

Psykologi Mervi Laasanen  
Laivanvarustajankatu 1  
67100 Kokkola  
puh. 044 270 1852  
mlaasanen@netikka.fi

19.2.2010

## **PERUSOPETUKSEN YLEISTEN TAVOITTEIDEN JA TUNTIJAON UUDISTAMINEN**

### **Elämäntaito-opetusta nuorille (9-luokkalaisille)**

Suomi on itsemurhatilastoissa ja psyykkisessä pahoinvoinnissa kärkisijoilla maailmassa. Työkyvyttömyyseläkkeelle jäädään vuorovuosina eniten joko tuki- ja liikuntaelinsairauksien tai mielenterveysongelmien vuoksi. Masennus ja unettomuus ovat uusia kansantautejamme ja uupumus seuraa perässä. Ks. Liite 2.

Nuorilla ja suomalaisilla yleensäkin ei ole riittävästi tietoa ja konkreettisia keinoja oman psyykkisen hyvinvointinsa hoitamiseksi. Psykologia on lukiossa vapaaehtoista, eikä sielläkään opeteta keinoja oman pahan olon poistamiseksi tai ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi, vaan enimmäkseen teoriaa. Peruskoulun käyneillä ei ole oman mielen hoitamisesta juuri mitään tietoa. Käytännön taidot ja keinot esim. oman mielialan kohentamiseen, toimivien tavoitteiden asettamiseen, ongelmanratkaisuun ja ihmissuhteiden hoitamiseen ovat puutteellisia. Usein edetään pelkästään yrityksen ja erehdyksen kautta.

Ehdotan, että perusopetukseen tuodaan kaikille nuorille tietoa ja keinoja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen, pahan olon poistamiseen ja tietoa, miten selvittää hankalista elämäntilanteista, hoitaa parisuhdetta, kasvattaa lasta, ymmärtää omia tunteita ja muuttaa omaa hyvinvointia haittaavia rajoittavia ja kielteisiä ajatusmalleja. Näin keinot olisivat kaikkien suomalaisten saatavilla. Ennaltaehkäisy on tehokkain keino mielenterveysongelmien ja työkyvyttömyyseläkkeiden vähentämiseksi.

Liitteenä on alustava ehdotus opetusohjelmaksi (ks. Liite 1). Suunnitteilla on kirjan kirjoittaminen aiheesta. Mikäli ehdotukseni otetaan osaksi perusopetuksen opetussuunnitelmaa myöhemmin, voin tehdä kirjani pohjalta työkirjan koulua varten opetuksen helpottamiseksi. Lisäksi on mahdollista järjestää koulutusta opettajille. Esimerkiksi lukion psykologian opettajat tai terveystiedon opettajat voisivat opettaa näitä taitoja. Toivon kuulevani mielipiteenne ehdotuksestani.

Ystävällisin terveisin

Mervi Laasanen  
psykologi

Opettajana keinoihin ja menetelmiin koulutuksen saanut opettaja, esim. lukion psykologian opettaja tai terveystiedon opettaja. Kaikista osioista tehdään omakohtaisia harjoituksia. Opetus on käytännönläheistä, konkreettista ja käytännön menetelmiä opettavaa, ei teoriapainotteista.

- Tunteet
  - Mikä on tunteiden merkitys hyvinvoinnin kannalta?
  - Tunteiden tunnistaminen ja kuuntelu.
  - Miksi tunteita kannattaa kuunnella?
  - Mitä ne kertovat?
  - Miten selviän hankalien tunteiden kanssa?
  - Miten pahasta olosta pääsee eroon?
  - Harjoituksia.
  
- Ajattelu
  - Miten voi vaikuttaa omaan oloon ajattelun avulla?
  - Miten ajatukset vaikuttavat mielialaan ja miten mielialaa eli tunteita voi muuttaa ajattelun avulla?
  - Miten ajattelu ja uskomukset luovat oman todellisuuden?
  - Miten omaa elämää voidaan muuttaa muuttamalla ajattelua ja omia rajoittavia uskomuksia?
  - Harjoituksia esim. rajoittavien uskomusten muuttamiseksi.
  
- Ongelmanratkaisu
  
- Päätöksenteko / valinta
  
- Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen
  - Menetelmä, jonka avulla omat tavoitteet selkiytyvät, niitä voidaan testata ja ne voidaan saavuttaa helpommin.
  - Pohditaan omia arvoja, mikä itselle tärkeää ja miten haluaa elää.
  - Helpottavat myös ammatinvalintaa.
  
- Vuorovaikutustaidot
  - Miten voi ymmärtää paremmin mitä hankalissa vuorovaikutustilanteissa tapahtuu?
    - Harjoituksia nuorten oman elämän esimerkkien avulla.
  - Kiusaamisen vaikutus kiusattuun. Miten voi edistää kiusaamisen loppumista, kun itse ei ole kohteena? Mitä voi tehdä, jos itseä kiusataan koulussa tai työssä?
  - Minkälainen on hyvä ystävä?
  - Sanaton viestintä.
  - Miten voi edistää hyvää työilmapiiriä tai hyvää ilmapiiriä luokassa.
    - Mikä on oma vastuu siitä?

- Käyttäytymisharjoituksia: esittäytyminen, toisen esittely, tervehtiminen työpaikkahaastattelussa, keskustelun aloittaminen eri tilanteissa, tutustuminen, hyvän vaikutelman tekeminen, hyvän ilmapiirin luominen, kielteisen ilmapiirin tai keskustelun muuttaminen myönteiseksi jne.
- Hyvä parisuhde
  - Puhuminen ja kuuntelu.
  - Asioiden selvittäminen puhumalla. Fyysinen väkivalta on rikos.
  - Neuvottelumenetelmän opetus ja sen harjoittelua.
  - Tunteiden jakaminen. Empatia. Kunnioitus. Tukeminen.
  - Arjen ja töiden jakaminen. Hankinnoista sopiminen yhdessä. Mitä sopiminen tarkoittaa? Jne
- Vanhemmuus
  - Tavallisimmat kasvatusten menetelmät ja niiden vaikutus lapseen.
  - Mitä ovat lapsen perustarpeet?
  - Minkälainen on hyvä vanhempi?
  - Fyysinen rankaiseminen on rikos. Esitellään parempia vaihtoehtoja.
- Unen merkitys ja keinoja univaikeuksien helpottamiseksi
- Mitä on ahdistus, masennus, stressi ja uupumus?
  - Mikä niitä aiheuttaa?
  - Mistä ne tunnistaa?
  - Mitä voi tehdä niiden helpottamiseksi?
  - Milloin on syytä ottaa yhteyttä ammattiauttajaan?
- Selviytymiskeinoja hankalissa elämäntilanteissa
- Keinoja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi
  - Harjoituksia.
- Rentoutuminen hyvinvoinnin perustana
  - Rentoutumisen terveysvaikutuksia.
  - Rentoutumismenetelmien esittelyä ja muutamien harjoittelua.
- Onnellisen elämän avaimet
  - Mitä on hyvä elämä?
  - Mikä tekee ihmisen onnelliseksi?

## TIETOA NUORTEN PSYYKKISESTÄ PAHOINVOINNISTA

Uusimman Psykologi-lehden (1/2010) mukaan Kela korvasi vuonna 2008 mielenterveyden häiriöiden vuoksi 4,1 miljoonaa sairauspäivää eli ¼ korvatuista sairauspäivärahoista.

Alle 30-vuotiaille korvattiin yli 400 000 sairauspäivää vuonna 2008 mielenterveyden häiriöiden perusteella. Määrä oli 44 % suurempi kuin viisi vuotta aiemmin.

Vuodesta 2004 vuoteen 2008 masennuksen takia alkaneiden sairauspäivärahauskautien määrä on kasvanut alle 30-vuotiailla miehillä 40 % ja naisilla 49 %. Suurin muutos on tapahtunut 16-19-vuotiaiden miesten ikäryhmässä, jossa sairauspäivärahauskautien määrä on lisääntynyt 75 %. Naisilla vastaavasti suurin muutos on tapahtunut 20-24 -vuotiaiden ryhmässä, jossa lisäys on 52 %.