



SIRIA

# Pystyvyyssusko



# Jatka seuraavia lauseita

Minä osaan, koska...  
Minä pystyn, koska...  
Pystyn harkitsemaan ja  
tekemään viisaita  
päätöksiä, koska...  
Saan tarvittavaa apua ja  
ymmärrystä, koska...  
Minusta välitetään,  
koska...

Saan arvostusta, koska...  
Uskallan yrittää  
uudelleen, koska...  
Minulla on rohkeutta...  
Kykenen...  
Olen arvokas, koska...  
Kuulun joukkoon, koska...  
Minusta on vaikka mihin,  
koska...

Annan hyvien asioiden  
tapahtua minulle, koska  
Pidän huolta omista  
tarpeistani, koska...  
Osaan huomata  
onnistumiseni, koska...  
Pystyn säilyttämään  
toimintakykyni, koska...

# Pystyvyysusko



SIRIA

- usko ja luottamus siihen, että pystyy toimimaan tietyllä tavalla ja selviytymään tilanteesta
- aikaisemmat elämänkokemukset
- muovautuu ihmissuhteissa
- onnistumisen kokemukset vahvistavat pystyvyysuskoa
- hyvän kierre
- ratkaisukeskeinen toimintatapa
- voimavarat, kyvyt, osaaminen, piilossa oleva potentiaali



## TYÖN IMU

## PSYKOLOGISET PERUSTARPEET

INNOSTUS

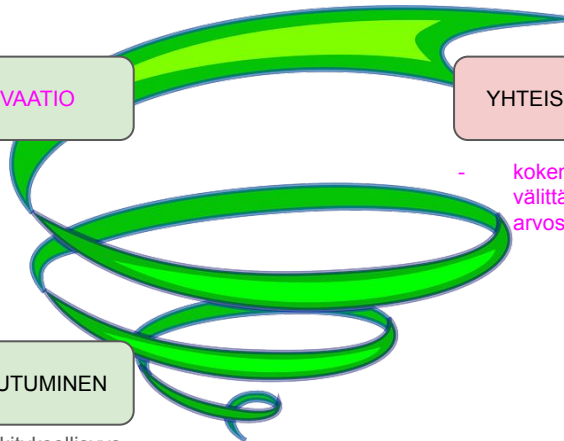
KIINNOSTUS

MOTIVAATIO

YHTEISÖLLISYYS

KYVYKKYYS

AUTONOMIA



TARMOKKUUS

UPPOUTUMINEN

OMISTAUTUMINEN

TYÖN JÄRJESTELY

ODOTUKSET

PALAUTE



- energinen olo
- halu panostaa työhön
- **sinnikkyys**
- **ponnistelunhalu myös vastoinkäymisissä**

- nautinto keskittyä ja paneutua työhön
- mielenkiintoista

- merkityksellisyys
- **arvomaailma**
- **haasteellisuus**
- ylpeys työstä
- innokkuus
- inspiroituminen

- **kokemus välittämisestä ja arvostuksesta**

- **hallinnan ja aikaansaamisen tunne**
- **mahdollisuus oppia ja kehittyä**

- **itsenäinen päätöksenteko**

- merkittävin tekijä työn imun taustalla
- ehkäisee uupumusta
- "Palaute on kuin peili, joka auttaa meitä näkemään mikä on riittävästi."

Piia Ruutu

Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa  
hoidettujen lasten ja nuorten  
koulunkäynnin tukeminen  
perusopetuksessa ja sairaalaopetuksen  
koetut vaikutukset koulunkäyntiin.

Helsinki 2019

# Väitöskirjassa nousseita huolen aiheita

Tuen piiriin päästiin useimmiten vasta tilanteen vakavan kärjistyksen jälkeen

Oireilun laatu (ulospäin/sisäänpäin oireilu) vaikutti lapsen/nuoren saamaan tukeen koulussa

Psyykinen oireilu riskinä koulunkäynnin keskeytymiselle > Haastattelujen valossa psyykinen oireilu ja kouluikämyttömyys oli seurausta ei syy

Oireileva lapsi ja hänen perheensä jäi usein yksin

Koulun tason interventiot vaikutti puuttuvan, erityisesti pitkäkestoisten tukeminen

Sukupuoleen liittyvät erot: esimerkiksi lyhennetyt koulupäivien käyttö pojilla yleisempää kuin tytöillä, opettajien arviot alakouluikäisten poikien vuorovaikutuksesta kielteisimpiä

Lapsen ja nuoren kokeman kuormituksen säätely on kouluissa kehitettävä alue

Ulosulkemisen, kiusaamisen ja kouluväkivallan vakavuus ja pitkäkestoisuus

Opiskeluhuollon rooli vaikutti jäävän tunnistamiseen ja edelleen ohjaamiseen

Koulujen välillä vaihtelua tuen järjestämisessä/eteenpäin lähettämisessä

Lähde: Ruutu, 2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305843/Psykiatr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valteri, Opetushallitus

# Lasten, nuorten ja vanhempien kuvauksissa koulunkäyntiä tukee 1/2

Jatkuvuus,  
koulunkäynnin merkitys  
oireilevan lapsen arjessa

Koulun kannatteleva ja  
hyväksyvä ilmapiiri sekä  
ihmissuhteiden laatu,  
kasvajien ja kasvattajien  
väliset myönteiset  
yhteistyösuhteet

Vertaissuhteiden laatuun  
panostaminen ja  
ryhmäilmioihin aktiivisesti  
vaikuttaminen

Koulun aikuisten ”jutustelu”  
muustakin kun opiskeltavasta  
asiasta

Lapsen omatahtisessa  
kehityksessä tukeminen ja  
yksilöllinen huomioiminen,  
räätälöidyt ja joustavat  
ratkaisut

Vahvuuksista ja voimavaroista  
lähteminen sekä lapsen  
kasvupotentiaalin näkeminen

Päivän rytmittäminen:  
mahdollisuus lepoon, leikkiin  
ja ulkoiluun sekä omien  
rutiinien kehittämiseen ja  
ylläpitämiseen > koetun  
kuormituksen säätely

Toiminnallisuus, taideaineet,  
omat kiinnostuksen kohteet,  
leikkiminen ja pelillisuus, arjen  
taidot

Lähde: Ruutu, 2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305843/Psykiatr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valteri, Opetushallitus

# Lasten, nuorten ja vanhempien kuvauksissa koulunkäyntiä tukee 2/2

Lapsen ja hänen perheensä yksilöllinen arvostava kohtaaminen, ei soviteta "muottiin" tai ammattilaisten "agendaan"

Lapsen ja hänen läheisten aikuisten keskinäinen arvostus ja yhdessä toimimisen laatu

Yhteisen jäsentämisen merkitys

Lapsen ja vanhemman osallisuus ratkaisuihin ja päätöksenteossa

Vanhempien mukaan ottaminen riittävän varhaisessa vaiheessa

Kodin ja koulun yhteistyön tiivistäminen

Toiveikkuuden ylläpitäminen

*Vähän enemmän* -asenne

Lähde: Ruutu, 2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305843/Psykiatr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valteri, Opetushallitus

# Mielenterveyden edistäminen on jokaisen koulu yhteisön jäsenen asia

- Olemalla **läsnä** (esimerkiksi välitunneilla) ja järjestämällä aikaa oppilaan kohtaamiseen
- Harjoittamalla ja kehittämällä **taitoa kuunnella** oppilasta
- Pyrkimällä **ymmärtämään** oppilaiden ja heidän perheidensä erilaisia taustoja
- **Puuttamalla välittömästi** näkemäänsä kiusaamiseen ja syrjintään
- Tukemalla ryhmäytymistä ja **turvallisen ryhmän** rakentumista
- Luomalla mahdollisuuksia oppilaiden **positiiviseen kanssakäymiseen** niin oppitunneilla kuin välitunneilla
- Osallistumalla koulun **opiskeluhoitotyöhön**

- **Jakamalla tietoa** mielenterveyden edistämisestä, esimerkiksi tähän tarkoitettuun tietokannan (mm. Lasten ja Nuorten Mielenterveystalo, Mieli ry:n) ja kirjallisuuden avulla
- Nimittämällä **mielenterveysvastaavan**, joka vastaa ja koordinoi koulussa tapahtuvaa mielenterveyden edistämistä ja tarjoaa tukea muulle henkilökunnalle
- **Yhteistyöllä** paikkakunnan perheneuvolan, nuorisopalveluiden ja järjestöjen kanssa
- Pyytämällä **asiantuntijoita** kouluun kertomaan positiivisen mielenterveyden merkityksestä ja vaikutuksesta opetukseen ja oppimiseen.