

Lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen

Sirpa Tikka, oppilashuollon päällikkö

Hanna Gråsten-Salonen, johtava koulukuraattori
Tampereen kaupungin kasvatus- ja opetuspalvelut

Vanhempainilaisuus 5.11.2019

Lapsi kasvaa nuoreksi -Miten tukea kasvun polkua?

Suurin osa lapsista voi hyvin ja lähiverkoston tuki on riittävää

- ▶ Esi- ja perusopetuksen koulupsykologeilla ja -kuraattoreilla asiakkuuksia lv 2018-19 yhteensä n. 4000, eli n. 20% oppilasohjasta palveluiden piirissä
- ▶ Lisäksi X% oppilaita, jotka muun tuen piirissä
 - ▶ esiopetuksen oppilaista n. 7 %
 - ▶ 1. luokkalaisista n. 13 %
 - ▶ 2.-6. luokkalaisista n. 18-21%
 - ▶ 7.-9. luokkalaisista n. 25%
 - ▶ poikia jonkin verran enemmän, 54-56%
- ▶ Koulupsykologien ja -kuraattoreiden asiakkaista alle 20% ohjattu jatkohoitoon/tukeen koulun ulkopuolelle lv 2018-19 (Perheneuvola, psykiatria, kuntoutukset, perhepalvelut, lastensuojelu ym.)
- ▶ X % on ohjautunut koulun ulkopuolisen tuen piiriin muuta kautta

Lapsuus- ja nuoruusiän tyypillisiä psyykkisiä kuormitustekijöitä, joihin tarvitaan lähiaikuisten, ystävien / ammattilaisten tukea ja apua

- ▶ kehitykselliset haasteet, esim. murrosikä, itsenäistyminen - rajat ja rakkaus
- ▶ suorituspaineeet, menestymispaineet, ulkonäköpaineeet
- ▶ käytöspulmat
- ▶ mielialapulmat: ahdistuneisuus, pelot, masennus
- ▶ aktiivisuuden, tarkkaavuuden, toiminnan ohjauksen pulmat
- ▶ oppimisvaikeudet
- ▶ sosiaalisten valmiuksien haasteet, kaveripulmat, riitelyt ja kiusaaminen / kiusatuksi tuleminen
- ▶ perheen ja ympäristön muutostilanteet/kriisit
- ▶ perheen vuorovaikutussuhteiden pulmat, seurustelusuhteeseen liittyvät pulmat
- ▶ psykosomaattiset oireet, vakavat / pitkäaikaiset sairaudet
- ▶ tunnesäätelyn pulmat, itseen tai muihin kohdistuva aggressiivisuus
- ▶ psykiatriset pulmat, traumaoireet, pakko-oireet
- ▶ päihdepulmat

Psykososiaalisten ongelmien ehkäisy ja niihin puuttuminen tapahtuu monella tasolla

- ▶ Yhteiskunnallinen näkökulma (media, some, arvokeskustelut, päätökset ym.)
- ▶ Yhteisöllinen näkökulma (pelisäännöt ja käytänteet, suunnitelmat, seulonnat, yhteinen tekeminen, yhteydenpito, teemapäivät, hyvinvoinnin seuranta, turvallisuus ym.) - > kulttuuri, rakenteet
- ▶ Pedagoginen näkökulma (tunnetaitojen, sosiaalisten taitojen ja turvataitojen vahvistaminen, stressihallinnan keinojen oppiminen ym.)
- ▶ Yksilöllinen näkökulma -> auttaminen ja tuki yksilö-/perhetasolla sekä ryhmä/luokkatasolla
- ▶ Lapsen ja nuoren moninaiset verkostot - vanhemmat, perhe, kaverit, harrastukset/ohjaus, nettiverkostot,...
- ▶ Vanhempien rooli, osallisuus ja kumppanuus eri tasoilla ja eri verkostoissa?

Hyvä mielenterveys - tyytyväisyys ja onnellisuus - kasvattaminen on myös itsetutkiskelua

- ▶ hyvä itsetunto
- ▶ taito kohdata vastoinkäymisiä
- ▶ optimismi
- ▶ elämänhallinnan tunne
- ▶ mielekäs toiminta
- ▶ kyky solmia tyydyttäviä vastavuoroisia sosiaalisia suhteita

Hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä ovat

- ▶ tunne, että on hyvä - itsetuntemus, itsensä **arvostamista** heikkouksista huolimatta
- ▶ **itseluottamus**: -oman kehon ja käytöksen hallintaan, -että tulee toimeen muiden kanssa tasaveroisesti, -omiin kykyihin ja onnistumiseen, -että pärjää elämässä
- ▶ oman elämän kokeminen ainutkertaisena ja tärkeänä
- ▶ kyky arvostaa aidosti muita
- ▶ sosiaalinen joustavuus ja sopeutuvuus, suvaitsevaisuus
- ▶ jämäkkyys, kyky/halu sanoa ei, omat rajat
- ▶ itsenäisyys oman elämän hallinnassa, mielipiteissä ym.
- ▶ kyky sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä, rohkeus pyytää ja vastaanottaa apua

Heikon itsetunnon merkkejä ovat

- ▶ alhainen itsetuottamus ja -arvostus
- ▶ toistuva itseinho tai -halveksunta
- ▶ tunne siitä, että itsessä on jotain vialla, heikkouksien korostaminen
- ▶ katastrofiajattelu
- ▶ oman elämän kokeminen merkityksettömänä
- ▶ toisten ihmisten/asioiden näkeminen mustavalkoisesti (hyvät ja pahat)
- ▶ poikkeuksellinen huomionkipeys, ihailuksi tuleminen >< vetäytyminen ja eristäytyminen
- ▶ täydellisyyden tavoittelu >< omista tavoitteista luopuminen
- ▶ haasteita hyväksyä itsensä, tulla toimeen itsensä ja toisten kanssa

Vahvista lapsen mielenterveyttä

- ▶ noudattamalla terveellisiä elintapoja - > perustarpeet, ravinto, liikunta, uni -huom. univajetus tutkimukset!
- ▶ lisäämällä lapsen tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta -> aikuisen malli, arvot, virheiden / vajavaisuuden sietäminen itsessä ja muissa.. ja paljon keskustelua
- ▶ kehittämällä selviytymistaitoja erilaisten kuormitustekijöiden varalle/kohdatessa
- ▶ tukemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta
 - ▶ anna aitoa läsnäoloa, aikaa, läheisyyttä, arvostusta - näytä välittäminen
 - ▶ tarjoa henkinen ja fyysinen turva, suojele
 - ▶ anna tunteille tilaa, ota vastaan
 - ▶ väittele, suhteuta, tarjoa näkökulmia - keskustele
 - ▶ anna vastuuta ikätason mukaan, turvataidot
- ▶ lisäämällä sosiaalista tukea, taitoja, turvaverkko
- ▶ parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyttä -> tietoisuusharjoitukset

Hyvinvoinnin tietoisuusharjoituksia

- ▶ Huomioi asioita elämässäsi, joista olet **kiitollinen**.
- ▶ Huomaa hyvä itsessäsi, **tunnista vahvuutesi**
- ▶ **Huomaa hyvät hetket/onnistumiset** - kannusta ja palkitse itseäsi ja muita
- ▶ Kuormittavassakin tilanteessa pyri huomaamaan asioiden myönteiset puolet; **positiivinen ajattelu**
- ▶ **Vältä sosiaalista vertailua**
- ▶ **Tee hyviä tekoja**, tuota hyvää mieltä muille
- ▶ **Pidä huolta ihmissuhteidesi vastavuoroisuudesta**, kuuntele/vastaanota sekä jaa tunteita/kokemuksia
- ▶ **Kehitä stressinhallintakeinoja** ja varaudu/ennakoi
- ▶ **Harjoittele sanoittamaan ja selvittämään pahan mielen asiat, antamaan anteeksi ja nollaamaan / päästämään irti**
- ▶ Tee sellaisia asioita, joista **nautit** elämässäsi
- ▶ **Aseta tavoitteita**, joihin voit sitoutua
- ▶ Huolehdi **palautumisesta** (rankasta työstä/opiskelusta)

Vanhemmuuden merkitys on suuri

► Vanhemmuuden roolit

- Elämän opettamista (arkitaidot, oikea ja väärä, mallit, arvot, tavat, perinteet)
- Rakkauden antamista (hellyys, lohdutus, myötäeläminen, suojeleminen, hyvän huomaaminen)
- Ihmissuhdeosaamista (kuunteleminen, auttaminen, kannustaminen, anteeksiantaminen ja pyytäminen, itsenäisyyden tukeminen)
- Rajojen asettamista (turvataidot, säännöt, sopimukset, rytmi)
- Huoltamista (ruoka, vaatteet, virikkeet, levon varmistaminen, raha-asiat, puhtaus, liikunta, ympäristö, sairaudet)

- Miten nämä roolit painottuvat omassa vanhemmuudessa / perheessä?
- Kun vanhempi väsyä ja kuormittuu - mistä tukea ja apua?