



Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineisto

Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineisto kehitettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella Mima (Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille) -hankkeessa vuosina 2017-2018.

Aineisto laadittiin yhteistyössä kentän toimijoiden kanssa, jotka edustivat hankkeen aikana seuraavia ammattikuntia: valmistavan luokan opettaja, erityisopettaja, erityisluokaopettaja, luokanopettaja, suomi toisena kielenä -opettaja, koulukuraattori ja koulupsykologi.

Mima-hankkeen pilottitoimijat:

- Ounasvaaran peruskoulu, Rovaniemi: Heidi Launonen, Anne Huhtala sekä Seija Viertola-Chapman
- Paavolan koulu, Hyvinkää: Kati Riihelä, Salla Uusijoki ja Nina Lindgren sekä Anne Piippo
- Pihlajiston ala-aste, Helsinki: Saija Poutiainen, Outi Ojaniemi, Anne Kopsa ja Hannaleena Maarianvaara
- Ruusutorpan koulu, Espoo: Pippa Najibi ja Anni Helotie

Lisäksi konsulttina toimi erityistutkija ja projektityöntekijä, erityisluokanopettaja Maarit Pihlava Turun yliopistosta.

Tekijä: asiantuntijakoordinaattori (KM, LO, draamaopettaja) Riikka Nurmi, Suomen Mielenterveysseura

Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura

1. painos

Ulkoasun suunnittelu: Ville Rautio

Ulkoasun toteutus: Mervi Kujala

Oikoluku: Leena Kasurinen

Valokuvat: Emilia Ikäheimo

Tunnepilvien ja tunnemuistipelikorttien piirrookset: Taija Turkumäki

Millainen on sinun tarinasi? -työvälineiden graafinen suunnittelu: Sanna-Reeta Meilahti

Painotalo Plus Digital Oy, 2018

ISBN: 978-952-7022-63-4

SISÄLLYSLUETTELO

Taustaa ja ohjeita tukiaineiston käyttäjälle

Tietoiskut ja harjoitukset

1. Mielenterveyden edistäminen monikulttuurisessa koulussa
Voimavarapuu
2. Tunteet
Tunnemuistipelikortit
Tunne- ja kaveritaitokortit
Tunnepilvet
3. Maahanmuuton kriisiprosessi
Millainen on sinun tarinasi?
4. Identiteetti
Mitä toivon muiden ajattelevan minusta?
5. Yksinäisyys ja kiusaaminen
Sarjakuvat some-kiusaamisesta ja ulkopuolelle jäämisestä

Hyvää mieltä yhdessä –ryhmätoimintamalli tunne- ja kaveritaitojen vahvistamiseen

Liitteet

Tunnemuistipelikortit (keskiaukeamien irrotettava liite)

Voimavarapuu

Tunnepilvet

Millainen on sinun tarinasi?

Mitä toivon muiden ajattelevan minusta?

Sarjakuvat some-kiusaamisesta ja ulkopuolelle jäämisestä

Mielenterveyden käsi eri kielillä

Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineisto on laadittu ajatellen erityisesti viime vuosina maahan muuttaneita ja suomen kieltä vasta opettelevia perusopetuksen oppilaita. Voimavara- ja tunnetaitotehtävistä hyötyvät myös oppilaat, joilla on kielen kehityksen viivästymiä.

Mielenterveystaidot ovat opetettavia sisältöjä perusopetuksen opetussuunnitelmassa (POPS 2014). Alakoulussa mielenterveyttä opitaan ympäristöopin terveystiedossa ja yläkoulussa terveystiedon oppiaineessa. Hyvinvointisisällöjä löytyy POPS:ssa useista muistakin oppiaineista ja kohdista, kuten katso-
musaineista, äidinkielestä, taito- ja taideaineista ja laaja-alaisen osaamisen alueelta itsestä huolehtiminen ja arjen taidot.

Mielenterveystaitoihin kuuluvat muun muassa kahdeksaan osa-alueeseen: tunnetaidot, kehon ja mielen viestien kuuntelu, kaveritaidot, turvataidot ja selviytyminen, hyvä arki, arvokkaat asiat elämässä, itsetuntemus ja ainutlaatuisina yhdessä.

Tunne- ja kaveritaitojen vahvistamisen ja syrjinnän ehkäisyn tärkeys nousee esiin vuoden 2017 Kouluterveyskyselystä. Ensimmäisen polven maahanmuuttajapojista toistuvaa koulukiusaamista kokee viisinkertainen määrä kantaväestön poikiin verrattuna. Noin kolmannes kaikista maahanmuuttajataustaisista oppilaista on kokenut kiusaamista ihonvärin, kielen tai ulkomaalaisen taustan vuoksi. Yksinäisyyttä kokee lähes kolmannes pojista ja viidennes tytöistä.

Kaltoin kohdelluilla tai kiusatuilla lapsilla on moninkertainen riski mielen-
terveyden häiriöön aikuisiällä. Yksinäisyydellä on todettu olevan yhteys ahdistuneisuusoireisiin, heikommaksi koettuun terveydentilaan, kiusaamiseen, koulussa viihtymiseen ja koulu-uupumukseen.

Näistä syistä johtuen Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineistossa painotetaan tunne- ja kaveritaitoja, kiusaamisen ja yksinäisyyden ehkäisemistä, identiteetin tukemista sekä maahanmuuton psyykkisen prosessin ymmärtämistä.

Ohjeita ja lähdetietoja tukiaineiston käyttäjälle

Tukiaineisto koostuu lyhyistä tietoiskuista, harjoituksista ja työvälineistä. Perinpohjaisemmat teoriaosuudet ja runsaasti erilaisia harjoituksia löytyy Suomen Mielenterveysseuran lasten ja nuorten aineistoista, kuten teoksesta Hyvää mieltä yhdessä – käsikirja alakoululaisen mielenterveystaitojen edistämiseen sekä Mima-verkkokurssista, joka on vapaavalintainen osa valtakunnallista Mima-koulutusta. Osa tukiaineiston työvälineistä on muokattu suomi toisena kielenä -oppilaiden tarpeisiin Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan työvälineiden pohjalta. Mielenterveysseuran lasten ja nuorten aineistoja voi tilata omakustannehintaan Mielenterveysseuran verkkosivuilta.

Tunne- ja kaveritaitokortit löytyvät teoksen keskiaukeamalta. Pelin pelaaminen pienryhmissä edellyttää useita pelikorttipakkoja. Kortit kannattaa tulostaa vahvalle paperille sivulta mielenterveysseura.fi.

Monessa harjoituksessa käytetään tunne- ja kaveritaitokortteja. Suomen Mielenterveysseuran verkkosivujen Tunne- ja kaveritaitokortit -sivulta löytyvät kahdenlaiset kortit, peruskortit ja suomi toisena kielenä -oppilaille suunnatut S2-kortit. Peruskortit ovat tulostettavissa tai tilattavissa omakustannehintaan koossa A6. Toisella puolella korttia on kuva ja toisella puolella kuvaa tarkoittava sana. Tulostettavat S2 -kortit poikkeavat näistä niin, että myös sanapuolella on kuva. Tämä lisää korttien käyttömahdollisuuksia tunne- ja kaveritaitosanaston harjoittelussa. Kuvan ja sanan yhdistävälle puolelle voidaan kirjoittaa harjoitteluvaiheessa sanat myös omalla äidinkielellä.

Kaikki tukiaineiston työvälineet on julkaistu sivulla mielenterveysseura.fi, josta ne ovat vapaasti hyödynnettävissä.



Tietoiskuissa käytetyt lähteet:

Bremer, L. & Haavikko, A. 2018. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy. Alkuperäinen painos 2009.

Castaneda, A. et al. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Piironen, S. 2017. Maahanmuuton psyykinen prosessi ja vanhempien traumatisoitumisen vaikutus lapsiin. Luentodiat Mima-koulutuspäivässä 30.10.18. SOS-kriisikeskus, Suomen Mielenterveysseura.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Ulkomaista syntyperää olevien nuorten hyvinvointi Kouluterveyskyselyssä vuonna 2017. Tutkimuksesta tiiviisti 26.

I. Mielenterveyden edistäminen monikulttuurisessa koulussa

Mielenterveys on hyvinvointimme tukijalka. Se on muun muassa itsensä hyväksymistä ja merkityksellisyyden tunnetta, myönteisiä ihmissuhteita ja toiveikkuutta sekä kykyä sietää paineita ja selviytyä haasteista ja hankaluuksista. Mielenterveys on emotionaalista, psykologista ja sosiaalista hyvinvointia.

Koululaisen mielenterveys kehittyy vuorovaikutuksessa eri kehitysympäristöissä eli kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Kehitysympäristöjen normit vaikuttavat mielenterveyteen. On haitallista, jos haastavista tunteista ja huolen aiheista puhuminen on kiellettyä tai jos mielenterveyden ongelmat aiheuttavat häpeää. Tällöin apua ei haeta, ongelmat voivat kärjistyä ja kehittyä ajan mittaan jopa mielenterveyden häiriöksi. Koulujen tehtävänä on välttää leimaavaa asennetta, puhua mielenterveydestä ja sen pulmista avoimesti ja kannustaa mieltä askarruttavista asioista puhumiseen. Voimavaralähtöisen mielenterveyden lähtökohtana on, että mielenterveyttä voi aina vahvistaa – vaikeissakin elämäntilanteissa.

Koulun, jossa on monikulttuurisia oppilaita, tulisi erityisesti kiinnittää huomiota seuraaviin mielenterveyttä edistäviin tekijöihin:

- *turvallinen kasvuyhteisö, tukiverkosto ja pysyvät aikuiset*
- *tasa-arvoinen ilmapiiri, jossa erilaiset kielet, katsomukset ja identiteetit nähdään voimavaroina*
- *ryhmäyttäminen ja koko yhteisön me-hengen rakentaminen, eri etnisiä taustoja sekoittavien kaverisuhteiden tukeminen*
- *mielenterveystaitojen, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen, kehon ja mielen viestien kuuntelun, arjen taitojen ja selviytymiskeinojen, opettaminen*
- *oppilaan yksilöllisten lähtökohtien, vahvuuksien ja voimavarojen huomioiminen*
- *selkeä kommunikaatio ja ymmärryksen varmistaminen*
- *oman kulttuuri-identiteetin kehityksen tukeminen ja mahdollisuus oman äidinkielen ja kulttuurin opiskeluun*
- *varhainen tuki ja puuttuminen*
- *selkeät toimintatavat kiusaamisen ja syrjinnän ennaltaehkäisemiseen, havaitsemiseen, käsittelyyn, seurantaan ja jälkihoitoon*
- *vanhemmuuden tukeminen*
- *tulevaisuususkko*

Mukaiillen lähteistä PALOMA-käsikirja 2018, Piironen 2017 ja Mima-hanke 2018

Voimavarapuu

Tavoite:

Omien voimavarojen tunnistaminen. Kuulumisten kysymisen ja toisen kuuntelemisen harjoittelu.

Voimavarapuu on keskustelurunko alakoululaiselle omien voimavarojen tunnistamiseen ja tunteista puhumiseen. Oman ja toisen mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen kuuluu päivittäinen kuulumisten vaihto, johon luontevasti kuuluu myös omien tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen (Voimavarapuun kysymykset 1 ja 2). Kiitollisuuden tunteella ja onnellisuuden kokemisella on yhteys, ja siksi ilon aiheiden äärelle kannattaa säännöllisesti pysähtyä (kysymys 3). Riittävä lepo ja itselle sopivat rentoutumiskeinot auttavat palautumaan koulusta ja mahdollisista vaativista harrastuksista (kysymys 4). Arjen voimavaroihin kuuluu keskeisenä osana myös kaverisuhteet, joiden ylläpitämiseen tarvitaan kaveritaitoja (kysymys 5).

Vastaava keskustelurunko nuorille on nimeltään Voimavarojen talo ja se löytyy osoitteesta mielenterveysseura.fi.

Voimavarapuuta voi käyttää monin eri tavoin: kirjallisena tehtävänä, parihaastatteluna tai koulun aikuisen ja oppilaan välisissä keskusteluissa. Sitä voidaan käyttää myös keskusteluissa, joissa on paikalla opettaja tai muu koulun aikuinen, huoltaja ja oppilas. Kuva voidaan heijastaa Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta tai dokumenttikameralla tai siitä voidaan ottaa kopioita. Tunne- ja kaveritaitokortit ja Tunnepilvet voidaan ottaa esille sanojen muistamisen tueksi.



Parihaastattelu

Ennen haastattelutehtävää kerrataan hyvän kuuntelijan ohjeet, kuten ”katso silmiin, kuuntele loppuun asti ja kannusta puhujaa elein ja ääntein” (Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja, liite 16). Oppilaat haastattelevat toinen toisiaan pareittain. Ensin toinen toimii haastattelijana ja toinen haastateltavana ja sitten vaihdetaan osia.

Ryhmyttävä kuulumiskierros

Oppilaat asettuvat kahteen sisäkkäiseen piiriin niin, että sisäpiirin ja ulkopiirin oppilaat ovat kohdakkain. Ohjaaja pyytää ulkopiiriä siirtymään esim. kahden sisäpiirin oppilaan verran myötäpäivään, jolloin pariin tulee uusi, sattumanvarainen henkilö. Hänen kanssaan keskustellaan kysymyksestä numero 1. Ohjaaja pyytää seuraavaksi sisäpiiriä siirtymään esim. viiden henkilön verran vastapäivään, jolloin edessä on jälleen uusi keskustelukumppani. Näin käydään kaikki kysymykset läpi.

Aikuinen haastattelee oppilasta

Aikuinen valitsee rauhallisen ajan ja paikan kahdenkeskiseksi keskustelulle Voimavarapuun kysymysten pohjalta luokan kunkin oppilaan kanssa. Apuna voi käyttää Tunnepilvet-mallia, josta tunnekuvat on yhdistetty tunnesanoihin ja tunnelauseisiin.

2. Tunteet

Tunnetaidot, kuten omien tunteiden hyväksyminen, läpi eläminen ja ilmaiseminen rakentavalla tavalla, ovat keskeisiä mielenterveystaitoja. Omien tunteiden nimeäminen helpottaa kanssakäymistä ja vähentää väärintulkintoja. Aivoissa tunteen tunnistaminen ja nimeäminen saavat otsalohkon aktivoitumaan, mikä auttaa viisaiden valintojen tekemisessä ja oman käytöksen hallitsemisessa. Se vähentää impulsiivisuutta ja rauhoittaa mieltä. Tavoitteena on tila, jossa yksilö hyväksyy tunteensa ja hallitsee toimintaansa.

Tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on vahva yhteys kieleen. Suomenkielisen tunnesanaston harjoittelu on Suomeen muuttaneille avain ymmärretyksi tulemiseen ja ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Koulun arki on täynnä tunnepitoisia tilanteita ja niissä pärjäämiseen tarvitaan riittävä määrä tunne- ja kaveritaitosanaa sekä rohkaisua tunteiden ilmaisemiseen.

Tunne muistipelikortit

Etsi tunneparisi

Tavoite: Ryhmäytyminen ja tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: Tunne muistipelikortit.

Jaetaan tunne muistipelikortit oppilaille. Tunnekuvat jaetaan heikommin kieltä osaaville ja tunnesanat paremmin kieltä osaaville oppilaille. Tehtävänä on löytää pari omalle kortille elekieltä ja sanoja käyttäen. Harjoitusta voi jatkaa niin, että pari näyttää tunteensa yhtäaikaisesti toisille oppilaille, joiden tehtävänä on arvata tunne.

Tunne muistipeli

Tavoite: Tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: Jokaista pienryhmää varten omat tunne muistipelikortit.

Tunne muistipeliä pelataan pienryhmissä tavallisen muistipelin tapaan niin, että pari muodostuu tunnesanasta ja tunnekuvasta.

Elävä tunne muistipeli

Tavoite: Tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: Tunne muistipelikortit.

Peliä voi pelata maksimissaan 18 oppilasta. Kaksi oppilasta ovat pelin pelaajia ja muille jaetaan tunne muistipelikortit niin, että tunnesanat jo paremmin osaaville annetaan tunnesanat ja muille tunnekuvat. Pelaajat ”avaavat” eläviä kortteja kaksi kerrallaan nimellä kutsumalla. Oppilaan tulee oman nimen kuultuaan ilmaista korttinsa tunnetta kehollaan ja ilmeillään. Kun parit ovat löytäneet, pelaaja saa kortit ja uuden vuoron. Eniten kortteja saanut pelaaja voittaa.

Tunne- ja kaveritaitokortit

Heitä tunne

Tavoite: Tunteiden ilmaisemisen harjoittelu.

Tarvikkeet: Tunnekortit tunne- ja kaveritaitokorttipakasta.

Oppilaat ja ohjaaja istuvat piirissä. Ohjaaja ottaa sattumanvaraisen tunnekortin ja vie tunteen, esimerkiksi pelästymisen, ilon tai surun, kasvoilleen. Hetken päästä hän pyyhkii tunteen pois kädellään ja heittää sen jollekin oppilaalle, joka puolestaan nappaa tunteen käteensä ja vie kasvoilleen. Näin jatketaan, kunnes halutaan vaihtaa tunne joksikin muuksi.

Korttiralli

Tavoite: Ryhmäytyminen ja tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: Tunnekortit tunne- ja kaveritaitokorttipakasta.

Jaetaan jokaiselle osallistujalle tunnekortti. Tehtävänä on mennä kenen tahansa toisen oppilaan luokse ja nimetä oman kortin tunne. Jos sana on itselle vieras, sen voi vaihtoehtoisesti näyttää. Vaihdetaan kortteja ja jatketaan samaan tapaan seuraavan oppilaan luo. Jatketaan, kunnes ohjaaja ilmoittaa, että kun seuraavan kerran oppilas saa oman alkuperäisen tunteensa, hän saa istua omalle paikalleen.

Hedelmäsalaatti tunnesanoilla

Tavoite: Ryhmäytyminen ja tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: 3-4 päätunnetta tunne- ja kaveritaitokorteista, esimerkiksi iloinen, surullinen, pelkäävä ja yllättynyt.

Asetutaan istumaan piiriin niin, että tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia. Ohjaaja kertoo ja tarvittaessa näyttää tunnekortin avulla, mitä tunteita hedelmäsalaatissa tällä kertaa käytetään. Opettaja kiertää näyttämässä korteista jokaiselle osallistujalle yhden tunteen niin, että muutamalla oppilaalla on aina sama tunne. Tuolilta jäänyt menee piirin keskelle ja sanoo tunteen ja tarvittaessa ilmaisee sen keuhollaan ja ilmeillään. Kaikki, joille oli jaettu kyseinen tunne, vaihtavat paikkaa ja tuolilta jääneestä tulee seuraavan tunteen ilmaisija.

Tunne kasvaa ja pienenee

Tavoite: Ilmapiirin vapauttaminen ja tunneilmaisussa rohkaistuminen.

Tarvikkeet: Tunnekortit tunne- ja kaveritaitokorttipakasta.

Oppilaat ja ohjaaja seisovat piirissä. Arvotaan tunnekorttien joukosta tunne. Ensimmäinen oppilas ilmaisee tunnetta keuhollaan ja äänellään vain hyvin pienesti, tuskin havaittavasti. Seuraava oppilas ilmaisee samaa tunnetta hiukan voimakkaampana, kolmas vielä voimakkaampana ja niin edelleen, kunnes seuraavana vuorossa olevasta oppilaasta tuntuu, ettei tunnetta enää voi voimistaa. Sama toistetaan päinvastoin eli niin, että ensimmäinen ilmaisee sovittua tunnetta mahdollisimman isosti ja seuraavat oppilaat pienentävät ilmaisua asteittain. Vinkki: harjoitus kannattaa tehdä melko nopeassa tempossa: yksittäisen oppilaan ”liian” pienellä tai suurella ilmaisulla ei ole väliä. Tärkeintä on pitää hauskaa ja saada rohkaisua tunteiden ilmaisussa!

Tunteesta tunteeseen

Tavoite: Tunnesanojen oppiminen ja tunneilmaisussa rohkaistuminen.

Tarvikkeet: Tunnekortit tunne- ja kaveritaitokorttipakasta.

Jaetaan oppilaat pienryhmiin ja arvotaan jokaiselle ryhmälle kaksi tunnekorttia.

Versio 1. Ryhmän tehtävänä on suunnitella ja näyttää ryhmälle tilanne, jossa henkilön tunne muuttuu yhdestä tunteesta toiseksi. Kohtauksessa ei välttämättä tarvita sanoja. Katsotaan tilanteet ja tulkitaan niitä koko ryhmän kanssa.

Versio 2. Tehtävä tehdään videokuvaamalla tilanne ja tulkitsemalla videota koko ryhmän kanssa.

Versio 3. Tilanne piirretään sarjakuvana. Purku dokumenttikameran avulla. Sarjakuvan voi myös näyttää.

Tunnesanat tutuiksi

Tavoite: Tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: Sanoma- ja aikakauslehtiä, isoja papereita, saksia ja liimaa (tunnekortit otsikoiksi tunne- ja kaveritaitokorteista).

Ohjaaja kirjoittaa tai kiinnittää taululle isot tyhjt paperit ja niiden yläpuolelle otsikoiksi tällä kertaa opeteltavat tunnesanat, esimerkiksi ihastunut, huolestunut, ärtynyt ja yllättynt. Oppilaiden tehtävänä on leikata ja liimata papereille lehdistä kuvia, joissa henkilö tuntee otsikon mukaista tunnetta. Paperit voidaan lopuksi kiinnittää seinälle ja kerrata jatkossa tunnesanoja niiden avulla.



Tunnepilvet

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaisu sekä tunteiden ilmaisemiseen kannustaminen.

Tunnepilvet yhdistävät tunnekuvan, tunnesanan ja tunnetta kuvaavan lauseenalun. Tunnepilvien avulla ilmaistaan tunteita päivän eri tilanteissa, minkä takia niiden kannattaa olla kaiken aikaa esillä. Tunnepilvet laminoidaan tai tulostetaan vahvalle paperille Mielenterveysseuran verkkosivuilta ja kiinnitetään seinälle. Oppilaille annetaan pyykkipojat, joiden toiselle kyljelle kirjoitetaan oma nimi. Tunteita valitaan kiinnittämällä pyykkipoika sopivan tunteen kohdalle tilanteesta riippuen nimellä tai anonyymisti. Pienissä ryhmissä voidaan käyttää magneetteja pyykkipoikien sijaan.

Kysymyksiä:

- Täydennä tunnepilvien lauseet!
- Miltä sinusta tuntuu nyt koulun alkaessa / päättyessä / välitunnilta palatessa / lomalle lähtiessä?
- Millaisia tunteita oppitunti sinussa herätti? Mikä tahansa oppitunti voi herättää tunteita: matematiikka, ympäristöoppi, liikunta, käsityö, kielet...
- Mitä tunnetta yhteiskunnallinen tapahtuma tai keskustelu sinussa herättää? Toisinaan yhteiskunnassa tapahtuu asioita, jotka herättävät oppilaisissa tunteita, kuten viattomiin kohdistunut väkivalta, voitto urheilukilpailuissa tai ilmastonmuutos.
- Mitä tunteita tarina sinussa herätti? Esimerkiksi artikkelit, runot ja muu kirjallisuus, teatteri, kuvat, dokumentit, elokuvat ja videot kertovat tarinoita, joiden herättämistä tunteista voidaan keskustella Tunnepilvien avulla.

Tunnevalokuvat

Tavoite: Harjoitella tunteen ilmaisua ja tulkintaa.

Tarvikkeet: Yksi kamera (tai kännykkäkamera) paria kohden. Tunnepilvet-malli heijastetaan esiin.

Oppilaat jaetaan pareiksi. Parien tehtävänä on kuvata kaikki Tunnepilvien tunteet sattumanvaraisessa järjestyksessä: vuorotellen toinen kuvaa ja toinen ilmaisee tunnetta. Kun tunteet on valokuvattu, ne näytetään toiselle parille, joka arvaa, mistä tunteesta on kulloinkin kysymys. Vinkki: kultakin oppilaalta voidaan tulostaa hänen itsensä valitsema tunnekuva ja kuvat kiinnitetään Tunnepilvikorttien kanssa seinälle.

Täydennä lause!

Tavoite: Erialaisten tunteiden tuntemisen kuvaileminen.

Tarvikkeet: Hyvän mielen vihot.

Opettaja heijastaa Tunnepilvet-mallin esiin ja pyytää oppilaita täydentämään lauseiden alut kokonaisiksi lauseiksi joko suullisesti pareittain tai kirjoittamalla lauseet vihkoon. Harjoitus puretaan keskustelemalla siitä, miksi kaikki tunteet ovat sallittuja ja miksi on tärkeää jakaa tunteita kaverin, vanhemman tai muun läheisen kanssa. Opettajalle ja muille koulun aikuisille voi myös tulla kertomaan tunteista, jotka askarruttavat.

Sarjakuvat tunteiden tulkkina

Tavoite: Tunteiden ilmaiseminen sarjakuvan keinoin.

Esivalmistelu ja tarvikkeet: Ohjaaja kokoaa tunne- ja kaveritaitokorteista 2-3 kuvan sarjakuvan ja kopioi sen oppilaille, loput kortit ja Tunnepilvet ovat oppilaiden käytettävissä tunteiden nimeämistä varten. Paperia, kyniä ja mustia tusseja omien sarjakuvien piirtämistä varten.

Vaihe 1. Ohjaaja antaa tehtäväksi laatia sarjakuvaan puhe- ja ajatuskuplia. Tarkoituksena on tutkia jonkun voimakkaan tunteen kohtaamista ja siinä toimimista. Oppilas voi pohtia Tunnepilvien tai tunnekorttien avulla, mitä tunteita tarinan osapuolissa viriää. Jos oppilas ehtii, hän voi värittää sarjakuvan.

Tutkitaan syntyneitä tarinoita koko luokan kanssa yhdessä dokumenttikameran avulla. Tekijä saa lukea sarjakuvan ja luokka voi nimetä tunteet, joita tarinassa ilmenee. Tarinaa voidaan pohtia myös eettiseltä kannalta: Jos itse olisit tarinan ”uhri”, haluaisitko, että ristiriita ratkaistaan esitetyllä tavalla? Mikä sinusta olisi reiluin tapa sopia ristiriita?

Vaihe 2. Jokainen oppilas saa valita jonkun tunteen Tunnepilvistä ja piirtää ja kirjoittaa oman sarjakuvan, jossa tunne ilmenee tai muuttuu joksikin toiseksi. Harkinnan mukaan opettaja voi rajoittaa kuvien määrän kolmeen. Käsitellään syntyneet tarinat vaiheen 1 tapaan dokumenttikameran avulla.

Vinkki: Sarjakuvat voidaan myös näytellä ja käsitellä draaman keinoin.

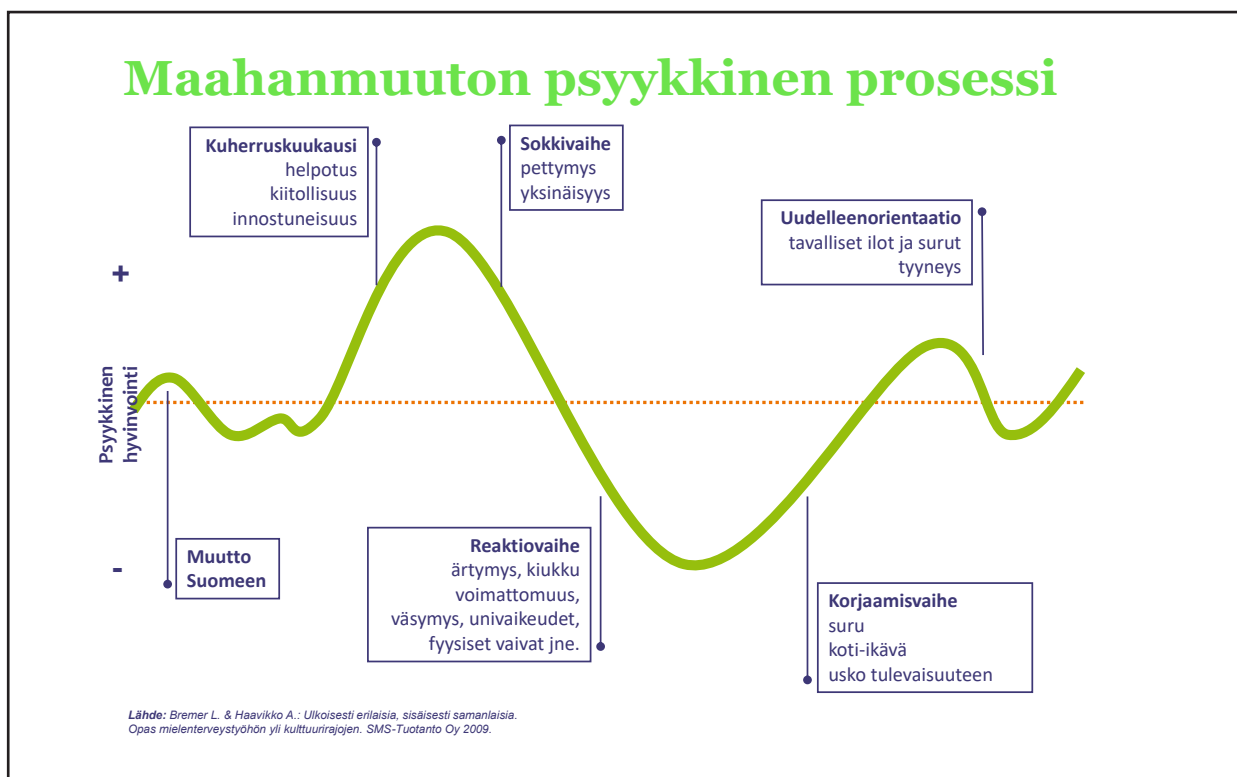
3. Maahanmuuton kriisiprosessi

Uuteen maahan ja kulttuuriin muuttaminen on toisille suurempi ja toisille pienempi elämänmuutos. Maahanmuuttajista suurin osa sopeutuu hyvin uuden maan kulttuuriin. Joillakuilla prosessi kuitenkin kriisiytyy. Kriisin voi laukaista jokin äkillinen tapahtuma, kuten läheisen kuolema, avioero, vapauden menettäminen tai muu traumaattinen menetys. Tällaisia menetyksiä ovat oman maan ja siellä olevien läheisten menettäminen, autonomian menettäminen kielitaidottomuuden takia ja sosiaalinen häpeä, jossa menetetään oma rooli ja yhteiskunnallinen asema. Jos menetykseen liittyviä tunteita on kielletty pitkään, ne voivat ilmetä hyvinkin voimakkaina ja nostaa puolustusmekanismit käyttöön.

Mieliala ja psyykinen hyvinvointi vaihtelevat kuherruskuukauden innostuksesta ja helpotuksesta kulttuurisokin aiheuttamaan pettymykseen. Sokkiin reagoiminen vaihtelee: toiset ovat aggressiivisia, toiset alakuloisia, jotkut voivat vaipua jopa apatiaan. Korjaamisvaiheessa käydään läpi menetyksen aiheuttamaa surua. Siitä toipumisen jälkeen elämä voi jatkua normaaleine iloineen ja suruineen. (Haavikko & Bremer 2018)

Maahanmuuttoprosessi voi kriisiytyä niin lapsella kuin aikuisellakin. Kriisiprosessin ymmärtäminen auttaa sekä maahanmuuttajia että kantaväestöä. Maahanmuuttajat pääsevät sen avulla rakentamaan omasta elämäntarinastaan ehyttä ja koherenttia, kun taas koulun henkilökunta oppii ymmärtämään lapsen ja kotiväen tunteita, ajattelua ja käytöstä.

Kulttuurisokkivaiheessa oppilas voi ihannoida lähtömaata ja kritisoida Suomea voimakkainkin sanakäntein. Psykosomaattiset vaivat, kuten päänsärky ja vatsakivut, voivat olla reaktiota omaan tai vanhempien läpikäymään kulttuurisokkiin. Mielialan tai aktiivisuustason vaihtelu, kuten ärtyneisyys tai passiivisuus, ovat normaalia mielen toimintaa reaktiovaiheessa. Näiden vaivojen läpikäymisen jälkeen päästään prosessissa eteenpäin kohti mielen tasapainoa. (PALOMA-käsikirja 2018)



Millainen on sinun tarinasi?

Tavoite: Oman maahanmuuttotarinan refleктоiminen esimerkkitarinan avulla ja oman tarinan laatiminen.

Millainen on sinun tarinasi? -sarjakuvia on kolmenlaisia: värillinen juliste esimerkkitarinalla sekä kaksi itse täydennettävää sarjakuvaa tyhjillä puhekuplilla ja tekstilaatikoilla, toinen mustavalkoisena ja toinen värillisenä. Sarjakuva perustuu maahanmuuton kriisiprosessiin.

Työskentelyn vaiheet:

1. Taustatarinaan tutustuminen

Juliste kiinnitetään esille tai heijastetaan videotykillä. Ohjaaja lukee taustatarinan ja osoittaa tarvittaessa tarinan edetessä kyseistä kohtaa sarjakuvesta.

Taustatarina:

1. "Miten hiljaista", Tii ajatteli Suomeen saavuttuaan. Ei vaaraa eikä uhkaa.
2. "Leikitäänkö lumisotaa?" Uudet leikit ja kaverit, kivat opettajat, erilaiset tavat ja ruoka... Elämä Suomessa tuntui hämmäntävältä mutta hauskalta.
3. Pikkuhiljaa uutuudenviehätys karisi. Kielen oppiminen tuntui hankalalta, ihmiset vihamielisiltä ja kotiväki onnettomalta. Kotimaa tuntui monin paikoin paremmalta. "Meillä ruokakin on parempaa", Tii julisti koulukavereilleen.
4. Kotona aikuiset vaikuttivat oudon avuttomilta. Pesukone ei käynnistynyt ja leivonnaiset paloivat uunissa. Mikään ei onnistunut. Tunteet olivat pinnassa, itketti ja ärsytti. Kotimaan televisiouutiset pauhasivat olohuoneessa koko illan. Ne tekivät Tiin levottomaksi. Häntä pelotti kotimaahan jääneen mummin ja kavereiden puolesta. Joskus huoli tuntui vatsassa asti.
5. Äiti lohdutti Tiitä. Tii käpertyi äidin syliin. Hiljalleen, päivien ja viikkojen kuluttua, suru päätti lähteä pois. Olo alkoi helpottaa.
6. "Mennään pelaamaan!" Tii huikkasi kavereilleen. Jossakin vaiheessa elämä alkoi tuntua ihan tavalliselta arjen iloiseen ja suruineen. Elämä asettui uomiinsa ja asiat alkoivat rullata.

2. Omaan maahanmuuton tarinaan virittäytyminen

Ohjaaja kertoo: Julisteen tarina kertoi uuteen maahan ja kulttuuriin sopeutumisesta. Monet törmäivät vastoinkäymisiin ennen kuin asiat normalisoituvat. Millainen on sinun maahanmuuton tarinasi?

Apukysymyksiä keskusteluun:

- Mitkä sarjakuvan vaiheet tunnistat omasta elämästäsi? Entäpä sukulaistesi tai tuttaviesi elämästä?
- Mikä sinusta tuntui omituiselta heti Suomeen muutettuasi?
- Mikä sinusta tuntui silloin hauskalta?
- Mitkä asiat tuottivat pettymyksiä?
- Mikä auttoi sinua, kun sinua harmitti tai kun sinulla oli levoton olo tai paha mieli? Sohvapöydällä on älypuhelin: millainen merkitys yhteydenpidolla omanmaalaisiin sukulaisiin tai tuttaviin tuossa vaiheessa oli?
- Millaisia asioita arvostat nyt lähtömaasi kulttuurissa? Millaisia asioita arvostat suomalaisessa kulttuurissa?

3. Oman maahanmuuton tarinan laatiminen

Täydennetään tyhjä tarinapohjat omalla tarinalla: Mikä ihmetytti, mikä oli hauskaa, mikä tuotti pettymyksen, mikä auttoi selviytymään ja mitä haluaa pitää mukana omasta kulttuurista. Jos maahanmuutosta on jo vuosia aikaa, niin sarjakuva voidaan täydentää kotiväen kanssa. Puretaan tarinat pienryhmissä tai koko luokan kesken ja ne voidaan haluttaessa kiinnittää luokan seinälle.

Vaihtoehtoja:

- Oma tarina voidaan laatia myös uudeksi kuvasarjaksi, joka piirretään sarjakuvaksi tai kootaan oikeista valokuvista.
- Oma tarina voidaan koota myös valitsemalla Mielenterveys voimaksi -kuvakorteista eri vaiheita parhaiten kuvaavat kuvat.
- Oman tarinan voi kirjoittaa ilman kuvia.
- Tutkitaan Millainen on sinun tarinasi? -kuvasta yksityiskohtia, kuten reppua, pehmolelua ja kännykkää. Pohditaan, mitä ne symboloivat maahanmuuton sopeutumisprosessissa.



4. Identiteetti

Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö suhtautuu luottavaisesti itseensä, ympäristönsä ihmisiin ja tulevaisuuteensa. Itsetunto rakentuu ihmissuhteissa ja siksi olennaista itsetunnon kehittymisen kannalta on tunne yhteisöön kuulumisesta. Yhteisössä ihminen saa kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta, mikä onkin mielenterveyden ja itsetunnon kivijalka.

Joillekin maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille identiteetin rakentaminen on erityisen mutkikasta. Kotiväen ja koulun odotukset voivat olla suurensakin ristiriidassa keskenään ja kotiroolista voi muotoutua täysin eri kuin roolista koulussa. Koulukaverit saattavat arvostaa ihan erilaisia asioita ja erilaista käytöstä kuin omat vanhemmat. Hyväksytyksi tuleminen edellyttää silloin erilaisia strategioita kotona ja koulussa. Ristiriitaiset roolit ja odotukset voivat olla hyvinkin kuluttavia ja ne voivat hidastaa minäkuvan kehittymistä. Koulun tehtävänä on tukea terveen identiteetin rakentumista.

Minulle tärkeä talo

Tavoite: Huomata asioita, jotka tukevat ja kannattelevat elämässä. Ryhmytyä jakamalla henkilökohtaisia asioita.

Oppilaille jaetaan piirustuspaperit, värikynät ja väriliidut. Tehtävänä on piirtää kuva talosta, joka on nyt tai on joskus ollut itselle läheinen ja tärkeä. Puretaan tehtävä kertomalla myönteisiä muistoja talosta muulle ryhmälle.

Lähde: Maarit Pihlava.

Elämän tärkeitä hetkiä

Tavoite: Kokea oma elämäntarina eheänä ja merkityksellisenä.

Jaetaan oppilaille suuret paperit ja annetaan käyttöön erilaisia värikyniä, väriliituja, väripapereita, aikakauslehtien kuvia, sakset ja liimaa. Oppilaiden tehtävänä on piirtää oma elämänviivansa niin, että siihen merkitään viisi omasta mielestä merkittävää hetkeä. Pyydetään oppilaita valitsemaan hetket niin, että niistä haluaa kertoa luokkakavereille: mitään sellaista ei tarvitse jakaa, mitä ei halua. Puretaan tehtävä kyseistä periaatetta käyttäen.

Lähde: Maarit Pihlava.

Tulevaisuuskiikarit

Tavoite: Nähdä oma tulevaisuus myönteisessä valossa.

Tehtävä voidaan tehdä puhuen tai kirjoittaen. Aloitetaan laittamalla rauhallista musiikkia soimaan ja hämärtämällä tila. Asetutaan selinmakuulle, jos mahdollista. Asetetaan kädet ”kiikareiksi” silmille ja kuvitellaan, millaisessa mukavassa tilanteessa näkee itsensä puolen vuoden päästä, 18-vuotiaana ja 30-vuotiaana. Tehtävä voidaan purkaa pienessä ryhmässä niin, että jokainen vastaa kaikkiin kysymyksiin suullisesti selinmakuulla, tai isossa ryhmässä niin, että vastaukset piirretään tai kirjoitetaan.

Lähde: Maarit Pihlava.

Mitä toivon muiden ajattelevan minusta?

Tavoite: Oppilas oivaltaa ryhmädynamiikan merkityksen koulussa viihtymiselle ja oppimiselle. Aikuiset kuulevat nuorten ajatuksia siitä, miten kyseisessä luokassa voi saada hyväksyntää.

Mitä toivon muiden ajattelevan minusta? -kuva on työväline, jonka tarkoituksena on avata nuorten kanssa keskustelua ryhmädynamiikasta ja hyväksytyksi tulemisesta. Kuvan ajatuskuplat täytetään luokassa ja sitä voidaan sen jälkeen käyttää myös keskusteluissa kotiväen kanssa.

Ohjaaja pohjustaa tehtävää kertomalla, että jokaisen luokan ja ryhmän sisällä on omanlaisensa ryhmähenki eli ryhmädynamiikka. Ryhmädynamiikka vaikuttaa muun muassa siihen, kenen viereen istutaan, keitä kuunnellaan, ketkä ovat äänessä, kenen jutuille nauretaan ja kenen kanssa tehdään mielusti yhteistyötä. Se vaikuttaa vahvasti ryhmässä viihtymiseen ja oppimistuloksiin.

Pienryhmille jaetaan liitteen Mitä toivon muiden ajattelevan minusta? -kuva. Ohjaaja pyytää pienryhmiä kuvittelemaan, mitä kuvan henkilöt toivovat muiden ajattelevan heistä. Ajatuskuplat täydennetään pienryhmissä. Tehtävä puretaan lukemalla ajatukset ääneen muille ryhmille niin, että pienryhmän täydentämä kuva heijastetaan samalla dokumenttikameran kautta. Keskustellaan seuraavien apukysymysten avulla:

- Ovatko ajatukset tunnistettavia ja tutun tuntuisia? Ilmeneekö niitä omassa luokassanne? Minkä uskoisitte olevan yleinen tapa ajatella?
- Miksi ihmiset miettivät, mitä muut heistä ajattelevat?
- Millaisissa tilanteissa nämä ajatukset voivat aiheuttaa ristiriitaisia tunteita?

Liite sivulla 43



5. Yksinäisyys ja kiusaaminen

Kaltoin kohdelluilla tai kiusatuilla lapsilla on moninkertainen riski mielenterveyden häiriöön aikuisiällä. Ulkomaista syntyperää olevat, ulkomailla syntyneet nuoret kokevat keskimääräistä huomattavasti enemmän toistuvaa koulukiusaamista ja fyysistä väkivaltaa. Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn mukaan tällainen kokemus on jopa neljäsosalla tämän ryhmän pojista, kun taas kantaväestöön kuuluvista pojista toistuvaa kiusaamista kokee vain viisi prosenttia. Hälyttävää on myös se, että noin kolmannes kaikista maahanmuuttajataustaisista oppilaista on kokenut syrjivää kiusaamista. Heitä on siis kiusattu koulussa tai vapaa-ajalla ihonvärin, kielen tai ulkomaalaisen taustansa vuoksi.

Yksinäisyyden kokeminen on myös huomattavasti yleisempää ulkomailla syntyneillä, ulkomaista syntyperää olevilla oppilailla kuin kantaväestöllä. Lähes kolmannes pojista ja viidennes tytöistä on ilman läheistä ystävää. Yksinäisyydellä on todettu olevan yhteys ahdistuneisuusoireisiin, heikommaksi koettuun terveydentilaan, kiusaamiseen, koulussa viihtymiseen ja koulu-uupumukseen.

Kiusaamista ja yksinäisyyttä voidaan ehkäistä monella tasolla: koko ikäluokan tunne- ja kaveritaitoja vahvistamalla, riskiryhmien erityisellä tuella, hyvällä luokkahengellä ja luottamuksellisella opettaja-oppilassuhteella sekä selkeillä koko koulua ja huoltajia koskevilla toimintatavoilla. Rakentavaa kiusaamistilanteisiin puuttumista voidaan harjoitella esimerkiksi seuraavan sarjakuvatyöskentelyn avulla.



Sarjakuvatyo skentely some-kiusaamisesta ja ulkopuolelle jäämisestä?

Tavoite: Oppilas ymmärtää, miltä kiusatuksi ja ulkopuolelle jätetyksi tuleminen tuntuu ja harjoittelee kiusaamiseen puuttumista uhrin ja puolustajan rooleista käsin.

Työskentely voidaan tehdä koko ryhmän kesken tai pienryhmissä.

1. Valitaan toinen liitteiden sarjakuvista.
2. Tutustutaan päällisin puolin sarjakuvan ristiriitatilanteeseen ja annetaan sen henkilöille nimet.
3. Täydennetään puhekuplat ja laaditaan tarina:
 - mitä on tapahtunut ennen ristiriitatilannetta ja minkä tunteen vallassa ristiriitatilanteeseen ajaututtiin,
 - mitä itse tilanteessa tapahtuu ja mitä tunteita ristiriitatilanteessa viriää,
 - miten ristiriita ratkaistaan ja millaisia tunteita se herättää?
4. Tunnekortteja voi käyttää apuna tunteiden nimeämisessä ja kuvasarjaan voi piirtää ajatuskuplia tunteita ilmentämään.
5. Lopuksi levitetään kaveritaitokortit esiin ja valitaan niistä 1-3 taitoa, joita ristiriidan ratkaiseminen edellyttää.
6. Näytellään tarina. Jos ohjaajalla on draamaosaamista, näytelmä voidaan ”jäädyyttää” still-kuviksi ja lisätä niihin ajatusääniä. Keskustellaan tarinan herättämistä ajatuksista sekä omakohtaisista kokemuksista vastaavissa tilanteissa.

Vinkki: Työskentely voidaan tehdä myös pienryhmissä, jolloin ryhmä itse valitsee sarjakuvansa.

Suomen Mielenterveysseuran maahanmuuttajatyö 2018-2019

Mielenterveyden edistäjä ja kouluttaja:

- KOTU- kohtaa ja tue, maahanmuuttajan mielenterveyden ensiapu. Tarkoitettu maahanmuuttajia työssään tai vapaaehtoistoiminnassaan kohtaaville.
- Lapset puheeksi -menetelmä vastaanottokeskuksiin
- Nuorisotyön osaamiskeskus Vahvistamon monikulttuurinen työ
- Lasten ja nuorten tiimin Mima- ja Mami -kehittämishankkeet varhaiskasvatukseen ja peruskouluun
- Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa -hanke: kehitteillä vapaaehtoistoimintaa, sähköinen oma-apuohjelma ja Hyvinvointitreenit -ryhmätoimintamalli

Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä olevien tukija:

- Kriisikeskuksen kriisityö maahanmuuttajille: kriisivastaanotto sekä suomen-, arabian- ja englanninkielinen kriisipuhelin
- Tasapaino- ja valmennus traumatisoituneille maahanmuuttajille
- Rikosuhripäivystys

Verkkosivuilla:

tietoa ja työvälineitä mielenterveydestä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi, somaliksi, arabiaksi ja kurdisoraniksi

Yleinen asiantuntijatyö maahanmuuttajien mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä:

puheenvuorot, työryhmät, lausunnot jne.

Hymy-ryhmätoimintamalli tunne- ja kaveritaitojen vahvistamiseen

Mielenterveyden edistäminen on koulussa tehokkainta silloin, kun sitä tehdään tavoitteellisesti kolmella tasolla: koko kouluyhteisössä, jokaisessa luokassa ja erityisten riskiryhmien kanssa. Hyvää mieltä yhdessä eli Hymy-ryhmätoimintamalli on suunniteltu toteutettavaksi maahanmuuttajavoittoisissa varhaisen tuen ryhmissä tai erityisopetuksessa tai valmentavassa opetuksessa, mutta sitä voi soveltaa myös muihin opetusryhmiin. Harjoituksissa tähdätään siihen, ettei suomen kielen osaamisen tason tarvitse olla korkea.

Hymy-ryhmätoimintamalli on saanut vaikutteita koulukuraattori Kati Riihelän sekä koulupsykologi Nina Lindgrenin ja Salla Uusijoen pienryhmätoiminnasta, jota he toteuttivat Hyvinkäällä Paavolan koulussa lukuvuonna 2017–2018 Mima-hankkeen pilottitoimijoina. Ryhmään valittiin maahanmuuttajataustaisia oppilaita, jotka tarvitsivat tukea tunne- ja kaveritaidoissa.

Ennen ryhmätoiminnan aloittamista

On hyödyksi, jos ryhmän ohjaaja voisi tavata etukäteen kunkin ryhmätoimintaan osallistuvan oppilaan kahden kesken. Näin oppilas ymmärtää, mistä on kysymys, ja hän voi kertoa omista toiveistaan ja tavoitteistaan aiheeseen liittyen. Tapaamiselle on hyvä varata kymmenisen minuuttia. Tapaamisessa oppilaat saavat kotiin vietävän kutsun. Kutsussa kerrotaan Hymy-toiminnan tukevan opetus suunnitelman toteutumista tunne- ja kaveritaitojen osalta.

Oppilaiden omia opettajia ohjeistetaan saattamaan oppilaat perille asti, jotta saapuminen ryhmään tuntuu turvalliselta ja koulutyöhön kiinteästi kuuluvalta.

Ennen jokaista pienryhmäkertaa

On tärkeää, että oma opettaja ja vanhemmat muistuttavat oppilaita ryhmästä jo aamulla. Päiväruutiinin muutos tulee näin helpommaksi sietää, kun oppilas on voinut valmistautua siihen.

Ohjaaja varautuu jokaiseen kertaan tarrapalkinnoilla, tunne- ja kaveritaitokorteilla sekä Tunnepilvillä. Tarrapalkintojen liimaamiseen tarvitaan jokaiselle oppilaalle tapaamiskertoja kuvaava taulukko. Yhteisten sääntöjen noudattamisesta ryhmä voidaan palkita myös jollakin pienellä bonuksella kuten erikoistarralla.



Tapaamiskertojen rakenne

Tapaamiskerroilla noudatetaan aina samaa rakennetta: aloitusrutiinit, teeman mukainen työskentely ja lopetusrutiinit. Toistuva rakenne luo turvallisuuden tunnetta ja auttaa toiminnanohjauksessa.

1. Aloitusrutiinit

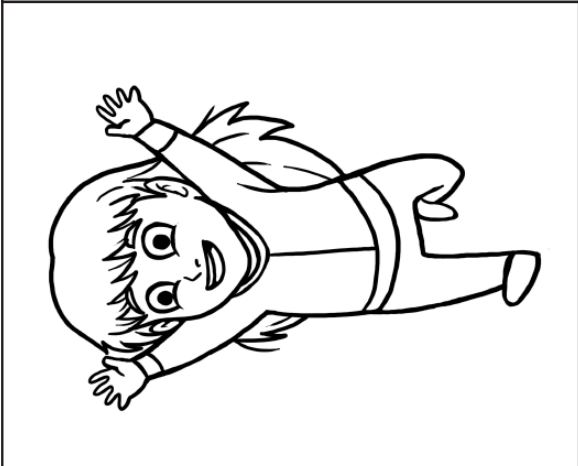
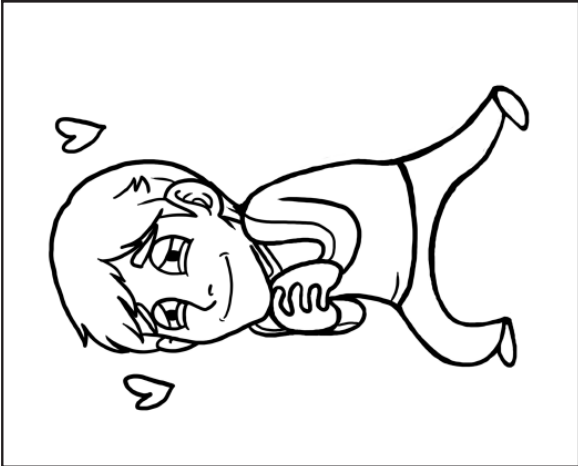
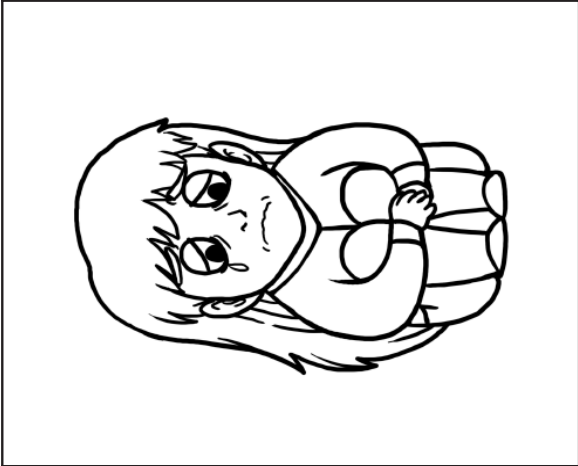
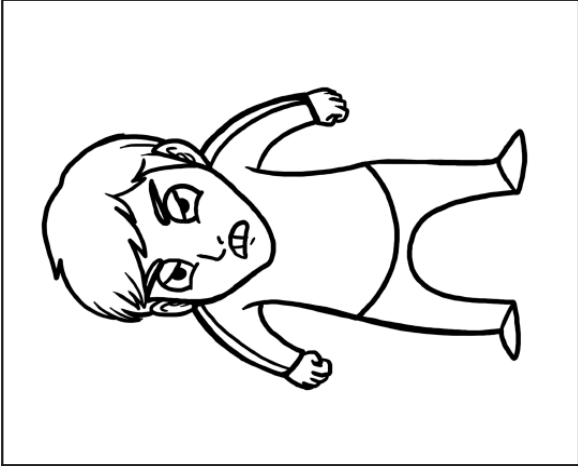
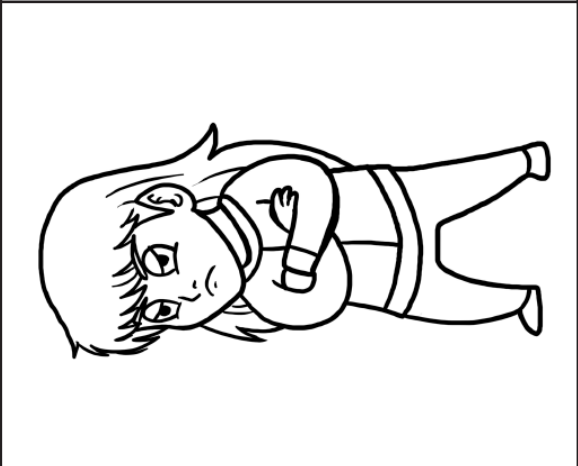
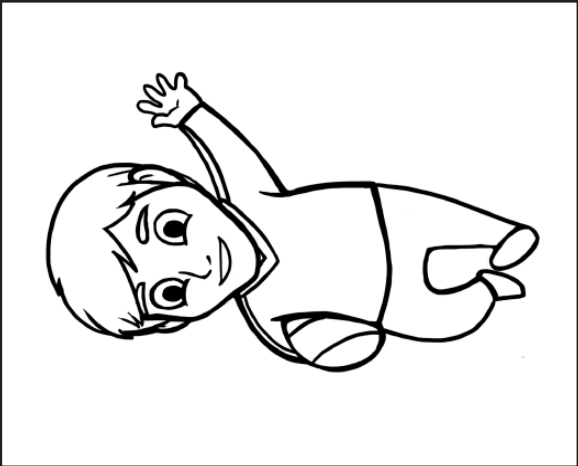
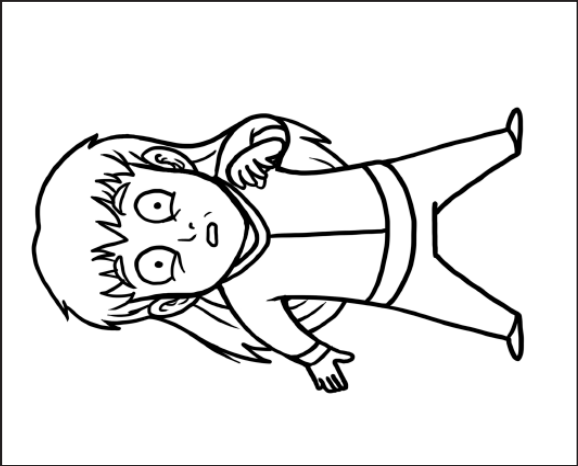
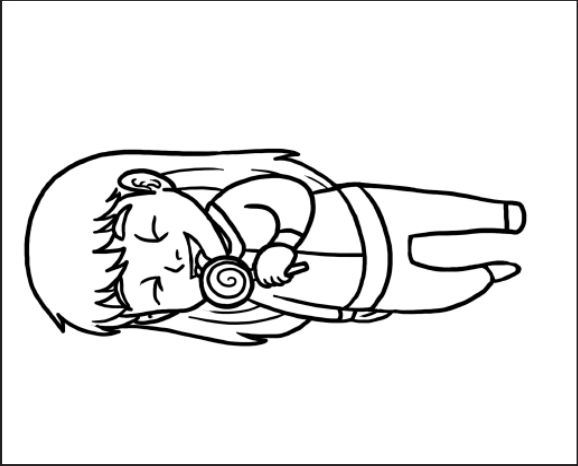
Ohjaaja kättelee pienryhmän jäsenet jokaisen kerran aluksi ja ohjaa kiinnittämään oman pyykkipojan Tunnepilville sen hetkistä tunnetta kuvaavaan kohtaan. Sen jälkeen asetetaan tuoleille piiriin. Ohjaaja muistuttaa ryhmän yhteisistä säännöistä ja siitä, että niitä noudattamalla koko ryhmä voi saada lopuksi pienen palkinnon.

2. Teeman mukainen työskentely

3. Lopetusrutiinit

- Osallistujat saavat tarran omaan Hyvää mieltä yhdessä -vihkoseen.
- Arvioidaan yhdessä ryhmän yhteisten sääntöjen noudattamista. Jos siinä onnistuttiin, osallistujat saavat vielä bonuksen (erikoistarran, keksin, karkin tms.).
- **Tehdään loppurentoutuminen, jossa harjoitellaan itsensä rauhoittamista:**
 - JOKO Pesä** (pienen oppilaiden kanssa)
Tila hämärretään ja annetaan oppilaiden etsiä itselleen pesän luokasta tuolien ja pulpettien alta. Vaihtoehtoisesti opettaja peittelee lattialla makaavat oppilaat leikkivarjon alle. Opettaja laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja antaa lasten rauhoittua pesissään oppitunnin päätteeksi.
 - TAI Kynttilänpuhallus** (isompien oppilaiden kanssa)
Tila hämärretään. (Opettaja voi laittaa rauhoittavaa musiikkia soimaan hiljaisella äänenvoimakkuudella). Oppilaat istuvat tuoleilla ja ojentavat etusormensa 10 cm päähän suun eteen. Kuvitellaan, että sormi on kynttilä, jossa palaa liekki. Tehdään yhteisessä tempossa hengityssarja, jossa puhalletaan yhteisessä tempossa ”liekkiin” neljä kertaa niin, ettei tuli sammua ja neljä kertaa niin, että se sammuu. Toistetaan hengityssarja enintään neljä kertaa. Lopuksi voidaan laskea pää pulpetille ja rentoutua siinä hetken aikaa.
- Kiinnitetään pyykkipoika Tunnepilville tunteeseen, joka kuvastaa omaa tunnetta tapaamiskerran päättyessä.
- Ohjaaja kättelee osallistujat ja antaa tunne- ja kaveritaitokorttien avulla jokaiselle positiivista palautetta siitä, missä ryhmäläinen onnistui kyseisellä kerralla.





mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

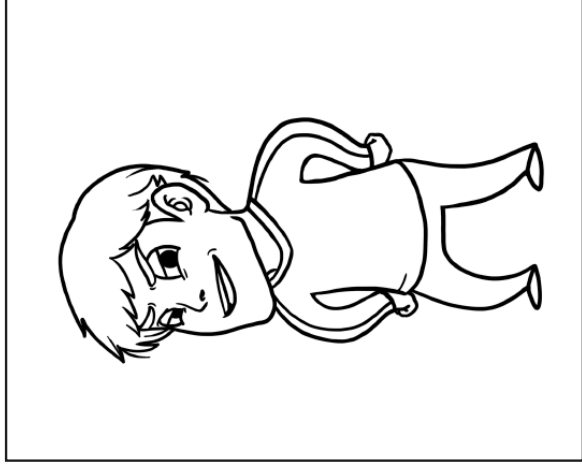
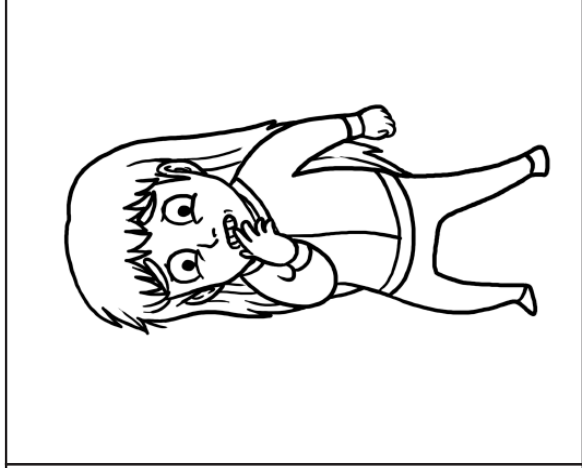
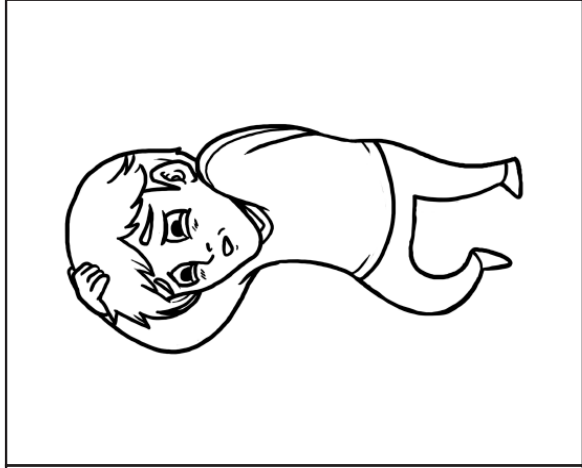
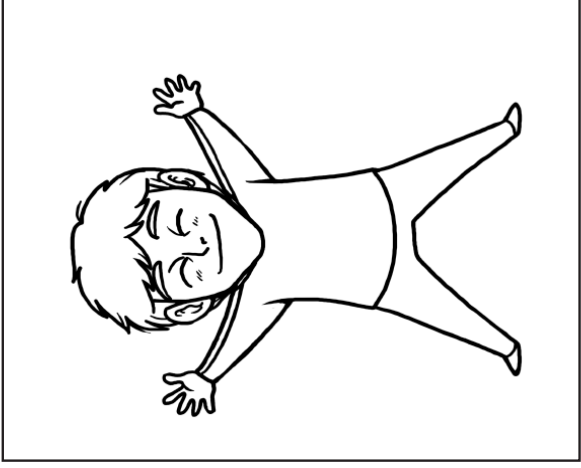
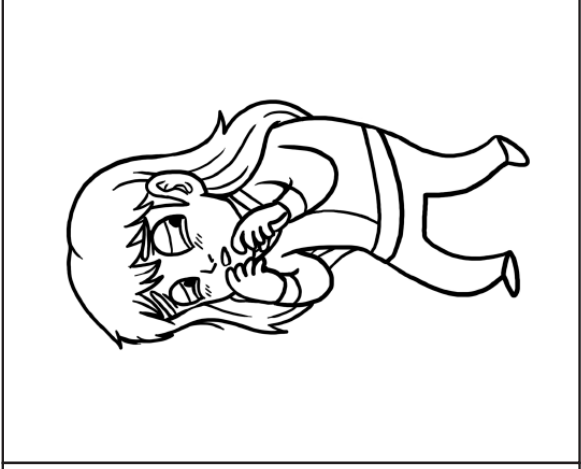
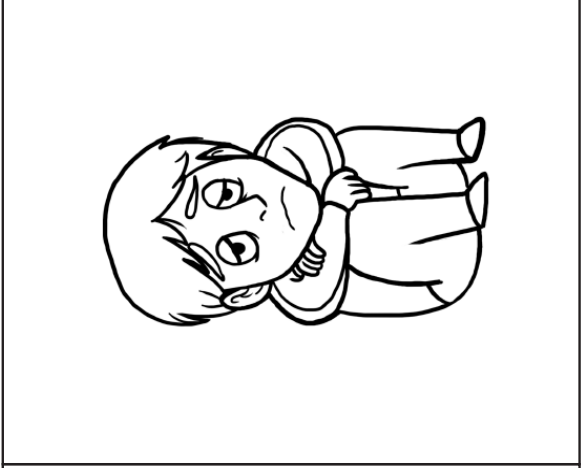
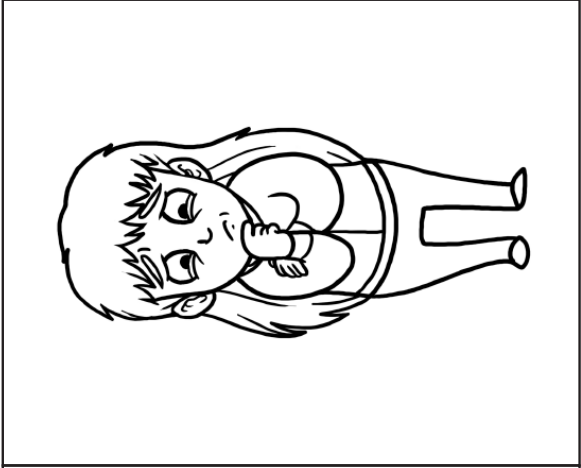
mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura



mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

ILOINEN

ÄRTYNYT

NAUTTIVA

YLLÄTTYNYT

IHASTUNUT

INNOSTUNUT

VIHAINEN

SURULLINEN

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

UJO

HUOMIONKIPEÄ

HUOLESTUNUT

APEA

PELKÄÄVÄ

IVALLINEN

NOLO

HERMOSTUNUT

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Hymy-kertojen teemat ja sisällöt

Hymy-kertojen teemat:

1. Tutustuminen ja ryhmän säännöt
2. Tunteiden nimeäminen
3. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen
4. Arjen voimavarat
5. Hyvä kuuntelija
6. Tunteet ristiriitatilanteissa I
7. Tunteet ristiriitatilanteissa II
8. Ryhmän lopettaminen

1. Tutustuminen ja ryhmän säännöt

Ohjaaja toivottaa ryhmän tervetulleeksi ja kertoo lyhyesti ryhmän yleisistä tavoitteista sekä ensimmäisen tapaamiskerran ohjelmasta ja tavoitteista. Esittäytytään kertomalla vuorotellen oma nimi, jonka jälkeen ryhmä toistaa sen ääneen.

Aloitusrutiinit

Teeman mukainen työskentely

"Niin minäkin!" miimisesti

Tavoite: Tutustuminen ja ryhmäytyminen.

Ohjaaja nousee tuoliltaan seisomaan ja kertoo lempipuhastaan muodossa "tykkään (esimerkiksi uida)" ja näyttlee sen miimisesti eli ilman sanoja. Osallistujat, jotka pitävät samasta asiasta, nousevat seisomaan ja sanovat: "Niin minäkin!". Edetään järjestyksessä niin, että jokainen saa vuoron näytellä lempipuhaansa. Leikkiä voidaan jatkaa useita kierroksia.

Ryhmän sääntöjen laatiminen

Tavoite: Ryhmän yhteisten sääntöjen luominen ja niihin sitoutuminen.

Ohjaaja levittää pöydälle kopioita Tunne- ja kaveritaitokorttien ristiriitatilanteista ja kaveritaidoista sekä kuvia Vihreän vai punaisen valon kosketus -tehtävästä (Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja s. 137). Kukin osallistuja valitsee kuvien joukosta yhden asian, mitä ryhmässä saa tehdä ja yhden, mitä ei saa tehdä. Kuva väritetään ja liimataan ryhmän yhteisten sääntöjen julisteisiin. Toisessa julisteessa otsikkona on "Ryhmässä saa..." ja toisessa "Ryhmässä ei saa...".

Hyvää mieltä yhdessä -vihkojen jakaminen

Ohjaaja jakaa vihot ja tapaamiskertataulukot, jotka liimataan vihkoon.

Lopetusrutiinit

2. Tunteiden nimeäminen

Aloitusrutiinit

Aloitusrutiinien jälkeen kerrataan osallistujien nimet ja yhteiset säännöt. Sääntöjen läpikäyminen auttaa kaveritaitoihin ja ristiriitatilanteisiin liittyvän sanaston oppimisessa ja sääntöihin sitoutumisessa. Ohjaaja kertoo, että tänään teemana on tunteet. On hyvä muistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

Teeman mukainen työskentely

Etsi tunneparisi

Tavoite: Ryhmytyminen ja tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: Tunnemuistipelikortit

Jaetaan tunnemuistipelikortit oppilaille. Tunnekuvat jaetaan heikommin kieltä osaaville ja tunnesanat paremmin kieltä osaaville oppilaille. Tehtävänä on löytää pari omalle kortille elekieltä ja sanoja käyttäen. Harjoitusta voi jatkaa niin, että parit näyttävät tunteen toisille oppilaille, joiden tehtävänä on arvata tunne. Toistetaan harjoitus toisella tunteella.

Tunnemuistipeli

Tavoite: Tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: Jokaista pienryhmää varten omat tunnemuistipelikortit

Tunnemuistipeliä pelataan pienryhmissä tavallisen muistipelin tapaan niin, että pari muodostuu tunnesanasta ja tunnekuvasta.

Tunnesanat tutuksi

Tavoite: Tunnesanojen oppiminen.

Tarvikkeet: Sanoma- ja aikakauslehtiä, saksia ja liimaa
Ohjaaja kirjoittaa taululle tunnesanat, esimerkiksi ihastunut, huolestunut, ärtynyt ja yllättynyt. Oppilaiden tehtävänä on leikata ja liimata lehdistä kuvia, joissa henkilö tuntee kyseistä tunnetta.

Lopetusrutiinit



3. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen

Aloitusrutiinit

Aloitusrutiinien jälkeen ohjaaja kertoo, että tänään kerrataan tunnesanoja ja harjoitellaan tunteiden ilmaisua.

Teeman mukainen työskentely

Heitä ja nimeä tunne

Tavoite: Tunteiden ilmaisemisen harjoittelu.

Oppilaat ja opettaja istuvat piirissä. Opettaja arpoo Tunne- ja kaveritaitokorteista tunteen ja pyyhkäisee kädellään tunteen, esimerkiksi pelästymisen, ilon tai surun, kasvoilleen. Hetken päästä hän pyyhkäisee tunteen pois kädellään ja heittää sen jollekin oppilaalle, joka puolestaan nappaa tunteen kädellä kiinni ja vie kasvoilleen. Näin jatketaan, kunnes arvotaan uusi tunne.

Tunnepilvet

Tavoite: Tunteiden ilmaisemisen oppiminen suomeksi. Tunteista puhumiseen rohkaistuminen.

Heijastetaan Tunnepilvet valkokankaalle Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta tai dokumenttikameralla. Osallistujien tehtävänä on täydentää mallin keskellä olevat lauseenalut omaan vihkoon. Tarvittaessa asian voi piirtää ja verkon käännösohjelmalla voi käyttää.

Mistä tykkään, mitä pelkään ja mitä inhoan

Tavoite: Tutustuminen, ryhmäytyminen ja tunteista puhuminen.

Istutaan tuoleille piiriin. Vihot, joihin edellisen harjoituksen lauseet on täydennetty, voivat olla mukana. Yksi osallistujista nousee seisomaan ja kertoo tai lukee vihostaan yhden Tunnepilviin täydentämänsä lauseen. Kaikki ne, jotka ovat lauseen kanssa samaa mieltä (lukee se omassa vihossa tai ei), nousevat seisomaan ja vaihtavat paikkaa ja vuoro siirtyy seuraavalle. Vuoro siirtyy myös silloin seuraavalle, jos kukaan ei ole samaa mieltä.

Lopetusrutiinit

4. Arjen voimavarat

Aloitusrutiinit

Voimavarapuun täydentäminen

Tavoite: Tunteiden kuvailemisen oppiminen ja arjen voimavarojen tunnistaminen.

Voimavarapuu heijastetaan valkokankaalle Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta tai dokumenttikameralla. Osallistujat vastaavat Voimavarapuun kysymyksiin omiin vihkoihinsa.

Kuulumiskierros Voimavarapuun avulla

Tavoite: Tunteista puhumiseen tottuminen ja ryhmäytyminen.

Oppilaat ottavat täydennetyt Voimavarapuun lauseet mukaansa ja asettuvat kahteen sisäkkäiseen piiriin niin, että sisä- ja ulkopiirin oppilaat ovat kohdakkain. Piireissä voidaan joko seistä tai vilkkaassa luokassa voidaan istua tuoleilla. Ensin ohjaaja pyytää ulkopiiriä siirtymään esimerkiksi kahden sisäpiirin oppilaan verran myötäpäivään, jolloin pariin tulee uusi, sattumanvarainen henkilö. Hänen kanssaan keskustellaan kysymyksestä numero 1. Ohjaaja pyytää seuraavaksi sisäpiiriä siirtymään esimerkiksi kolmen henkilön verran vastapäivään, jolloin edessä on jälleen uusi keskustelukumppani. Hänen kanssaan keskustellaan kysymyksestä numero 2. Näin käydään kaikki kysymykset läpi. Tunne- ja kaveritaitokortit voivat olla pöydällä osallistujien ulottuvilla auttamassa oikeiden löytymisessä.



5. Hyvä kuuntelija

Aloitusrutiinit

Aloitusrutiinien jälkeen ohjaaja kertoo, että tällä kerralla harjoitellaan hyvän kuuntelijan taitoja ja jatketaan viime kerralla aloitettua teemaa arjen ilon aiheista.

Teeman mukainen työskentely

Hyvän kuuntelijan muistilista

Tavoite: Hyvän kuuntelemisen taidon harjoittelu ja sen merkityksen ymmärtäminen keskustelussa.

Ohjaaja kertoo, että tänään tehtävänä on haastatella paria. Hyvä haastattelija on hyvä kuuntelija. Siksi ensin laaditaan hyvän kuuntelijan muistilista. Ohjaaja levittää kaveritaitokortit pöydälle ja pyytää osallistujia valitsemaan kolme tai neljä taitoa, joita tarvitaan toista haastatellessa, esimerkiksi silmiin katsominen ja kuunteleminen. Valitut kaveritaidot asetetaan haastattelutehtävän tavoitteiksi ja ne asetetaan esille.

Haastattelu Voimavarapuun avulla

Tavoite: Tutustuminen paremmin yhden ryhmän jäseniin. Omien tunteiden ja voimavarojen tunnistaminen. Kuulumisten kysyminen ja kuunteleminen.

Voimavarapuu voidaan heijastaa valkokankaalle Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta tai dokumenttikameralla tai siitä voidaan ottaa jokaiselle parille kopio. Oppilaat haastattelevat toinen toisiaan pareittain. Ensin toinen toimii haastattelijana ja toinen haastateltavana ja sitten vaihdetaan osia. Pyritään toimimaan edellisessä tehtävässä valittujen kaveritaitotavoitteiden mukaisesti. Tunne- ja kaveritaitokortit voivat olla pöydällä osallistujien ulottuvilla auttamassa oikeiden sanojen löytämisessä.

Kuuntelutaitojen itsearviointi

Lopuksi tehdään itsearviointi kaveritaitojen toteutumisesta peukkupalautteena. Ohjaaja lukee tavoitteen, esimerkiksi ”silmiin katsominen”, ja osallistuja arvioi onnistumisensa oman peukalonsa asennolla.

Lopetusrutiinit



6. Tunteet ristiriitatilanteissa I

Aloitusrutiinit

Teeman mukainen työskentely

Mikä tunne?

Tavoite: Tunneilmaisussa rohkaistuminen ja ryhmäytyminen.

Jaetaan oppilaat kolmen tai neljän hengen pienryhmiin ja asetetaan heidät tilan eri nurkkiin istumaan. Tunnekortit ovat toisilta ryhmiltä piilossa (esimerkiksi sermin takana) pinnassa pöydällä. Yksi pienryhmä kerrallaan nostaa kortin pinosta ja näyttää tunnetta. Muiden ryhmien tehtävänä on nimetä tunne. Harjoituksen päätteeksi luokitellaan tunnekortteja keskustelun perusteella kahteen ryhmään: mitkä harjoituksen tunteista on vaikeasti siedettäviä tai epämielisiä tunteita ja mitkä tuovat heti hyvää mieltä. Ohjaaja muistuttaa, että kaikki tunteet ovat tärkeitä ja tarpeellisia, koska niillä on meille aina joku viesti. Suru kertoo luopumisesta, ilo elämänvoimasta ja kateus asioista, joita itselle haluaa.

Tunteet ristiriitatilanteissa

Tavoite: Ristiriitojen syiden oivaltaminen ja ratkaisujen keksiminen.

1. Arvotaan yksi ristiriitatilannekortti ja annetaan tilanteen osapuolille nimet.
2. Levitetään tunnekortit esiin.
3. Laaditaan ohjaajan ohjauksessa tarina siitä, mitä on tapahtunut ennen ristiriitatilannetta ja mitä tapahtuu sen jälkeen eli minkä tunteen vallassa ristiriitatilanteeseen ajaututtiin ja mitä tunteita ristiriitatilanne aiheutti. Pöydällä olevia tunnekortteja voi käyttää tunteiden nimeämisessä apuna.
4. Lopuksi levitetään kaveritaitokortit esiin, valitaan niistä 1-3 ristiriidanratkaisutapaa ja laaditaan tarinalle rakentava loppu. Keskustellaan loppuratkaisuista ja siitä, milloin ristiriita jää harmittamaan tai kaduttamaan.

Vinkki: Jos ohjaaja on kokenut draamaohjaaja, tilanne voidaan käsitellä still-kuvien ja ajatusäänin.

Vinkki: Jos on aikaa, niin valinnan mukaan tarinasta voidaan tehdä posterit, sarjakuva, pienoiselokuva tai -näytelmä.

Tunteiden hallintaa

Tavoite: Rauhoittumiskeinojen oppiminen mielen kuohuessa.

Ohjaaja heijastaa Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjasta liitteen 14: Tunteiden hallintaa. Tutustutaan liitteessä esiteltyihin itsensä rauhoittamisen tapoihin (keskittyminen hengitykseen, rauhoittavat ajatukset, myönteiset asiat, tunteet sanoiksi, paikalta poistuminen ja kymmeneen laskeminen). Kukin osallistuja valitsee niistä yhden, jota testaa ennen seuraavaa tapaamiskertaa erilaisissa mieltä kuohuttavissa tilanteissa.

Lopetusrutiinit

7. Tunteet ristiriitatilanteissa II

Aloitusrutiinit

Teeman mukainen työskentely

Tunneväittämiä janalla

Tavoite: Tunteiden merkityksen kertaaminen. Edellisen kerran kotitehtävien purkaminen.

Puretaan viime kerralla annettu tunteidenhallintatehtävä janatehtävänä. Tilan poikki kulkevan kuvitteellisen janan toisessa päässä on kyllä-pää ja toisessa ei-pää. Ohjaaja lukee väittämät ja oppilaat asettuvat janalle mielipiteensä ja kokemuksensa mukaisesti. Oma mielipide perustellaan lyhyesti janalle asettumisen jälkeen.

- ”Tunteet ovat haitallisia ihmiselle.”
- ”Ihmisen täytyy pitää tunteensa sisällään.”
- ”Tunteista on hyötyä.”
- ”Tunteista täytyy puhua.”
- ”Testasin jotain itsensä rauhoittamisen keinoa, joihin viime kerralla tutustuttiin.” Kyllä-päässä seisovia pyydetään kertomaan kokemuksista.

Tunteet ristiriitatilanteissa

Tavoite: Ristiriitojen syiden oivaltaminen ja ratkaisujen keksiminen.

Työskentelytapa on sama kuin edellisellä kerralla, mutta tällä kertaa toiminta perustuu sarjakuvaan. Työskentely voidaan tehdä koko ryhmän kesken tai pienryhmissä, jolloin ryhmä itse valitsee sarjakuvansa.

1. Tutustutaan päällisin puolin sarjakuvan ristiriitatilanteeseen ja annetaan sen henkilöille nimet.
2. Täydennetään puhekuplat ja laaditaan tarina:
 - mitä on tapahtunut ennen ristiriitatilannetta ja minkä tunteen vallassa ristiriitatilanteeseen ajaututtiin,
 - mitä itse tilanteessa tapahtuu ja mitä tunteita ristiriitatilanteessa viriää,
 - miten ristiriita ratkaistaan ja millaisia tunteita se herättää?

Tunnekortteja voi käyttää apuna tunteiden nimeämisessä.

3. Lopuksi levitetään kaveritaitokortit esiin ja valitaan niistä 1-3 taitoa, joita ristiriidan ratkaisemiseen edellyttää.
4. Näytellään tarina ja keskustellaan sen herättämistä ajatuksista sekä omakohtaisista kokemuksista vastaavissa tilanteissa. Jos ohjaajalla on draamaosaamista, näytelmä voidaan ”jäädyyttää” still-kuviksi ja lisätä niihin ajatusääniä.

Lopetusrutiinit

8. Ryhmän lopettaminen

Aloitusrutiinit

Teeman mukainen työskentely

Lempiharjoituksia

Oppilaat saavat valita, mitä Hymy-kerroilla käytyjä harjoituksia he haluavat tällä kerralla tehdä: tunneleikkejä, tunnemuistipeliä, Voimavarapuuta, sarjakuvatyöskentelyä...

Ryhmämme vahvuudet

Tavoite: Myönteisen palautteen antaminen omalle Hymy-ryhmälle.

Levitetään kaveritaitokortit esille. Ohjaaja näyttää mallia ja sen jälkeen jokainen saa kuvailla, millaisia kaveritaitoja omassa ryhmässä osataan.

Kiitos siitä, että...

Tavoite: Myönteisen palautteen antamisen oppiminen.

Asetutaan pikkurillipiiriin eli tartutaan pikkurillikoukulla vieruskumppanin pikkurillistä kiinni. Jokainen saa sanoa, mistä asiasta hän haluaa Hymy-ryhmää kiittää. Lause alkaa näillä sanoilla: "Kiitos siitä, että...".

Lopetusrutiinit



4. Miten rentoudut tänään?

Lepään, katson televisiota, pelaan, luen, piirrän, leikin, laitan ruokaa, liikun, ulkoilen, laulan, soitan, kuuntelen musiikkia, sometan, olen kavereiden kanssa...

5. Miten sinä olet hyvä kaveri?

Hymyilen, olen ystävällinen, katson silmiin, otan leikkiin mukaan, autan, kuuntelen kaveria, pyydän anteeksi, kannustan, osaan rauhoittua ja olen luotettava...

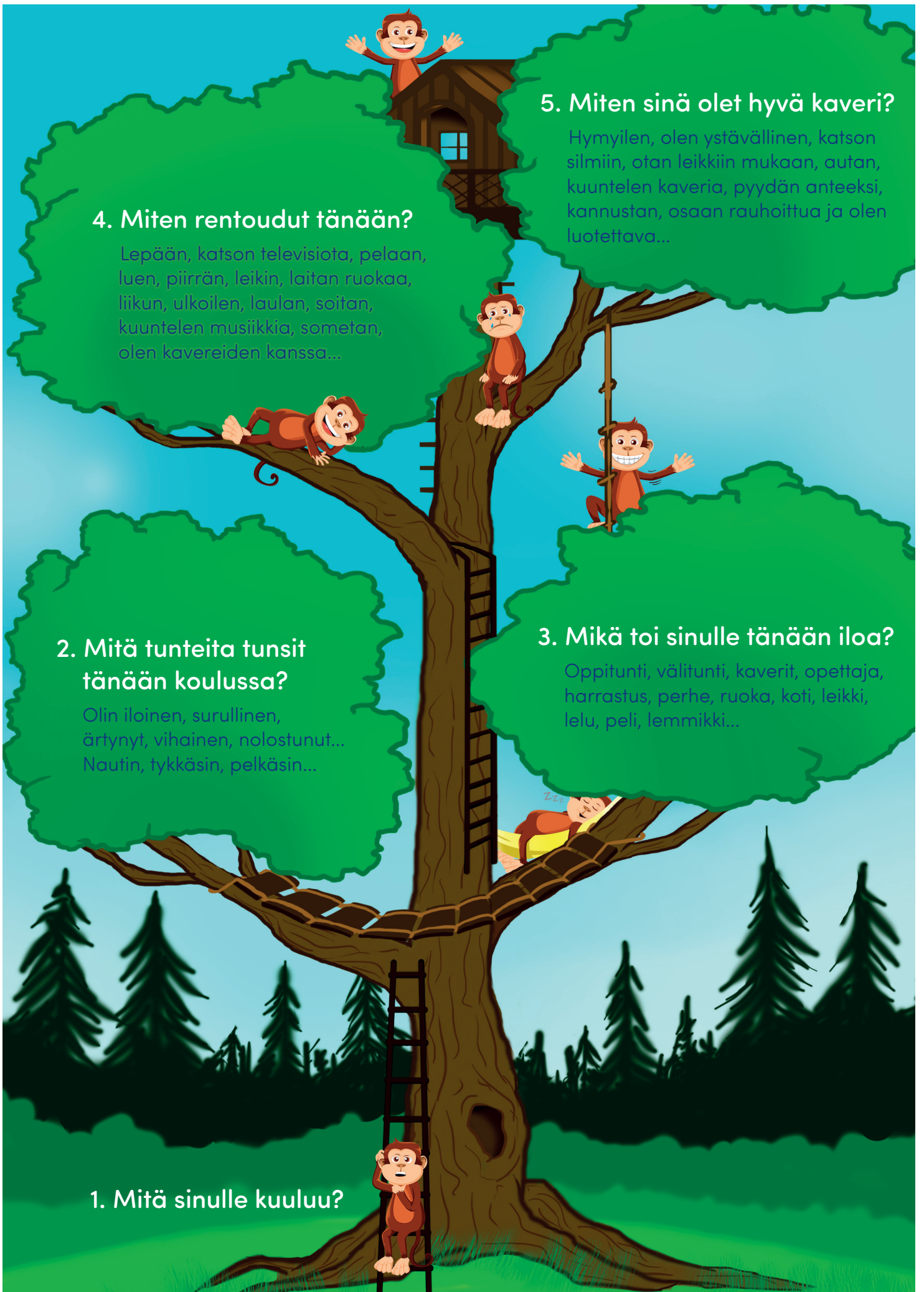
2. Mitä tunteita tunsit tänään koulussa?

Olin iloinen, surullinen, ärtynyt, vihainen, nolostunut...
Nautin, tykkäsin, pelkäsin...

3. Mikä toi sinulle tänään iloa?

Oppitunti, välitunti, kaverit, opettaja, harrastus, perhe, ruoka, koti, leikki, lelu, peli, lemmikki...

1. Mitä sinulle kuuluu?



Tunnepilvet

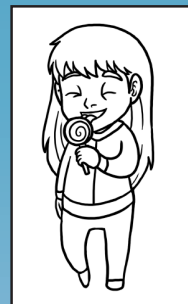
RAKKAUS

Tykkään...



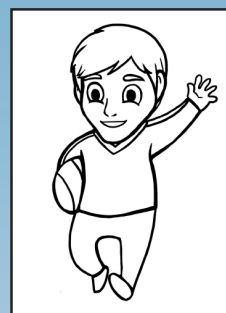
MIELIHYVÄ

Minusta on
ihanaa...



ILO

Olen iloinen
siitä, että...



YLLÄTYS

Minua yllättää
se, että...



PELKO

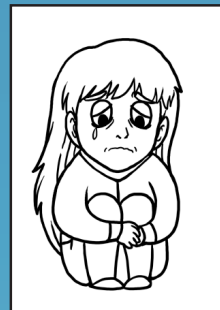
Pelkään...



Tunnepilvet

SURU

Olen surullinen,
koska...



NOLOUS

Minua nolottaa...



VIHA

Olen vihainen,
koska...



INHO

Inhoan...



**Kaikki tunteet
ovat sallittuja!**

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Millainen on sinun farinasi?

1.

Tii saapuu Suomeen.



onpa hiijaista

Leikitääkö lumiso-
faai?

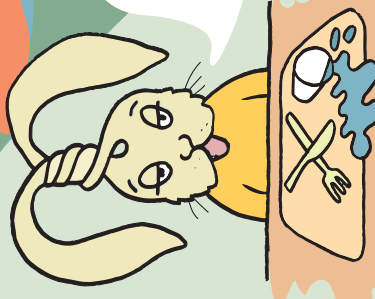


2.

Uudet asiat
inostuttavat

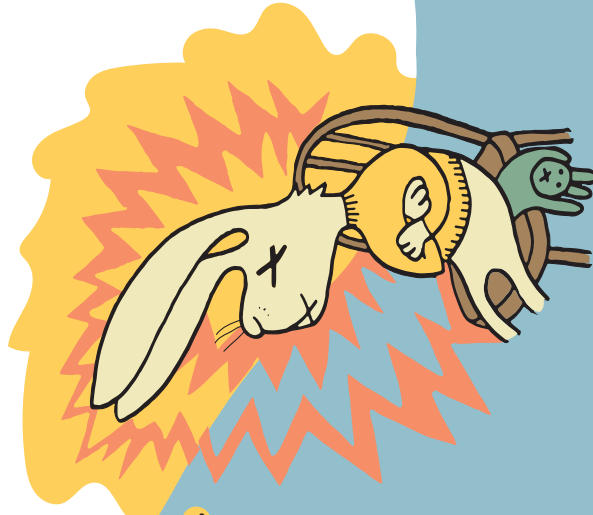
3.

Pikkumiljaa uutuden-
viejätys karsisee



Meillä ruokakin
on parempaa

4.



5.

Hijalleen suru
päätti lähteä pois.

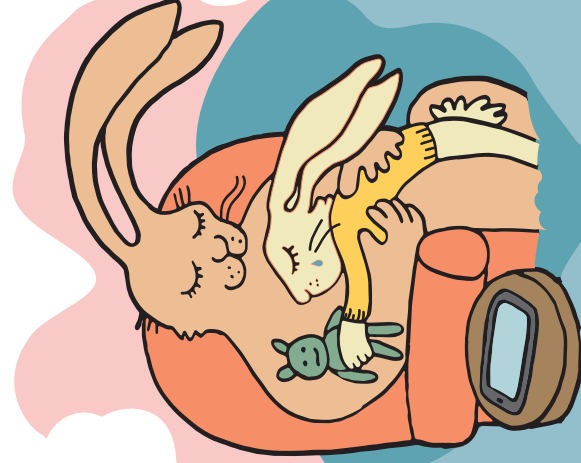
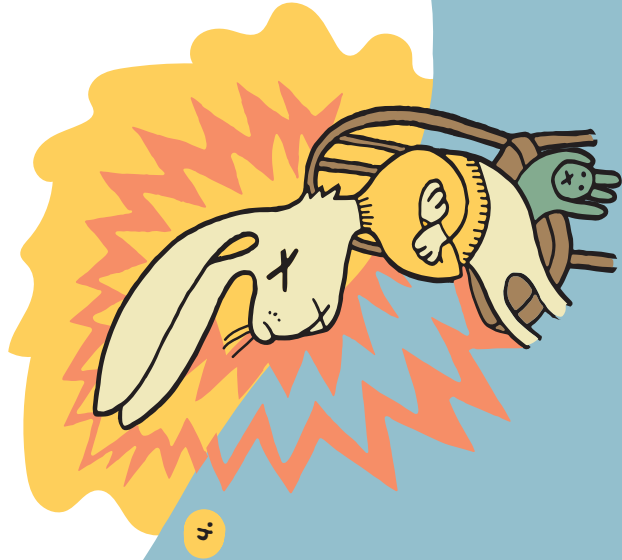
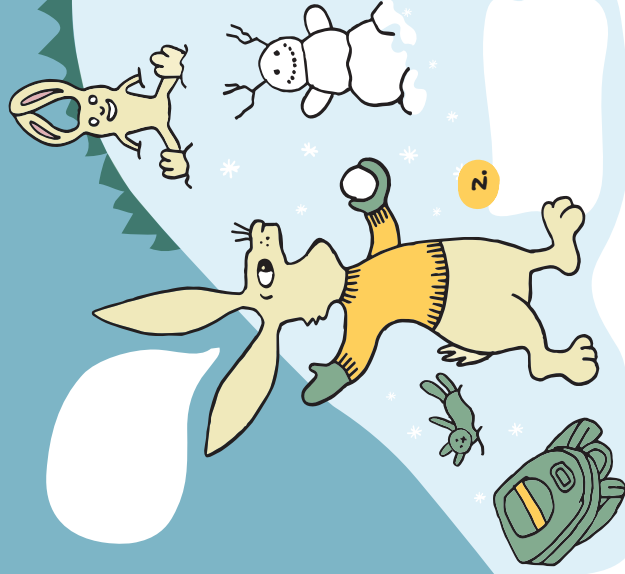
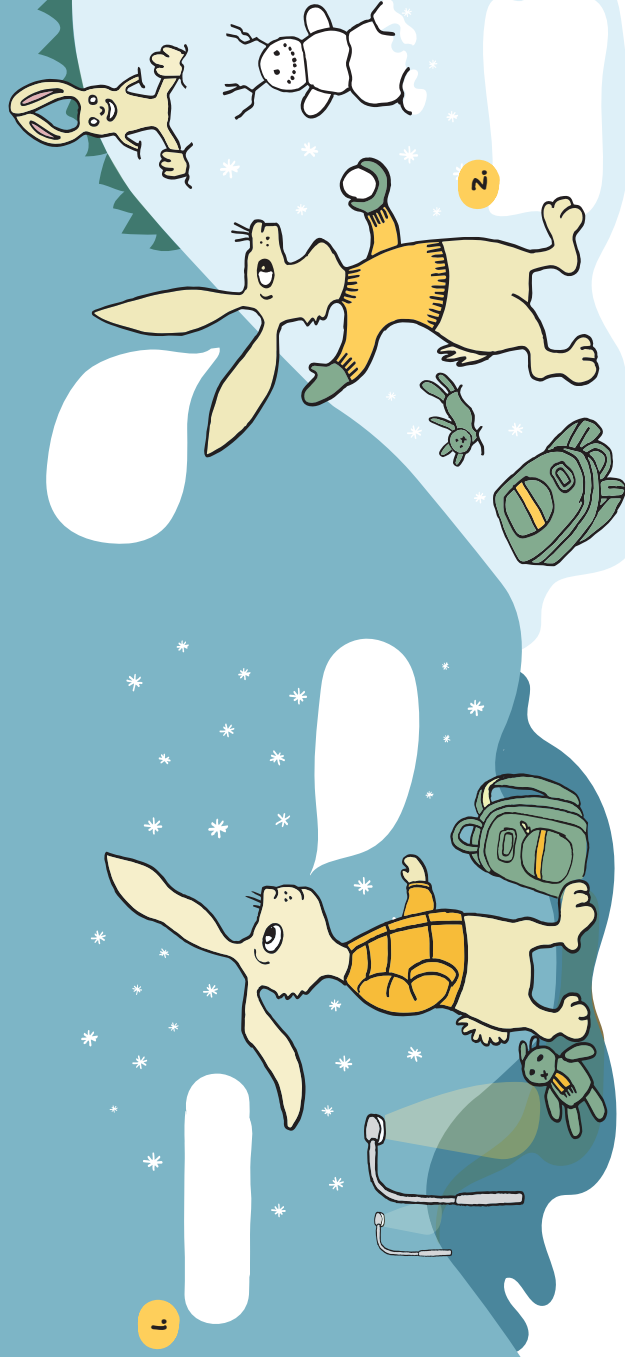
6.

Lopulta elämä Suomessa alkoi
funttua ihan favalliselta.

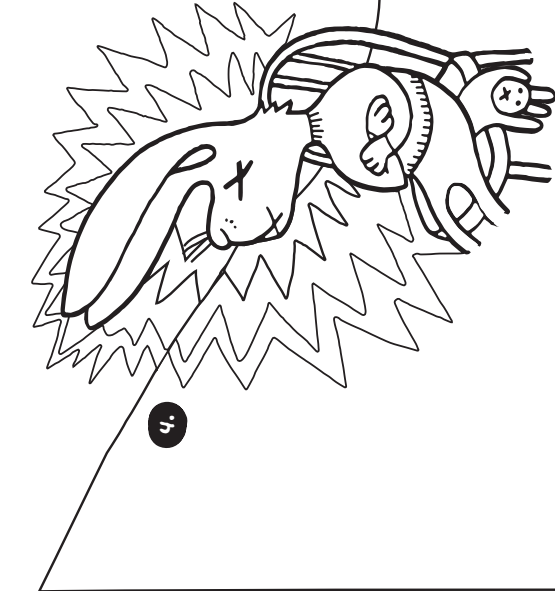
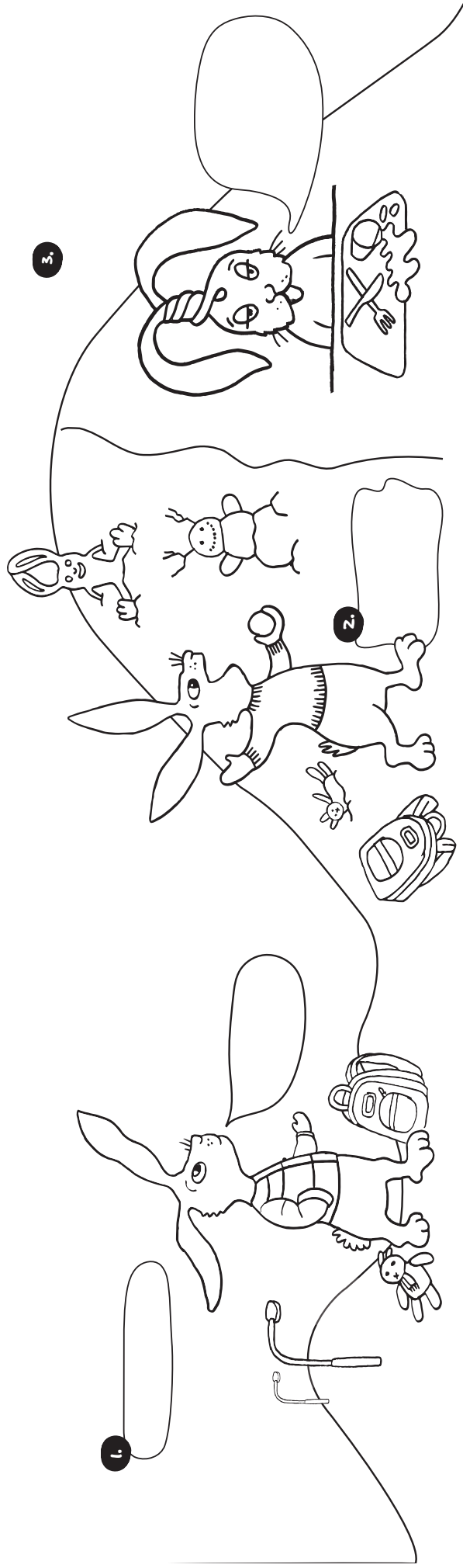


Mennään
pelaamaan!

Millainen on sinun farinasi?



Millainen on sinun farinasi?



Mitä toivon muiden ajattelevan minusta?







يد الصحة النفسية

ما هي الأشياء التي يمكنك أن تؤثر فيها

العلاقات الإنسانية

من قابلت اليوم؟

ماذا تفعله مع العائلة؟

كيف كان مزاجك النفسي خلال اليوم؟

هل حكيت عن مشاعرك لأي أحد كان؟

هل كان بمقدورك أن تستمع إلى الصديق؟

ما هي الأشياء التي أسعدتك أو أحزنتك؟

ممارسة الرياضة والحركة البدنية الجماعية

كيف تمارس الحركة البدنية خلال اليوم؟

هل تمارس الحركة البدنية مع شخص آخر؟

ما هي الرياضة المفضلة؟

ما هو الشعور الذي تحصل عليه من ممارسة الرياضة؟

الغذاء وتناول الطعام

ما الذي أكلته خلال اليوم؟

هل تذكرت بأن تتناول الوجبات الخفيفة؟

مع من أكلت؟

أكلت بهدوء أم كنت مستعجلاً في الأكل؟



الإيقاع اليومي

النوم والراحة

في أي وقت ذهبت للنوم؟

هل نمت بما فيه الكفاية؟

هل نمت بشكل جيد؟

هل إستيقظت منتعشاً؟

هل كانت خلال اليوم لحظات لطيفة من العيش؟

هل تمكنت من أن تسترخي وتسترخي؟

الهوايات والإبداع

ما هي الأمور الممتعة التي قمت بها؟

هل قمت بعمل شيء إبداعي؟

ما هي الأشياء التي تقوم بها والتي تمنحك شعوراً فائقاً؟

ما هو الشيء الجميل بالنسبة لك؟

كم قضيت من الوقت على الكمبيوتر أو في مشاهدة التلفزيون؟

مع من مارست الهوايات؟

القيم والاختيارات اليومية

ما هي الخيارات المبهجة التي قمت بها خلال اليوم؟

ما هي الأشياء التي تقدرها وتعتبرها مهمة في حياتك؟

mieli

Suomen Mielenterveysseura

الجمعية الفنلندية للصحة النفسية

© Suomen Mielenterveysseura

mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

نحو تنمية مهارات الصحة النفسية



دهستی تهنروستی دهرونی

خوت تهوانی کاریکه ری بۆ سهر تهامانه

په یومندی مروقه کان و ههسته کان

کنت بیینی تهمرۆ؟

چیت کرد له گهله ختزانکهت (مالهوت)؟

باری دهرونیت چۆن بوو له روژه کهدا؟

ههسته کانت بۆ کهمس کتیرا بهوه؟

تا هته کۆپرا کرتنت هه بوو بۆ برادره کهت؟

چی خوشحالی کردی یا غه مباری کردی؟

وهرزش و پیکه وه جوولان

جم و جوولت چۆن بوو له روژه کهدا؟

جم و جوولت کرد له گهله کهمسێک دا؟

چ جووره وهرزشیک باشتیرینه؟

وهرزش کردن چ جووره حالیکت تیا دا دروست دمکا؟

خۆراك و نانخواردن

چیت خوارد له روژه کهدا؟

به پیرتدا هاتهوه ژهمتکی سووک بخۆی؟

له گهله کێ خواردنت خوارد؟

به همنی خواردنت خوارد یا به پهله بوو؟



ریتمی روژانه

خهوتن و پشوو دان

چ کانتزمترتک چویت بۆ خهوتن؟

به پیتی پتویست خهوتی؟

باش خهوتی؟

چالاک بوویت که ههستای له خهوه؟

له روژه کهندا ساتی خوشیت هه بوو؟

فریا کهوتی پشوو بدمیت و ئارام بیته وه؟

خولیاکان (هویایات) و داهینان

چ شتیکی خوشیت کرد؟

نایا شتیکت داهینا؟

له نهجامدانی چ کاریکدا ههست و نهستی

زۆر خوش به دهست دههینی؟

چی جوانه به پرای تو؟

بۆ ماوهی چهند لسهس کۆمپیوتهرمه که بوویت

یان سهیری تلهفیزیونت کرد؟

له گهله کێ سهرفال بووی

(هویایه کهت نهجامدا)؟

به هاکان و ههلبژاردنهکانی روژانه له حال و دوخه

جیاوازهکانی ژیان دا

چ جووره ههلب ژاردیهیکت کرد له روژه کهدا که خوشحالی کردی؟

چ شتیکی به لاتسهه کرنهوی جیتی بایهخه له ژیاندا؟

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Suomen Mielenterveysseura

mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

بۆ کهمسیدانی تهوانی تهنروستی دهرونی



GACANTA CAAFIMAADKA DHIMIRKA

CUNTADA IYO CUNTEYNATA

- Maxaad maanta cuntay?
- Ma xusuusatay in aad cunto cuntooyin fudud?
- Yaad la cuntaysay?
- Deganaan miyaad ku cunteysay mise degdeg?

HURDADA IYO NASASHADA

- Waqtigee ayaad seexatay?
- In kugu filan ma seexatay?
- Si fiican ma u seexatay?
- Adigoo nashaadsan ma toostay?
- Waqtiyo wanaagsan ma ku jireen maalintaada?
- Miyaad ka gaartay in aad is-dejiso islamarkaasna nasato?

XIRIIRADA DADKA IYO DAREENNADA

- Yaad la kulantay maanta?
- Maxaad qoyska la sameysay?
- Niyadaadu sidee ayeey aheyd inta maanta ah?
- Qof uun ma u sheegtay dareenkaada?
- Ma awooday in aad dhegeysato saaxiibkaada?
- Maxaad ku faraxday ama aad ka murugootay?

JIMICSIGA IYO ISLA JIMICSIGA

- Sidee ayaad ku jimicsatay maanta?
- Qof miyaad la jimicsatay?
- Jimicsiga ugu fiican waa nooccee?
- Jimicsigu xaalad nooccee ah ayuu ku geliyaa?



MEERTADA
MAALINTA

QIYAMKA IYO DOORASHOYINKA MAALIN WALBA EE DEEGAANNADA KALA DUDUWAN EE NOLOSHA

- Dooroshinka niyad wanaagga keena ee aad sameysay maanta nooccee ayeey ahaayeen?
- Maxaad qiimeysaa oo muhiim u ah nolashaada?

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

XIRFADAMA CAAFIMAADKA DHIMIRKA
OO KORA



РУКА ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

ПИТАНИЕ И ПИЩА

- Что вы ели в течение дня?
- Не забывали ли вы перекусывать?
- С кем вы обедали?
- Ели ли вы не торопясь или в спешке?

СОН И ОТДЫХ

- Во сколько вы легли спать?
- Достаточно ли вы спали?
- Хорошо ли вы спали?
- Проснулись ли вы бодрым/бодрой?
- Были ли у вас в течение дня приятные моменты?
- Успели ли вы расслабиться и отдохнуть?

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И ЧУВСТВА

- С кем вы сегодня виделись?
- Что вы делали с семьей?
- Какое у вас сегодня было настроение?
- Рассказывали ли вы кому-либо о своих чувствах?
- Смогли ли вы выслушать друга?
- Чему вы радовались, о чем грустили сегодня?

СПОРТ И ЗАНЯТИЯ В КОМПАНИИ

- Как вы двигались в течение дня?
- Занимались вы спортом с кем-то?
- Какой спорт вам нравится больше всего?
- Что вы чувствуете, когда занимаетесь спортом?



РИТМ
ДНЯ

ЦЕННОСТИ И ПОВСЕДНЕВНЫЕ РЕШЕНИЯ В РАЗНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

- Какие решения, принесшие приятные чувства, вы сегодня приняли?
- Что вы цените и считаете важным в жизни?

УВЛЕЧЕНИЯ И ТВОРЧЕСТВО

- Чем приятным вы занимались сегодня?
- Занимались ли вы творчеством?
- Какое дело вызывает у вас восхитительные ощущения?
- Что вам кажется прекрасным?
- Много ли времени вы провели за компьютером или у телевизора?
- В компании с кем вы занимались увлечением?

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Ассоциация душевного здоровья Финляндии

© Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

ПРОЕКТЫ «РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ
ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ»





Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineisto

Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineisto on laadittu ajatellen erityisesti lyhyen aikaa Suomessa asuneita ja suomen kieltä vasta opettelevia perusopetuksen oppilaita. Kirjan tehtävistä hyötyvät myös oppilaat, joilla on kielellisiä erityisvaikeuksia.

Tukiaineisto koostuu lyhyistä tietoiskuista, harjoituksista ja työvälaineistä. Se on tarkoitettu käytettäväksi Mielenterveysseuran julkaisemien lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen aineistojen rinnalla. Näitä ovat esimerkiksi Hyvä mieltä yhdessä -käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen sekä Mielenterveys voimaksi -käsikirja nuorisotyön ammattilaisille.

Mielenterveystaidot ovat opetettavia sisältöjä perusopetuksen opetussuunnitelmassa (POPS 2014). Alakoulussa mielenterveyttä opitaan ympäristöopin terveystiedossa ja yläkoulussa terveystiedon oppiaineessa. Mielenterveyden edistämisen sisältöjä löytyy POPS:sta useista kohdista, kuten yleisistä osista, katsomusaineista, äidinkielestä, taito- ja taideaineista sekä laaja-alaisen osaamisen alueelta itsestä huolehtiminen ja arjen taidot.

Tutkimusten mukaan turvallisuuden tunteen ja yhteisöllisyyden rakentaminen, sosioemotionaalisten taitojen vahvistaminen sekä syrjinnän ja yksinäisyyden ehkäisy ovat monikulttuurisissa kouluissa erityisen tärkeitä mielenterveyden näkökulmasta. Siksi Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineisto painottaa tunne- ja kaveritaitoja sekä kiusaamisen ja yksinäisyyden ehkäisemistä ja tarjoaa välineitä myös identiteetin tukemiseen sekä maahanmuuton psyykkisen prosessin ymmärtämiseen.