

MIELENTERVEYS ON ELÄMÄNTAITOA



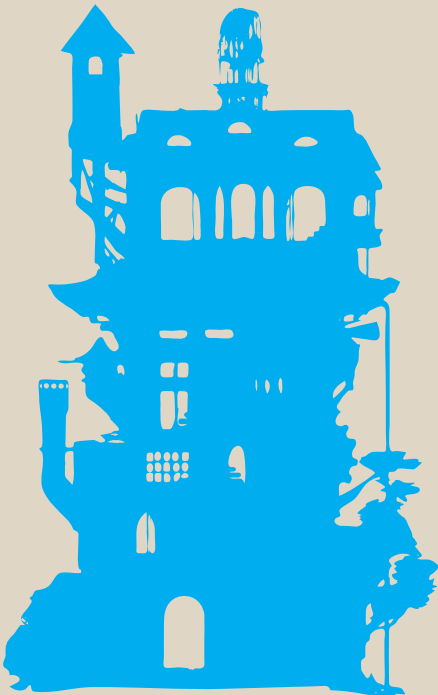
Hyvinvoiva oppilaitos –toimintamalli

1. Voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Omien voimavarojen näkeminen vahvistaa itsetuntoa ja pärjäämisen tunnetta sekä auttaa suuntautumaan kohti tulevaisuutta.

Työväline: Voimavarojen talo

Helppokäyttöisen välineen tavoitteena on käynnistää luonteva keskustelu arkisista mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Keskusteluväline auttaa opiskelijaa tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan ja lisää opiskelijan itsetuntemusta. Voimavarojen talo on myös ryhmäytymisen ja tutustumisen väline.

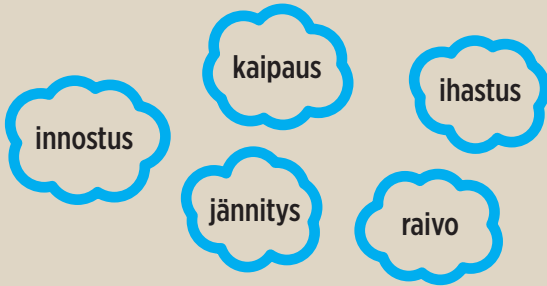


2. Mielen terveystaitojen oppiminen

Jokainen voi kehittää omaa mielen terveystaitojaan. Muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä arjen ja ihmissuhteiden voimavaraa, ja niitä on hyvä harjoitella tietoisesti.

Työväline: Mielialapäiväkirja

Tietoisuus kehon ja mielen tunnereaktioista on tunteista tärkeimpiä. Mielialapäiväkirja auttaa ymmärtämään tunteiden ja tapahtumien välistä yhteyttä ja lisää siten itsetuntemusta.



Työväline: Esimiehen työkalupakki

Käytännönläheinen Esimiehen työkalupakki antaa esimiehille ja työpaikkaohjaajille valmiuksia kohdata työelämäänsä aloitteleva nuori työntekijä empaattisesti ja arvostavasti. Se auttaa myös ymmärtämään mielen terveyden merkityksen työyhteisön voimavarana ja antaa välineitä tukea työntekijöiden mielen hyvinvointia omalla työpaikalla.

3. Yhteisöllisen oppilaitoskulttuurin rakentaminen

Jokainen ihminen haluaa tuntea kuuluvansa johonkin, kokea merkityksellisyyttä ja olla osallisena omassa elämässään.

Yhteenkuuluvuuden tunne vaikuttaa myös opiskelumotivaation syntyyn. Yhteisöllisyyttä rakennetaan tietoisesti edistämällä arvostavaa kohtaamista ihmisten välillä, luomalla me-henkeä ja osallistamalla nuoria toimimaan oppilaitoksen arjessa.

Ryhmäytymisen merkitys

Ryhmän ilmapiiri parhaimmillaan vahvistaa ja pahimmillaan kuormittaa yksilön mielenterveyttä. Turvallisessa ryhmässä on helppo jakaa omia kokemuksia, mielipiteitä ja tunteita.

Kannustava ja keskusteleva opiskeluyhteisö motivoi oppimaan, tukee luovuutta ja tehostaa opiskelutavoitteiden saavuttamista. Esimerkiksi toiminnallisuus vahvistaa myönteistä vuorovaikutusta ryhmässä.

Opiskelijoiden osallisuuden tukeminen

Osallisuuden tunne ja vaikuttamisen mahdollisuudet edistävät mielenterveyttä ja ehkäisevät syrjäytymistä. Nuoren osallisuuden tunnetta vahvistaa se, että hänen mielipiteillään on merkitystä asioihin. Opiskelijoiden ottaminen mukaan oppimisympäristön ja opetuksen suunnitteluun vahvistaa halua sitoutua omaan opiskeluyhteisöön. Koko oppilaitoksen väen yhdessä suunnittelemat ja toteuttamat teemapäivät, retket ja juhlat luovat me-henkeä.

4. Turvaverkon varmistaminen

Hyvää mielenterveyttä ylläpitää jo tietoisuus siitä, että yksin ei tarvitse pärjätä. Opiskelijalla on tärkeää olla tieto siitä, millaista tukea oppilaitoksessa on tarjolla ja mistä muualta hän voi saada apua jo ennen ongelmien kärjistymistä. Myös kodin ja koulun välisen yhteistyön vahvistaminen on osa turvaverkon rakentamista.

Työväline: Tukitähti

Opiskelijaa voi auttaa näkemään elämänpiirissään olevat ihmiset ja tahot, joilta hän saa opintojensa aikana tukea. Etukäteen tutut nimet, kasvot ja yhteystiedot madaltavat myös kynnystä hakea apua.



Toimintamuoto: Fiilisilta

Fiilisillan tavoitteena on tukea kodin ja koulun välistä yhteistyötä ja vahvistaa opiskelijan tukiverkoston. Tarkoituksena on, että kotiväki tutustuu yhdessä nuoren kanssa oppilaitoksen ja muiden tahojen tarjoamiin nuoren mielenterveyttä edistäviin toimintoihin. Fiilisillassa voivat esittäytyä oppilaitoksen opinto-ohjaajat, muu opiskelijahuoltohenkilöstö ja tutorit. Paikallisista toimijoista toimintaansa voivat esitellä nuorisotoimi, etsivä nuorisotyö, koulupoliisi, urheiluseurat tai muut harrastustoimintaa järjestävät tahot. Fiilisillan voi toteuttaa tapahtumatorina tai vaikkapa rastikävelynä, jossa kävijät kulkevat pisteeltä toiselle.

Oppilaitoksessa, jossa opiskelijat ja työntekijät voivat hyvin

- mielenterveyden edistäminen nähdään tärkeänä asiana, johon kannattaa satsata
- edistetään opiskelijoiden ja henkilöstön mielenterveys- ja vuorovaikutustaitoja
- tuodaan mielen hyvinvoinnin osaaminen opetushenkilöstön pedagogisen ammattitaidon rinnalle
- rakennetaan määrätietoisesti turvallista ja motivoivaa opiskeluympäristöä
- edistetään opiskelijoiden osallisuutta ja oppilaitoksen yhteisöllisyyttä
- tuetaan opiskelijoita arjen vastoinkäymisissä
- turvataan mielenterveyden edistäminen kirjaamalla mielen hyvinvoinnin tavoitteet oppilaitoksen strategioihin ja suunnitelmiin

Mielen hyvinvointi -toimintamalli

Tässä esitteessä mainitut työvälineet ja paljon lisää mielenterveydestä ja mielenterveyden edistämisestä toisen asteen oppilaitoksessa löydät verkkosivuiltamme.

Hyvinvoiva oppilaitos -materiaali on vapaasti jokaisen käytettävissä.

www.mielenterveystaidot.fi/hyvinvoivaoppilaitos/materiaali

www.keskuspuisto.fi/julkaisut

Hyvinvoiva oppilaitos -toimintamalli on kehitetty Mielen hyvinvointi -levittämishankkeessa (2012-2014)



Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



OPETUSHALLITUS



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto