelut on kohdennettu lapsiperheille, lapsille ja nuorille 15 ikävuoteen asti. Mielenterveyspalvelut on kohdennettu aikuispsykiatriaan 22 ikävuodesta ylöspäin.

Erikoissairaanhoidossa on nuorisopsykiatrian poliklinikka, joiden palvelut on suunniteltu lähinnä 12–22-vuotiaille nuorille. Nuorisopsykiatrian poliklinikalle vaaditaan aina lääkärinlähete. Oppilaitoksemme arjessa terveydenhoitaja toimii linkkinä lähetteen hankkijana opiskelijalle terveyskeskuksesta. Kun huomaan opiskelijan tarvitsevan koulun

ulkopuolista keskustelutukea pyydän terveydenhoitajaa hoitamaan asian. Oppilaitoksemme toiseen toimipisteeseen on jalkautunut lähinnä konsultointi – ja arviointiapua antava terapeutti nuorisopoliklinikalta kevääksi 2007 oppilaitoksemme Varikko – hankkeen rahoituksen turvin.

#### 5.4.2 Päähteet

Huume- ja päihdekliniikka Romppu (alle 25-vuotiaille) tarjoaa tukitoimia nuorten päihdeongelmiin. Rovaniemen palveluorganisaatiossa ei ole 15-22-vuotiaiden nuorten tutkivaa ja hoitavaa mielenterveysyksikköä.

#### 5.4.3 Yhteistyön haasteita

Opiskelijan oman arjenosaamista pyritään tukemaan kaikin oppilashuollollisin keinoin kuten terveydenhoitajan, oppilaanohjaajan ja kuraattorin palveluin. Yhteydet päihdeklinalle ovat käytössä ja opiskelijoille voidaan tehdä hoitoonohjaussopimus, jossa hänet velvoitetaan käyttämään hänelle tarjottua palvelua säilyttäöksensä opiskelupaikan. Olennaista olisi havaita myös opiskelijahuollon eri toimijoiden osittain päällekkäiset roolit ja kartoittaa ne harmaat vyöhykkeet, joista kukaan ei vastaa. Yhteistyön asemasta olisi pyrittävä yhteiseen työhön. Sipilä- Lähdenkorven (2006, 170) mukaan kuraattoritoiminnan ristiriidoista eräs keskeisimpiä on kysymys työn kohdentumisesta ja painottumisesta. Tehdäänkö korjaavaa, yksilökeskeistä vai ennaltaehkäisevää, yhteisöllistä työtä? Toisella asteella opiskelijat kaipaavat lisää itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Ehkäisevän työtteen avulla myös psykososiaalinen työ tulisi kiinteäksi osaksi yhteisöjen kehittämistä ja kuraattori pääsisi viimesijaisen, korjaavan työn roolista?

Opiskelijahuollon ja myös kuraattorin keinot tukea nuoria ovat välittäminen, turvallisuus ja järjestys, jotta opiskelijat voisivat varttua terveitsetuntoisiksi, myös toiset huomioon ottaviksi kansalaisiksi.

## 6 ”VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN”- KURSSI

Kohderyhmänä koostui syksyllä 2006 aloittaneista puu-, sähkö-, pintakäsittely- ja vaatetusalan 16 -19- vuotiaista opiskelijoista, jotka olivat viikoittain hakeutuneet saamaan tukea vaikeuksiinsa kuraattorilta tai /ja terveydenhoitajalta. Henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS) oli laadittu lähes kaikille. Tyypillisiä vaikeuksia olivat masentuneisuus, unihäiriöt, opiskelumotivaation puute, yhdellä opiskelijalla oli jonkin asteinen peliriippuvuus, mutta varsinaista päihdeongelmaa ei ollut kenelläkään. Muutamien kodeista oli otettu yhteyttä kouluun opiskelijalla ilmenneiden ongelmien vuoksi. Myös opettajat ottivat yhteyttä ko. opiskelijoiden asioissa HOJKS: n tekemisen jälkeenkin. Kaikille ryhmäläisille yhteistä oli halu saada apua myös opinnoista suoriutumiseen.

### 6.1 Osallistujien valinta

Kurssilaiset esivalittiin niiden syksyllä aloittaneiden opiskelijoiden joukosta, joilla aiempien tapaamisten perusteella tiedettiin olevan tuen tarpeita koulunkäynnissä. Opiskelijoille esiteltiin yksityisesti, kuraattorin tai terveydenhoitajan vastaanotolla ao. kurssia marraskuussa 2006 ja tiedusteltiin heidän osallistumishalukkuuttaan. Kurssille ilmoittautui kahdeksan henkilöä, joista kuitenkin kolme jäi pois eri syistä. Kurssilaisista kaksi oli poikia ja kolme tyttöä. Heidän ikänsä vaihtelivat 16 ja 19 ikävuoden välillä. Minun lisäksi kurssin toisena vetäjänä toimi terveydenhoitaja.

### 6. 2 Voimavarat käyttöön kurssin tavoitteet

Kehittämishankkeena suunnittelin ja toteutin ”Voimavarat käyttöön ”- valinnaiskurssin (1 ov.). Kurssiin tavoitteena oli tarjota tietoa nuoruusiän kehityksestä ja kriiseistä sekä tutustuttaa opiskelija joihinkin keinoihin ja taitoihin, joilla kohdata ja työstää omaa ajatteluaan. Tavoitteena oli tarjota

nuoren omaan reppuun eväitä, joilla poraudutaan nuoren ajatusten takana oleviin näkemyksiin omasta itsestä sekä muista ihmisistä. Näin myös nuorelle mahdollistuu tunnistaa ja muuttaa negatiivisia perusolettamuksia tai uskomuksia itsestä myönteisemmiksi.

### **6.3 Toteutus**

Lokakuun 2006 lopulla sain Lapin ammattiopiston Tekniikan alan johdolta luvan valinnaiskurssin toteuttamiseen. Kurssi toteutettiin ajalla 20.12.2006 -14.3.2007. Yleiseen kurssitarjontimeen tätä kurssia ei vielä ilmoitettu kurssikokeilun vuoksi. Kurssipaikkana toimi kuraattorin huone, paitsi viimeisellä tapaamiskerralla, jolloin olimme Tekniikan alan Kairatien toimipisteen vapaa-ajan tiloissa. Jokaista kokoontumiskertaa varten tein tiedotteen, jossa sarjakuvan kyydittämänä oli muistutus seuraavan kurssitapaamisen ajankohdasta. Muistutuksissa ei ilmoitettu vielä tarkkaa aihetta.

Rakensin kurssisisällön ajatus-tunne-toiminta – periaatteen pohjalle. Lisäksi päätin ottaa kirjasta Depressiokoulu mielialaseurannat kokeilukäyttöön. Tämän valinnaisen yhden opintoviikon opintojakson sisällön olin suunnitellut laajemmaksi ja kattavammaksi kuin tiesin yhden opintojakson aikana voitavan opiskella, jotta osallistujat saisivat omista kiinnostuksensa lähtökohdista rajata ja suunnata opiskeltavaa sisältöä.

Tapaamiskerroille sovitut teemat toimivat keskustelun runkona. Keskustelua ei kuitenkaan rajattu vain ko. teemaan, vaan opiskelijat saivat puhua myös heille tärkeistä, kurssin koko sisältöalueeseen kuuluneista aiheista. Liian strukturoidun ohjelman läpiviemisellä ei tueta opiskelijaa, joka on muutenkin haasteissa mielensä ja jaksamisensa kanssa. Oppimistavoite oli selkeä: Opiskelijalle tuli jäädä positiivinen mielikuva kurssilla käytetystä keinoista käsitellä ongelmia, mikä kannustaisi häntä myöhemmin elämässä tunnistamaan ja työstämään omaa ajatteluaan ja mieltä vaivaavia asioita.

## Kurssirunko

I Nuoruuden kehitystehtävät ja tavallisimmat nuoruusiän kriisit.

II Mitä on masennus?

III Akkujen lataaminen jotakin innostavaa ja mukavaa tekemällä.

IV Fyysinen, sosiaalinen, persoonallinen ja suoritus minä

V Ajatukset ja niiden vaikutus mielialaan

VI Hyvinvointia estävien uskomusten muuttaminen

VII Miten selviän pilvisistä päivistä: Työkaluja ongelmien ratkaisuun ja tavoitteiden saavuttamisen harjoittelua.

VIII Minä ja muut

IX Päättäjäiset itse järjestettyjen ohjelmien, ruoanlaiton ja saunan merkeissä; NLP:iin ankkurointi, Oman eväsrepun sisältö. Kurssitodistusten antaminen.

Kokoontumisten ohjelma oli seuraavanlainen, tosin tarvittaessa siitä tietysti poikettiin.

1. Aloitus

2. Alkurentoutus

3. Virittäytyminen: Miten on mennyt? -kysymykset

4. Teoriaosuuden opettaminen ja siihen liittyvät mahdolliset harjoitukset

5. Välipalatauko

6. "Leluloova" eli hulluttelua. Teemaan liittyvän ongelman/tapahtuman esittäminen leluilla.

7. "Mun juttu" - Opiskelijalle itselleen tärkeän esineen/ asian esittäminen ryhmässä.

8. Kotitehtävät

9. Lopetus ja kiitokset mukanaolosta.

Kurssi (28 h) sisältyi vapaasti valittaviin opintoihin ja antoi yhden opintoviikon suorituksen. Arviointi oli hyväksytty/hylätty. Hyväksytty suoritus edellytti jokaiseen tapaamiskertaan osallistumista ja välitehtävien tekemistä. Kontaktitapaamisen osuus oli 23 tuntia ja tehtävien osuus 5 tuntia. Yhden opintoviikon suorituksen arvelimme sitouttavan näitä nuoria, koska koulunkäyntiin sitoutumisessa useimmilla oli ongelmia. Kurssi toteutettiin pääsääntöisesti iltapäivien oppitunnilla kolmannen ja



neljännen opintojakson aikana.

#### **6.4 Eettisiä periaatteita**

Ryhmän jäsenten välinen luottamus synnyttää ryhmässä turvallisuuden tunnetta. Luottamus syntyy myös toisen hyväksymisestä sellaisina kuin he ovat. Luottamus kasvaa, kun antaa tukea toiselle. Luottamuksen syntyminen vaatii aitoa kohtaamista ja keskustelua.

Ohjeistus osallistujille oli seuraava. Sinun on osallistuttava jokaiseen tapaamiskertaan. Ulkopuolisille emme kerro, mitä ryhmässä on keskusteltu, vain sen mitä olet oppinut. Ryhmässä ei ole pakko puhua. Emme kritisoi muita, vaan pyrimme puhumaan kannustavasti.

Kurssin vetäjän kultainen ohje kuului: "Primum nil nocere" - on vältettävä aiheuttamasta haittaa. Toisin sanoen: "Älä korjaa sitä, mikä ei ole rikki". Paul van Heeswyk Tampereella 4-5.10 2004.

Kurssin vetäjän on auttamisen ammattilaisen tavoin aktiivisesti kuunnellen osoitettava empatiaa asiakasta kohtaan ja annettava hänelle mahdollisuus rauhassa ulkoistaa sisäistä maailmaansa.

## **7 KOKOONTUMISTEN SISÄLTÖKUVAUKSET**

### **I Kokoontumiskerta**

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena oli kertoa kurssin sisältö pääteemoittain, tavoitteet ja toimintatavat. Opetusteemana oli nuoruuden kehitystehtävät ja kriisit. Tavoitteena oli myös tutustuttaa osallistujat toisiinsa ja siksi kukin osallistuja teki itselleen nimikyltin sekä luoda keskinäistä luottamusta kaikkien osallistujien välille. Myös sitouttaa kurssiin. Lisäksi tiedusteltiin opiskelijoiden mielipiteitä, toiveita ja muutosehdotuksia sisältöön. Tällöin useamman opiskelijan toivomaksi teemaksi muodostui masentuneisuuden, ja kotitilanteiden käsittely.

Kävimme läpi kurssin säännöt niin suorituksen kuin toimintatavan osalta (vaitiolovelvollisuus). Välipala toimi mielihyvän ja jaksamisen lisääjänä kurssilla. Tauon jälkeen kuuntelimme musiikkia ja piirsimme itse kukin mielialojemme tunnelmia kuviksi. Lopuksi esittelimme piirustuksemme ja kerroimme niiden sisällöistä. Tavoite saavutettiin mielestämme hyvin: Ryhmän jäsenet uskalsivat keskustella luontevasti keskenään ja esitellä omia tuotoksiaan. Samassa yhteydessä kerroin siitä, miten jatkossakin ryhmä toimisi uusien asioiden turvallisena harjoittelupaikkana. Onnistuimme ilmapiirin luomisessa: Opiskelijat sanoivat jo odottavansa seuraavaa kokoontumiskertaa.

## **II Kokoontumiskerta**

Aiheena oli: Mitä on masennus? Ohjaaja kysyi: Miten kuvaillet oloasi silloin, kun sinulla on surullinen, kiireinen, stressaantunut olo? Miten paha olo näkyy tai tuntuu? Opiskelijat ilmaisivat sen esiintyvän huutamisena, ärtyisyytenä, keskittymisvaikeutena, pääkipuna, vatsakipuna, jatkuvana väsymyksenä tai unihäiriöinä. Asiat eivät jaksaa kiinnostaa, itkettä.

Teoreettisen osuuden jälkeen nuoret kertoivat mielialoistaan. Lisäksi esiteltiin Tarja Koffertin kirjasta Depressiokoulu mielialaseurannan idea ja jaettiin ko. kirjat opiskelijoille ilmaiseksi. Kirjan luotaantyöntävän kansilehden jokainen peitti haluamallaan tavalla, kuka mitenkään. Opiskelijoille kerrottiin, että koko kurssin ajan oli tarkoitus käyttää kirjaa harjoitus- ja kalenterikirjana. Kuitenkaan kurssin sisältö ei ollut Depressiokoulu. Tämän kurssikerran veti sovitusti terveydenhoitaja, koska olin itse koulutuksessa. Läsä oli viisi opiskelijaa. Osa opiskelijoista, joiden pääongelmat olivat opiskelussa epäonnistumisten kanssa kamppailua, jäivät pois kurssilta. Kaikki tekivät BDI mielialakyselyn. Käytimme nuorten mielialakyselyä, jossa kysymyksiä 13 (+ lisäkysymys ahdistuneisuudesta). Kyselyn maksimipisteet olivat 39. Pisteet 0-4 tarkoittivat ei masennusoireita, 5-7 lieviä masennusoireita, 8-15 kohtalainen masennus ja yli 16 pistettä tarkoitti vakavaa masennusta. Ryhmän aloituspistemäärät vaihtelivat 1,5- 19.

### III Kokoontuminen

”Mitä on mukava tekeminen, kuinka tekeminen vaikuttaa mielialaan ja miellyttävien toimintojen listaus”

Aloitimme kuuntelemalla ”Heijastus meissä”- rentoutusharjoituksen cd:ltä. Kuuntelun jälkeen eräs opiskelijoista kertoi, että musiikki vaikutti hänen mielialaansa negatiivisesti. Hänelle tuli jotenkin vaikea olo. Jatkoimme asian käsittelyä keskustelemalla aiheesta. Lisäksi pohdimme sitä, miten nuoret käyttävät musiikkia tunteiden säätelyn välineenä. Musiikin kuuntelu viihdyttää, elvyttää, lohduttaa ja antaa mahdollisuuden mielikuviin uppoutumiseen. Jatkoin tuokiota Seuraavaksi pyysin opiskelijoita kertomaan, mikä vie heidän mielialansa nolleen. ” En mie jaksaa ajatella”, totesi yksi opiskelijoista.

Mielialojen purkaminen harjoituskirjojen tehtäviä läpikäymällä. Jokainen kertoi, minkä verran oli jaksanut täyttää harjoituskirjaa ja millaisia mielialapistemääriä viikon aikana oli saanut. Opiskelijat olivat hyvin rohkeita ja avoimia kertomaan, miksi mielialat olivat olleet iloisia tai surullisia. Monien mielestä riidat kavereiden tai kotiväen kanssa sekä perheen sisäiset ristiriidat vaikuttivat vahvasti mielialaan. Eräs opiskelijoista kertoi vanhempiansa parisuhteen tilan ahdistavan häntä.

Kaksi opiskelijoista kertoi syvällisesti mitenkä mielialan vaihtelut olivat todella raskaita. Toinen heistä kertoi alkaneensa käydä nuorisopsykiatrisella klinikalla keskustelemassa, jossa hänen mielestään ei aluksi oltu ymmärretty hänen ahdistuksena syvyyttä. Nyt kuitenkin lääkitys oli aloitettu ja sitä oli jopa vahvistettu. Lääkityksen ansiosta opiskelija voi jo paremmin. Itsetuhoisuus on kääntymässä aggressiivisuudeksi. Kyseinen opiskelija sanoi suosittellevansa kaikille lääkkeiden kokeilemista, koska hänen olonsa oli helpottunut. Hän sanoi: ”En ota niin itseeni kaikkia hankaluuksia kotona”. Parhaita hetkiä myös mielialaseurannan mukaan oli ollut, kun isä oli lähettänyt viestin, että rakastaa tyttärtään. Tätä hän ei tyttären sanojen mukaan aiemmin ollut

tehnyt. Tyttö vaikutti vahvemmalta ja halusi ehdottomasti olla mukana kurssillamme.

Toinen opiskelijatyttö, jolla oli erityistä sanottavaa, oli juuri tullut jätetyksi. Asianomaisen sanoin "vituttaa". Kysyn: miksi, johon vastaus tulee kuin koneesta. Alfred J. Kvaakki tuli, otti ja jätti." Seurustelun päättymisen vuoksi opiskelijatyön mieliala oli ymmärrettävästi äärimmäisen sekava.

Tämäkin kokoontumiskerta sisälsi opiskelijoille hyvin merkityksellisen välipalatauon. Yksi ryhmämme opiskelija siirtyi ammattilukiossa alalta toiselle kesken Omien voimavarojen löytämisen -kurssin ja siitä aiheutui hänelle poissaolo kolmelta oppilaanohjauksen tunnilta. Lupasimme vakuuttaa opinto-ohjaajalle, ettei poissaolo ollut ao. opiskelijan itse aiheuttama. Tässä tuli esille se, että valinnaiskursseille pitäisi olla jo alkusyksyllä mieluummin edellisenä keväänä määrätty kurssiajankohta, muutoin eivät tuntien yhteensovittamiset eri aloilta tulevien opiskelijoiden kanssa onnistu.

Kolmannen kerran opetusteemaa "Akkujen lataaminen jotakin innostavaa ja mukavaa tekemällä" työstettiin pantomiimatehtävien kautta pareittain. Parivalinnat ja itse kullekin parille antamani tehtävät, olin tarkkaan miettinyt etukäteen, jotta ne olisivat riittävän haastavia, mutta eivät liian vaativia asianosaisille. Parit menivät kukin tahoilleen eri huoneisiin harjoittelemaan kymmeneksi minuutiksi. Ryhmähuoneeseen palattuamme jokainen esitti tehtävänsä ja muut saivat arvata mitä esitettiin. Yhtä lukuun ottamatta kaikki innostuivat esittämään. Kaikki saivat kiitokset ja aplodit. Pantomiimihetki oli vapauttava ja hauskutti meitä.

Mielenkiintoinen huomio osallistujista oli, että yksi opiskelijoista halusi välttämättä olla aina avustamassa ohjaajia esim. välipalatarvikkeiden hakemisessa toisesta rakennuksesta sekä esijärjestelyissä ennen toimintatuokioita. Asianomaisen aikuisen tarve oli valtava ja näin hän sai kaipaamaansa erityistä huomiota. Hän tuli aina reilusti ennen muita paikalle. Lopuksi terveydenhoitaja listasi itse kunkin mukavat tekemiset yhteisesti fläppitaululle. Niitä olivat, poikaystävän kanssa

elokuvissakäynti, iltojen viettäminen Katutasolla, (seurakunnan ylläpitämä nuorten ajanviettopaikka), piirtely, moottorikelkkailu, hyvien ruokien syöminen, musiikin kuuntelu, jne. Annoimme opiskelijoille palautetta jälleen aktiivisesta osallistumisesta. Opiskelijat saivat kotitehtäväksi seuraavaksi kerraksi listata ne mukavat asiat, joita voit tehdä vähällä rahalla tai ilman rahaa.

#### **IV Kokoontuminen**

Kerrattiin depression syntyminen ja oireet powerpoint -esityksen avulla. Keraamiset hahmot - osio: Valitse keraamisista hahmoista se, joka kuvaa mielialaasi ja kerro valintasi perustelut. Valituiksi ikkunalaudaltani tulivat sähköankerias, pöllö, sika, krokotiili ja siili. Tällä kertaa opiskelijat suunnittelivat 8. kerran päättäjäsruokailun ja kuka kantaa mistäkin tehtävästä vastuun. Ruokien ostamista varten teimme kauppalapun. Nuoret lupasivat tehdä kaiken muun paitsi huolehtia saunan lämmittämisestä.

Keskustelu jatkui aiheella ”millainen on hyvä itsetunto”. Ohjasimme opiskelijoita käymään [nyyti.fi](http://nyyti.fi) nettisivustoilla tutustumassa itsetunto teemaan ja teimme harjoitteena Minä itse- vahvuuteni – tehtävän. Kyseisen tehtävän minäkuvat: Fyysinen -, sosiaalinen -, persoonallinen - ja suoritusminä. Tehtävän tarkoituksena oli, että jokainen kirjoittaisi oman näkemyksensä vahvuuksistaan ja esittelisi ne siten muille ryhmäläisille. Jokaisen osion täyttämisen jälkeen toiset lisäisivät positiivisia näkemyksiään ao. henkilöstä, puheena olevaan kohtaan. esim. fyysinen minä. Ryhmäläisten esille tuomia ominaisuuksia olivat kaunis ääni, ei ole päällekkävyä, kauniit korvikset, ihanat silmät, jne. Luetteloita tarkasteltiin hyvän ilmapiirin vallitessa ja kuitenkin tosissaan. Näin pyrittiin vahvistamaan minäkuvia.

**V Kokoontumiskerran tavoite:** Miten myönteiset tai kielteiset ajatukset vaikuttavat mielialaasi?

Alkutervehdysten jälkeen kuuntelimme rentoutus cd:ltä ”Mielikuvien virta” -kappaleen, joka kesti lähes yhdeksän minuuttia. Esitän seuraavassa

dialogin pätkiä esimerkkinä ryhmässä käytyjen keskustelujen tyylistä ja tasosta.

Sitten olikin vuorossa mielialaseurantojen katselmus.

Oppilaalla X ei ollut kovin paljon negatiivista sanottavaa viime viikkoon verrattuna. ”Olen puhunut paljon, pälpättänyt tyhjää”. Ohjaaja: *Kenen kanssa olet jutellut?* ”No, äiti kysyi miten koulussa on mennyt. Isä aiemmin pölysi omia juttujaan mulle, mutta nyt ei se pitkään aikaan ole puhunut.”

Millaisia päiviä teillä muilla on ollut? *Opiskelija Z sanoi: ”Maanantai oli hyvä, kun lähdin tuonne joen toiselle puolelle. Heti, kun menin, sieltä jäi opettaja kolmen viikon sairauslomalle. (ko. opiskelija siirtyi valmentavaan ja kuntouttavaan ryhmään, toiselle alalle.)*

Seuraavaksi joku esitteli kansiostaan biologisten sisarustensa kuvat ja totesi, että aamut on syvältä. *Aamut on 1 päivät 2, illalla kävin elokuvissa silloin mieliala nousi kuutoseen. Z totesi useaan otteeseen: ”en jaksakaan mitään”. Ohjaaja: ”Voisimmeko jotenkin helpottaa sinun aamuja?” ”Eipä vissiin, en totu aamuihin. 7.10 herään, 7.15 juoksen naapuriin mummon tykö kahville ja 7.35 olen koulun pihalla, kun ukkipuoli tuo minut henkilöautolla.*

X kertoisitko sinä omista aamuistasi? *No, ne on aina samanlaiset. Klo 6.45 herätys., WC, tee + leipä ja klo 7.00 meikkaus, hiukset loput vaatteet ja koulukirjat reppuun ja sitten kiirehdin bussipysäkille. Myös illalla teen esivalmisteluja, valitsen aamuksi vaatteet. Mun porukat jää nukkuun kun lähden.”*

Keskustelujen jälkeen annoimme opiskelijoille palautetta heidän hyvästä jaksamisestaan osallistua kurssille ja pyysin heitä edelleen jatkamaan mielialaseurannan kirjaamista. Ohjeena oli kirjata vähintäänkin huippuhetket.

Opetusosio: ”Kun jääkairaa vääntää myötäpäivään jäähän tulee reikä, mutta jos sitä kääntää vastapäivään reikää ei synny”. Samalla tavalla

voimme auttaa ajatteluamme.

Tällä kerralla haastoimme opiskelijoita työskentelemään ajatustensa kanssa. Ajatukset ovat sisäistä puhetta, on tärkeä keskustella itsensä kanssa. Useat ryhmäläiset kertoivat puhuvansa ääneen, varsinkin tärkeitä asioita ajatellessaan. Ajatukset voivat olla myönteisiä, kielteisiä, tarpeellisia tai tarpeettomia. On myös tuhoavia ja toisaalta rakentavia ajatuksia. Harjoitustehtävänä ohjaaja pyysi opiskelijoita valitsemaan ikkunalaudalta jonkun ötökän, joka tuottaa hänelle kivoja ajatuksia tai muistoja.

Ohjaaja esittelee esimerkkejä ajatusvääristymistä: ”minä olen syyllinen: ajatus aina mulle käy näin, ikinä en onnistu, mie en saa ikinä kavereita. jne.” Opetusta liioittelusta ja yleistämisestä. Kotitehtäväksi tuli miettiä kahdesta kolmeen esimerkkiä, jossa on vähätelty tai liioitellut. Välipalalla syötyjen ystävänäpäiväleivoksien jälkeen teimme taas pantomiimiesitykset, vetäjät erikseen ja opiskelijat omassa ryhmässään.

**VI Kokoontumiskerran tavoite:** Hyvinvointia estävien uskomusten muuttaminen. Opetusosuudessa käytiin läpi ACBD – menetelmää (ks. s.17), jonka käyttöä harjoittelimme ryhmissä. Aluksi keskusteltiin erilaisista tavoista keskeyttää mielialaa kuormittavat ajatukset, kuten anna ajan parantaa, itsekseen puhuminen ja murehtimisnurkka. Lisäksi kerättiin ideoita ja näkökulmia. Uskomusta ei voi muuttaa, ellei opiskelija ole motivoitunut yrittämään asiaa. Kaikki olivat halukkaita harjoittelemaan tosin aika lievien uskomustensa muuttamista. Jokainen valitsi oman uskomuksensa, joka rajoittaa ao. toimintaa ja josta hän halusi luopua. Vanhan uskomuksen tilalle muotoiltiin uusi, josta keskusteltiin ensin parin kanssa ja sitten ryhmässä.

**VII Kokoontumiskerran tavoite:** Miten selviän pilvisistä päivistä tai hankalista ihmisistä. Aloitusmusiikki oli opiskelijan itsensä valitsema. Opiskelijan omien valintojen esittämisen/ esilletuomisen tarkoituksena oli

vahvistaa opiskelijan itsetuntoa.

Ongelmanratkaisu-teorian opetusosuudessa kerroin, että ongelmanratkaisu on menetelmä, jota voi käyttää jopa päivittäisten ongelmien ratkaisussa. Aivoriihessä keksitään runsaasti erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja tavoitteeseen pääsemiseksi.

Tähänkin kertaan kuuluivat ”Miten on mennyt” -osuus sekä mielialaseurantojen viikkoyhteenvedot. ”Leluloova” - terapialelulaatikosta sai valita hahmot, jotka esittivät omaa ongelmaa. Opiskelijat esittivät tarinansa ryhmäläisille. Alla esitettyyn kuvaan liittyvä opiskelijan kertomus oli seuraavanlainen: ”Minä itse olen tämä nainen ja tämä kala ei päästä minusta irti. Se syö minua aina. Iloista on vain erillinen pikku ukko elämässäni.” Ohjaajana tiedustelin haluaako opiskelija kertoa syöjäkalan todellisen nimen. Hän ei halunnut.



KUVA 1



Opiskelijan oma juttu- osassa eräs opiskelijoista esitteli oman kuvakooste- ja piirroskansionsa. Jatkoimme yksilöllistä ongelmanratkaisua pienryhmässä:

Päähenkilöt kertoivat ongelmansa, joista valittiin kaksi yhteisesti ratkottaviksi. 1) Koulu alkaa liian aikaisin, ja siksi olen väsynyt. 2) Olen unohtanut täyttää yhteisvalinnan hakulomakkeen ajallaan. Se on nyt myöhästynyt enkä tiedä mihin ammatilliseen perustutkintokoulutukseen hakisin. Harjoituksissa paneuduttiin näiden kahden henkilön tilanteeseen huolellisesti. Ryhmän jäsenet ideoivat luovasti ja vaihtoehdot kirjattiin fläppitaululle. Päähenkilöillä oli monologi aina välillä ja sitten yhteinen keskustelu aivoriihessä tuotettujen vaihtoehtojen hyvistä ja huonoista puolista jatkui. Seuraavalla kokoontumiskerralla sitten tarkastettiin, mitkä vaihtoehdot olivat toteutuneet.

**VIII Kokoontumiskerran teemana oli:** Minä ja muut ja tavoitteena sosiaalisen tuen tärkeys nuoren hyvinvoinnille. Onko minun pakko jäädä yksinäiseksi.

Teoriaosassa eli opetusosuudessa tarkastelimme sosiaalisia suhteita kuten perhe, suku, kaverit, luokka, harrastusryhmät jne. sitä miten kanssaihmisiltä saamamme sosiaalinen tuki auttaa meitä jaksamaan ja selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Harjoitustehtävänä jokainen piirisi ympyrään piirretyille sisäkkäisille kehille oman sosiaalisen verkostonsa, jossa keskipisteessä oli ao. henkilö ja lähimpänä itseä itselle tärkeimmät ihmiset. Ryhmän jäsenten kontaktien lisäämiseen ei juuri ollut aihetta, sillä useimmilla oli 10–15 kontaktihenkilöä, mutta kontaktien laatuun joidenkin kohdalla. Puhuimme myös katsekontaktin suuresta merkityksestä ja opettelimme kertomaan minä -viestejä kielteisiä tunteita ilmaistessamme. Välipalatauon jälkeen kodin ihmissuhteet ristiriita/vanhempien eroaminen – teemasta syntyi runsaasti keskustelua ja nuoret vaihtoivat ajatuksiaan erityisesti siitä, miten toisistaan eronneet vanhemmat heidän mielestään käyttivät heitä viestinviejinä vanhemmalta toiselle. Opiskelijat kokivat välittäjän roolin liian raskaana. Vanhempien erimielisyyden ilmauksia toinen toisistaan ei haluttu kuulla, saati sitten

ottaa omaksi huoleksi.

## **IX Kokoontumiskerta**

Tämän kerran tavoitteena oli yhdessä kokea iloa ja hauskuutta sekä ryhmän voimaa. Päättyjäiset opiskelijoiden itse järjestämän ohjelman, itse valmistaman ruuan sekä ohjaajien lämmittämän saunan ja videonteon merkeissä. Kertausta opituista asioista. BDI- kyselyn toistaminen ja pisteiden vertailu alkutilanteeseen. Mielialaseurantojen pisteet niillä henkilöillä, jotka kävivät kurssin loppuun asti olivat seuraavat: opiskelija Z:n. aloituspisteet olivat 5 ja loppupisteet 3. Opiskelija Y:n. aloituspistemäärä oli 13 ja lopussa 19. Opiskelija numero X:n aloituspisteet olivat 3 ja lopetus 1,5. Myönteisten voimavarojen muistiin tallentamien eli ”ankkurointi” Ajankohtaiseksi keskustelun aiheeksi nousi erään kurssilaisen viesti ”minua ei enää luokitella. Itse en halua tulla luokitelluksi mihinkään ryhmään, en gootteihin, en punkkareihin enkä hoppersihin”. Puhuimme eri ryhmistä, joilla symbolit, elämäntapa ja - tyyli kietoutuvat toisiinsa vahvasti jopa niin, että tunnetaan vihamielisyyttä toisia ryhmiä kohtaan. Kurssilaisemme kertoi olevansa ”roolipetturi” koska ei ole sitoutunut mihinkään ryhmään. Kurssipalautelomakkeen täyttäminen. Kurssitodistusten antaminen. Mitä olivat opiskelijan omaan eväsreppuun kurssilta saadut eväät tulevaisuuden varalle.

## **8 YHTEENVETO**

Kehittämishankkeestani tuli myönteinen kokemus niin vetäjille kuin opiskelijoillekin. ”Voimavarat käyttöön” valinnaiskurssin tavoitteena oli antaa opiskelijoille tietoa nuoruusiän kehityksestä ja kriiseistä, tarjota mahdollisuutta tulla kuulluksi sekä saada vertaistukea. Lisäksi opintojaksolla annettiin välineitä kohdata vastoinkäymisiä ja ongelmia sekä työstää omaa ajatteluaan ja uskomuksiaan kognitiivisen psykologian keinoin.

Opiskelijat antoivat palautetta kurssista:

*”Opin jotakin pieniä apuja. Kurssissa oli mukava ilmapiiri.”*

*”Antoisa ja sieltä tuli apua tulevaisuuteen.”*

*”Jos kurssi ois kestänyt vuoden, ois ollu helpompi sopeutua.”*

*”Kurssi olisi voinut jatkua. Se meni nopeasti ja olisi mukava jatkaa.”*

Opiskelijan mielipide myös Risuja –osasta.

*”Joskus oli hieman ”panostavaa” vastata tai osallistua.”*

Kurssipalautteiden koonnin tulos kokonaisuudessaan oli, että jotakin oli opittu, ilmapiiri kurssilla oli ollut hyvä, kurssia pidettiin itselle tarpeellisena ja sitä suositeltiin muillekin opiskelijoille

Työkirjan mielialaseurannat - tehtävät tukivat työskentelyä, vaikka opiskelijat eivät jaksaneet tehdä kuin osia työkirjan tehtävistä. Mielialaseurantoja parempana opiskelijat pitivät yhdessäoloa, opetustuokioita ja niistä tehtyjä harjoituksia myös vetäjien työskentely koettiin positiiviseksi.

Kolme opiskelijaa suoritti kurssin loppuun. Opiskelijat, joilla oli osittain tai kokonaan yksilöllistetty peruskoulun päättötodistus eivät jaksaneet käydä kurssia. Opiskelijoiden sitoutumattomuuden syitä tulee pohtia. Kurssin suorittamista vaikeuttivat kokeiden uusinnat, joista aiheutui poissaoloja sekä erään opiskelijan työssäoppimisjaksolle siirtyminen.

Yhteistyö terveydenhoitajan kanssa oli saumatonta. Yllätyksellisten tilanteiden varalta kaksi kurssiohjaajaa on välttämätöntä.

Hanke onnistui vetäjien mielestä niin hyvin, että toinen kurssi käynnistettiin välittömästi tämän ensimmäisen loputtua, tosin hiukan erityyppisenä. Allekirjoittanut ei ole siinä nyt vetäjänä.

## **9 POHDINTA**

Kehittämishanke synnytti keskustelua oppilaitoksessa niistä

menetelmistä, joilla opiskelijoiden vaikeuksiin voitaisiin puuttua. Heräsin pohtimaan, että miksi omia elämönhallintataitoja vasta etsiville nuorille ei ole tarjottu kurssia kyseisestä teemasta ammatilliseen perustutkintoon kuuluvana? Etenkin koska suurin osa ammatillista perustutkintoa opiskelevista nuorista käy samanaikaisesti läpi nuoruudenkehitystään. Nuorten koulutukseen tulisi sisältyä opetusta elämönhallinnan taidoista myös tämän kurssisisällön tyyppisesti, koska nyt opintoihin sisältyvät tieto - ja viestintätekniikan hallinta ja osaaminen eivät kata tätä haastetta. ”Voimavarat käyttöön” - kurssi tulisi sijoittaa koko ammattiopiston valinnaisiin opintoihin.

Opintojaksosta suoriutuminen edellytti läsnäoloa joka kerta, jotta vuorovaikutusta saataisiin riittävästi. Verottiko se muutamien opiskelijoiden osallistumista siten, että he jättäytyivät sen vuoksi pois kokonaan kurssilta? Poissaolo pitäisi voida korvata muuna aikana terveydenhoitajan, opettajan tai kuraattorin luona tapahtuvina ohjauskäynteinä ja / tai myös sähköpostin kautta annettavina kotitehtävinä.

Harkitsemisen arvoinen kehittämisidea olisi toteuttaa kurssi useampi osaisena, jolloin ensimmäiseen osaan sisältyisi kaksi tapaamiskertaa, joihin voisi osallistua ilmoittautumatta ja sitten päättää haluaako jatkaa kurssin loppuun asti. Toteutus edellyttäisi oppilaitoksen eri yksiköiden välistä yhteistyötä.

Toisentyyppinen idea olisi kohdentaa ja muokata kurssia sopivaksi nyt kurssilta poisjääneille: Sellaisille erilaisille oppijoille, joiden oppimisvaikeudet vaativat keskimääräistä hitaampaa etenemistä.

Rajut ammattispesialiteetit tulevat postmodernissa yhteiskunnassa korvautumaan monitieteisillä, paikallisilla asiantuntijoiden verkostoilla. Verkostotyö voidaan nähdä pyrkimyksenä vastata asiakkaan ongelmiin kompleksisuuden näkökulmasta. (Konttinen 1997, 58–60; Raunio 2000,69). Kapea erikoistuminen, asiantuntijakeskeiset toimintatavat ja jäykät hierarkkiset johtamisjärjestelmät eivät sovi yhteen refleksiivisen

ammattillisuuden kanssa. (Raunio 2000, 80-89). Mielestäni ”Voimavarat käyttöön” - kurssi on hyvä esimerkki rajoja ylittävstä moniammatillisesta verkostotyöstä. Eteenkin jos sen sisältöä ja toteutusta kehitetään opettajien toivomaan suunataan – työväliseksi opiskelijoiden oppimista haittaavien ongelmien käsittelyyn. Opettajien toivomuksena oli, että valinnaiskurssin joitakin osia voisi pitää opettaja itse, joitakin joku muu esim. erityisopettaja, kuraattori tai terveydenhoitaja.

Yhteisöllisyyden puute on postmoderni ilmiö. Tutkimusten mukaan yhteisöllisyys tuottaa elinvoimaa: jopa Nobel-palkitut, joiden luulisi olevan itseohjautuvia tutkijapersoonia, elivät pidempään, jos heillä oli sosiaalista statusta. (MTV 3 Uutiset 19.1.2007) Voimavarat käyttöön kurssilla yhteisöllisyys rakentui runsaasta ja avoimesta, siis eheyttävästä vuorovaikutuksesta sekä opiskelijoiden vastuuttamisesta huolehtia kurssin päätöstilaisuudesta. Myös moniammatillisuus kurssin toteutuksessa olisi mitä parhainta yhteisöllisyyttä ja viesti myös opiskelijoille koulun väen yhteistoiminnasta.

Kuraattorin on mahdollisuuksiensa mukaan edistettävä opiskelijoiden ja koko koulun mielenterveyttä yhteistyön ja ohjauksen keinoin. Silti on muistettava, että kuraattorin toimenkuvaan ei kuulu antaa terapiaa. Nyt olen toiminut yhteisöllisesti, yksilöllisesti ja uudistavasti sekä moniammatillisesti. ” Voimavarat käyttöön” – kurssilla ongelmat pyrittiin muuttamaan opiskelutavoitteiksi, joihin vastattiin kouluttamisen keinoin. Opettajan näkökulmasta tarkasteltuna hyvinvoivat opiskelijat onnistuvat parhaiten koulutuksellisiin tavoitteisiinsa pääsemisessä.

Kurssilla esiin tulleet ongelmat kiteytynevät Helsteenin (2000, 124 -126) sanoissa yksilön perimmäisistä tarpeista: ” *Ihminen, joka ei ole saanut sitä rakkautta, mitä hänen persoonansa tarvitsisi kehittyäkseen, jää vangiksi sisimpäänsä. Hän kulkee ympäriinsä täynnä lapsen tarpeita, joiden olisi pitänyt tyydyttyä rakkaudessa vuorovaikutuksessa vanhempien ja erityisesti äidin kanssa. Nämä tarpeet vääristävät hänen näkökenttensä*

*ja hän näkee toiset ihmiset omien tyydyttämättä jääneiden tarpeiden kalvon lävitse. Tämä kalvo estää häntä näkemästä toisia sellaisina kuin he ovat. He näkevät toisissa vain sen, mitä he voisivat hänelle antaa. Hänellä ei ole vara antaa muille mitään, koska hän itse tarvitsee kaikkea. Tällainen negatiivinen individualismi näyttää muodostuvan lähes eräänlaiseksi psyykkiseksi kulkutaudiksi kulttuurissamme. Yhteisöllisyyden murentuessa mahdollisuus keskinäiseen vuorovaikutukseen vähenee.”*

## LÄHTEET

Ahonen, T. Aro, T. & Siiskonen, T. 2001. Sanat sekaisin? Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluikässä. PS- kustannus. Jyväskylä.

Ahonen, T & Korhonen, T. 1995. lasten psyykkisten häiriöiden neuropsykologiasta. Teoksessa Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. WSOY. Juva. 281-310.

Claude - Pierre, P. 2000. Syömishäiriöiden salainen kieli - miten ymmärtää ja hoitaa anoreksiaa ja bulimiaa. Suom. Mirja Rutanen. Tammi 2000.

Gregg, N. Hoy c, King, WM, Moreland CM ym. (1992) The MMPI-2 Profile of Adults With Learning Disabilities in University and Rehabilitation Settings. Journal of Learning Disabilities 25,6 ,386-395.

Haapasalo, S. & Salomäki, J. 2000. On kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä. Helsinki. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 64 /2000.

Haavio, M. 1967. Opettajapersoonallisuudesta. WSOY.

Heikkilä – Laakso, K. 1995 Persoonallisuuspreferenssien ilmeneminen opetusharjoittelussa. Teoksessa Muutosagenttiopettaja – luovuuden irtiotto. Turku. Turun opettajankoulutuslaitos.

Hellsten, T. 2001. Elämän paradoksit. Jyväskylä. Kirjapaja Oy.

Hongisto, V. ( toim.) 2005 .HAMK. Ohjat oppijan käsiin – Ammatillinen opetus ja voimaannuttava ohjauksen malli. Ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja.7/2005. Hämeenlinna.

Hughes, D. A. Tie traumasta tervehtymiseen. Rakkauden herättäminen syvästi vaurioituneissa lapsissa. PT Kustannus. Tampere. 2006.

- Huhtala, S. 2000. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 219.
- Hägglund, T-B, Pylkkänen, K. ja Taipale, V.1979. Jyväskylä. Nuoruusiän kriisit. (Nuoruusiän kriisit s.179–200)
- Kallio, E-L. 2000. Helsinki. Kun oppiminen on vaikeaa. Prevent - opiskellen ammattiin -projekti.
- Keefauver, L. 1998. Alkuperäisteos: Lord, I wish my husband would pray with me. Alkuperäinen kustantaja: Creation house. Suomalaisen kustantaja Kuva ja Sana. Saarijärvi.
- Koffert, T & Kuusi, K.2005. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Työkirja. Mielenterveyden koulutuskeskus/ Suomen Mielenterveysseura. Helsinki.
- Konttinen, E 1997 Professionaalinen asiantuntijatyö ja sen haasteet myöhäismodernissa teoksessa Kirjonen, Juhani & Remes, Pirkko & Eteläpelto, A (toim.). Muuttuva asiantuntijuus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston koulutuksen tutkimuslaitos, 48 -61.
- Kupari, P. 1999. Laskuharjoittelusta ongelman ratkaisuun. Matematiikan opettajien matematiikkauskomukset opetuksen muovaajina. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuksia 7. Jyväskylän yliopisto.
- Laine, K. 2000 Koulukuvia. Koulu nuorten kokemistilana. Jyväskylän yliopisto. So-Phi 43. Jyväskylä.
- Peavy, R.V. 1999. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21.vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki. Psykologien kustannus.
- Raunio, K. 2000. Sosiaalityö murroksessa. Helsinki: Gaudeamus.



Sahlberg, P. 1997 Opettajat yhtenäisen perusopetuksen rakentajina.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun yliopiston julkaisuja.

Sipilä – Lähdekorpi, S. Hirveesti tekijänsä näköistä. Koulukuraattorin työ peruskoulun yläluokilla. 2004. Tammer – Paino. OY Sosiaalityö.

Vilkko - Riihelä, A. 1999. Helsinki. WSOY. Psyhyke. Psykologiankäsikirja.

### **Artikkelisarja**

Kohonen, V. Aineenopettajan uudistuva asiantuntijuus ja sen tukeminen (42- 43) julkaisussa Opettajan professioista OKKA - vuosikirja Nro 1 2000. Saarijärvi (Toim.) Harra, K.

### **Artikkelilähteet**

Helsingin Sanomat. 23.1 2007 Mielenterveysongelmat alle 30-vuotiaiden pääasiallisin syy työkyvyttömyyseläkkeeseen.

Lapin Kansa.2007. TNS Gallupin teettämän kyselytutkimuksen tulokset. Lapin kansa 14.2 2007, 9-10.

Lapin Kansa 2007. Tutkimus: Joka toinen nuori stressaantuu. Lapin Kansa 15.2.2007, 8.

Salasuo, M.2007. Kaupallisuus tunkeutuu nuorten maailmaan. Nuortenakatemiassa 1/2007 s. 9-11

Jahnukainen, M. 2007 Erityisopetuksessa lähes joka kolmas peruskoululainen. Mielenterveys. Mielenterveyden asiantuntijalehti. 1/ 2007,30.

Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998

Asetus ammatillisesta koulutuksesta 1998/811.

Lapsemme – lehti 2/2006,19. Tytöt purkavat pahaa oloaan alkoholiin.

Mielenterveys, Mielenterveyden asiantuntijalehti 5/2004, 8-11.

Mielenterveys 1/2007, 41 Mielenterveyden asiantuntijalehti.

Nupponen. A-M, 2005. Kuraattoritoiminnan haasteet opiskelijahuollossa.

Spektri 2/ 2005, 1221- 1231.

Näre, S. 2006. Muodikkaat kiertopalkinnot. Lapsemme -lehti 2/2006, 18 - 19.

Unkarilainen matematiikka. SOLMU 2/2001 sivut 2/5.

Saarikallio, S. 2007. Musiikki on nuorelle keino säädellä tunteita.

### **Sisäinen toimintakäsikirja**

Lapin ammattiopiston toimintakäsikirja/ Tekniikan ala (sisäinen).

### **Suulliset lähteet**

van Heeswyk, P. 2004. Tampere 4-5.10.2004. Mikä nuoruudessa mättää? –seminaari.

Hirvioja, L. 1997. Luennot .Rovaniemi. Rovala – opisto .NLP- trainer  
Leena Hirviojan pitämä NLP- koulutus 24.10.1996- 1.11.1997  
Rovaniemellä, jonka kävin.

Hay, L. Minä paranen. Kasetti

Jauhiainen, R. 2007. Luento Oulussa 15. 1. 2007 Mitä mielenterveys on?

Sateen takana -CD Metaforia ja rentoutumista. TOPOS OY. Helsinki.

Ikimetsä- rentoutuskasetti

Pietiläinen A. 2004. Luennot Arviointi – ja interventiot. Lapin yliopisto.  
Rovaniemi. .A. Pietiläinen on psykologian ja sosiaalipsykologian lehtori.

Tikkanen, T. 1999 Lahti. Luennot: Opiskelijahuollon keinot ja välineet.

### **Radio ja TV**

MTV 3. Uutiset. 22.00 19.01.2007 Tutkimus Nobelin palkinnon saajien iän  
ja sosiaalisen statuksen välisestä riippuvuudesta.

### **Verkkójulkaisut**

[www.nyyti.fi/itsetunto](http://www.nyyti.fi/itsetunto)

(<http://moniviestin.jyu.fi/sisalto/movie/nuoruus/show>) (luettu 11.3.2007)

## LIITTEET

### LIITE 1 PALAUTELOMAKE

Palautelomake

1. Olisiko mielestäsi ollut tarpeellista, että jokaisen kerran teemat olisivat olleet ennen koko kurssin aloittamista tiedossa.? Miksi?
2. Kuvaile omin sanoin millaisena koit kurssin? Opitko jotakin, jota voit myöhemmin käyttää elämässäsi, opiskelussasi tms.?
3. Olisiko kurssista mielestäsi pitänyt saada enemmän kuin yksi opintoviikko, esim. 2 ov ? Perustele mielipiteesi.
4. Risut (sisällöt, käsittelytavat, ohjaus, toiminnot?)
5. Ruusut ( sisällöt, käsittelytavat, ohjaus, toiminnot?)
6. Muuta mainittavaa? Olisitko toivonut opintojaksoa pidemmäksi ja

kauemmin kestäväksi? Mitä asioita olisit toivonut vielä käsiteltävän?

7. Muuttuiko käsityksesi siitä, että sinä itse voit vaikuttaa omiin uskomuksiisi?

8. Millaisena koit ryhmän?

9. Opitko jotakin nuoruuden kehitysvaiheista ja depressiosta? Mitä?

10. Oliko mielestäsi tarpeellista, että ao. valinnaiskurssi järjestettiin?  
Suositteletko sitä jatkossa muillekin?

”joka on pidellyt aaltojen silittämää kiveä kädessään, tietää että jatkuvalla  
hyväilyllä on ihmeitä tekevä voima” Tommy Taberman.

Joten pidä sinäkin huolta itsestäsi!

**LIITE 2 TODISTUS**

ROVANIEMEN KOULUTUSKUNTAYHTYMÄ  
LAPIN AMMATTIOPISTO

**TODISTUS**

*Kaisa Karamelli 24.02.1991*

on suorittanut

**VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN** KURSSIN(*Wxy*)

20.12.2006 - 14.3.2007

Kurssin **sisältö:**

Kurssiin tavoitteena on antaa tietoa nuoruusiän kehityksestä ja kriiseistä. Kurssi antaa opiskelijalle välineitä kohdata ja työstää omaa ajatteluaan ja uskomuksiaan sekä muuttaa niitä kognitiivisen psykologian keinoin.

Rovaniemellä 14.3. 2007

Reija Rahkala opettaja	rehtori Tekniikan ala
---------------------------	--------------------------

**LIITE 3 KERAMIKKAHAHMOT**







## LIITE 4 SIVU TEHTÄVÄKIRJASTA

### SEURAAVAN VIIKON TEHTÄVÄT: TEORIASTA ARKIPÄIVÄÄN

#### 1. Millainen mielialasi on?

Täytä mielialan arviointiasteikko ensi viikon ajan. Muista täyttää asteikko päivittäin. Merkitse pistemääräsi välittömästi arviointilomakkeeseen aamulla, päivällä ja illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonon tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Laske ja merkitse myös päivittäinen mielialasi keskiarvo. Käytä arvioinnissasi seuraavia merkkejä:

△ = AAMU      ○ = PÄIVÄ      × = ILTA

#### PÄIVITTÄINEN MIELIALAN ARVIINTIASTEIKKO

Viikko nro \_\_\_\_\_

Viikon alkamispäivä \_\_\_\_\_

Päivämäärä.....

--	--	--	--	--	--	--	--

P M Ä I E V L Ä I N A L A	Paras mahdollinen.....	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6
	Keskinkertainen.....	5	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	Huonoin mahdollinen.....	1	1	1	1	1	1	1

Mielialapisteiden keskiarvo.....


Mukavien tekemisten määrä

Myönteisten ajatusten määrä

Kielteisten ajatusten määrä

Käytin ongelmanratkaisua

#### 2. Helpot hetket

Mitkä olivat kunkin päivän kolme helpointa hetkeä?

---



---



---

## SEURAAVAN VIIKON TEHTÄVÄT: TEORIASTA ARKIPÄIVÄÄN

### 1. Millainen mielialasi on?

Täytä mielialan arviointiasteikko ensi viikon ajan. Muista täyttää asteikko päivittäin. Merkitse pistemääräsi välittömästi arviointilomakkeeseen aamulla, päivällä ja illalla. Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonon tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa. Laske ja merkitse myös päivittäinen mielialasi keskiarvo. Käytä arvioinnissasi seuraavia merkkejä:

△ = AAMU      ○ = PÄIVÄ      ✕ = ILTA

### PÄIVITTÄINEN MIELIALAN ARVIINTIASTEIKKO

Viikko nro \_\_\_\_\_

Viikon alkamispäivä \_\_\_\_\_

Päivämäärä.....

--	--	--	--	--	--	--	--

P M A I E V L Ä I N A L A	Paras mahdollinen.....	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6
	Keskinkertainen.....	5	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2
	Huonoin mahdollinen.....	1	1	1	1	1	1	1

Mielialapisteiden keskiarvo.....


Mukavien tekemisten määrä

Myönteisten ajatusten määrä

Kielteisten ajatusten määrä

Käytin ongelmanratkaisua

### 2. Helpot hetket

Mitkä olivat kunkin päivän kolme helpointa hetkeä?

---



---



---