



Terveys 9+

FRIENDS

 YLÄ-SAVON terveydenhuollon kuntayhtymä

Seija Laine 22/02/2008

Mielenterveyden ja tunnetaitojen edistämishjelma koululaisille


FRIENDS on kouluissa toteutettava ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevä ohjelma.

- Opettaa lapsia ja nuoria tunnistamaan ja käsittelemään erilaisia tunnetiloja.
- Tarjoaa välineitä tasapainoiseen elämänhallintaan.
- Vahvistaa minäkuvaa ja omanarvontunnetta sekä lisää uskoa omaa kyvykkyyteen.

Ohjelmaan kuuluvilla oppitunneilla luokan oppilaat keskustelevat ja tekevät erilaisia harjoituksia.

- Etsitään konkreettisia keinoja selviytyä huolta ja pelkoa aiheuttavista elämäntilanteista.
- Kotitehtäviä, ryhmässä oppimista, omien ajatusten jakamista ja muiden kokemuksia oppimisesta.

Vanhempien kiinnostus ohjelmaan on ensiarvoisen tärkeää.

 YLÄ-SAVON terveydenhuollon kuntayhtymä

Mielenterveyden ja tunteiden edistämishjelma koululaisille

Koululaisten ahdistuneisuuden on todettu lisääntyneen.

- Vaikeuttaa elämää monin tavoin ja voi myöhemmin muuttua masennukseksi.
- FRIENDS toimii varhaisen puuttumisen työvälineenä mielen terveyden tukemiseksi.

FRIENDS perustuu kattavaan tieteelliseen tutkimukseen, arviointiin ja käytännön kokemukseen.

- Tutkimustulokset osoittavat ohjelman myönteisen vaikutuksen.
- WHO tukee ja suosittelee FRIENDS-ohjelmaa.
- Alun perin kehitetty Australiassa.
- Saavuttanut hyviä tuloksia useissa eri maissa.
- Suomessa kouluttajaorganisaationa toimii Aseman Lapset ry.



YLÄ-SAVON terveydenhuollon kuntayhtymä

F-R-I-E-N-D-S

- Sana FRIENDS auttaa lapsia ja nuoria muistamaan jokaisen ohjelmassa opetellun taidon.
- Oma kehomme on ystäväme ja se antaa meille vihjeitä siitä, koska olemme huolissamme tai hermostuneita.
- On tärkeää opetella olemaan ystävä itsensä kanssa ja palkitsemaan itsensä yritettyään kovasti.
- On tärkeää saada ystäviä, jotta voimme rakentaa sosiaalisen tukiverkoston ja tuntea itsemme onnellisiksi.
- FRIENDS auttaa meitä selviämään tehokkaammin vaikeista tilanteista.



YLÄ-SAVON terveydenhuollon kuntayhtymä

F-R-I-E-N-D-S

F niin kuin fiilikset.

- Muistuttaa lapsia tunteiden merkityksestä käyttäytymiseemme.
- Tunneilla opetellaan tunnistamaan ja sanoittamaan sekä omia että toisen tunteita.

Esim. koulukiusaamisesta keskustellaan eläytymällä kiusatun rooliin ja tätä kautta kiusaamisen tuhoisiin seurauksiin.



YLÄ-SAVON terveydenhuollon kuntayhtymä

F-R-I-E-N-D-S

R Rentoutumisen tärkeys.

- Omaa kehoaan kuuntelemalla lapsi voi oppia vaikuttaman olotilaansa.
- Jos päätä särkee aina ennen liikuntatuntia, voi kyseessä olla kehon viesti siitä, että nyt jännittää ja rentoutuminen olisi paikallaan.



YLÄ-SAVON terveydenhuollon kuntayhtymä

F-R-I-E-N-D-S

I "Itse osaat ja voit vaikuttaa oloosi".

- Rohkaisee lasta lähestymään ikävältäkin vaikuttavia tilanteita luottavaisin mielin, omaan itseensä uskoen.
- Kukaan ei elämässä pysty täydellisiin suorituksiin, jokainen tekee virheitä. Silti kannattaa aina yrittää!
- Oppitunneilla pohditaan niin sanottua sisäistä puhetta - miten kukin puhuu itselleen päänsä sisällä ennen hankalaa tilannetta.
- Usein varsinkin ahdistuneisuuteen tai alakuloisuuteen taipuvaisten lasten sisäinen puhe on varsin negatiivissävytteistä.



YLÄ-SAVON terveydenhuollon kuntayhtymä

F-R-I-E-N-D-S

E - kirjain kannustaa.

- "Etsi ratkaisuja, askel askeleelta."
- FRIENDS - oppitunneilla pohditaan kunkin lapsen henkilökohtaisia tavoitteita, niin arkisia kuin kauaskatseisempiakin.
- Haasteita opetellaan lähestymään pilkkomalla haaste pieniin osiin, tekemällä siitä lapselle helpommin lähestyttävä.



YLÄ-SAVON terveydenhuollon kuntayhtymä

F-R-I-E-N-D-S

N - "Nyt on palkinnon aika."

- Vaikka kuinka yrittäisi saavuttaa jotakin haluamaansa, ei aina voi onnistua. Silti hyvästä yrityksestä voi palkita itseään esimerkiksi tekemällä jotakin mukavaa.
- Itselleen ei saa olla liian ankara.



F-R-I-E-N-D-S

D - "Duunaa harjoituksia!"

- Ohjelmassa opeteltavat taidot eivät sisäisty osaksi käyttäytymistä ilman sitkeää harjoittelua.
- Harjoittelu tekee mestarin eikä kukaan ole seppä syntyessään.



F-R-I-E-N-D-S

S - Sujut itsensä kanssa.

- S muistuttaa myös sosiaalisen tukiverkon tärkeydestä ja solidaarisuudesta - luokassakin oppilaat ovat yhteisesti vastuussa jokaisen hyvinvoinnista.

