



Co-funded by
the European Union



wExchange

Mielenterveyttä edistäviä menetelmiä yläkoulujen oppilaille

Opas koulujen vertaistoimintaan



SISÄLTÖ

Miksi tämä opas?	3
1. JOHDANTO	4
1.1. Mielen hyvinvointi nuoruusiässä	4
2. MENETELMIEN TAUSTAA	5
2.1. Vertaisoppiminen	5
2.2. Mielenterveyden käsi	6
3. MIELENTERVEYDEN LUKUTAITOA TUKEVIA VERTAISMENETELMIÄ KOULUIHIN	7
3.1. Lepo ja rentoutuminen	8
3.2. Ravinto ja ruokailu	12
3.3. Liikunta ja kehosta huolehtiminen	16
3.4. Luovuus ja ilo	20
3.5. Ihmissuhteet ja tunteet	24
4. LOPPUSANAT	28
LÄHTEET	29

MIKSI TÄMÄ OPAS?

Tämä opas on laadittu osana Euroopan unionin osarahoittamaa wExchange-hanketta (Erasmus+ 2022-1-FI01-KA220-SCH-000087764).

Opas sisältää erilaista mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ja harjoituksia, jota on toteutettu ja pilotoitu hankkeen aikana järjestetyillä virtuaalisilla etäleireillä ja työpajoissa. Leireihin ja työpajoihin osallistui yhteensä 80 yläkoulujen oppilasta neljästä eurooppalaisesta koulusta.

Tämän oppaan tavoitteena on esitellä erilaisia vertaismenetelmiä, joita voidaan hyödyntää mielenterveyden edistämisessä kouluissa niin luokkatilanteissa kuin oppilaiden vertaistapahtumissa.



Opas koulujen vertaistoimintaan © 2025 on lisensoitu [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) -lisenssillä.

MITEN TÄTÄ OPASTA KÄYTETÄÄN?

Oppaan jokaisen aiheen yhteyteen on laadittu aiheita tukeva teoreettinen taustoitutus ja eri menetelmien yhteydessä käytetään seuraavia kuvia kertomaan toiminnan toteuttamisesta:



TAVOITE



KESKEISET AJATUKSET



AIKA



AINEISTOT



TOIMINTA

1. JOHDANTO

1.1. MIELEN HYVINVOINTI NUORUUSIÄSSÄ

Mielen hyvinvointi nuoruusiässä on keskeisessä roolissa, sillä tähän kehitysvaiheeseen liittyy merkittäviä tunneperäisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia muutoksia. Nuoret ovat erityisen alttiita mielenterveyden haasteille, kuten ahdistuneisuudelle, masennukselle ja stressille, jotka johtuvat koulun tuomista paineista, vertaissuhteista ja sosiaalisen median vaikutuksesta. Maailman terveysjärjestön (2021) mukaan yksi seitsemästä nuoresta kärsii mielenterveyden häiriöstä, mikä korostaa varhaisen puuttumisen ja tukijärjestelmien merkitystä. Avoimen keskustelun edistäminen, myönteisten ihmissuhteiden vaaliminen ja mielenterveysresurssien tarjoaminen ovat avainasemassa psyykkisen hyvinvoinnin parantamisessa tässä kriittisessä elämänvaiheessa (Patton ym., 2016).

2. MENETELMIEN TAUSTAA

2.1. VERTAISOPPIMINEN

Vertaisoppiminen on vuorovaikutusprosessi, jossa opetus ja oppiminen tapahtuvat vertaisryhmän kesken, jolloin saman kohderyhmän henkilöt tuottavat oppimistilanteita samassa elämäntilanteessa oleville. Vertaisoppimista voidaan hyödynnetään esimerkiksi silloin, kun halutaan nostaa nuorten kokemusmaailma ja ideat esiin heille suunnatun opetuksen ja opetusmateriaalin kehittämisessä.

Vertaisoppimisessa voimaantumisen käsite on keskeinen, sillä osallistujat kasvattavat ja kehittävät tietoa, asenteita ja toimintaa oppimalla keskenään vastavuoroisuuden kautta (Carvalho & Pinheiro, 2019). Vertaisoppiminen on oppimismenetelmä, joka korostaa tarkoituksenmukaisuutta ja edistää positiivisia vaikutuksia tiedon ja taitojen kehittämisessä, tarjoten nuorille mahdollisuuksia tukea ja huolehtia toisistaan. Vertaisryhmät ovat tärkeitä nuorten kehittymisen kannalta, sillä ne tarjoavat samaistumisen kokemuksia ja tunneperäistä tukea.

Terveiden edistämisessä vertaisoppiminen on menetelmä, jota käytetään lisäämään terveyshyötyjä. Vertaisoppimisen tavoitteena on muuttaa yksilön terveyskäyttäytymistä henkilökohtaisen muutoksen, tiedonhankinnan sekä tunneperäisten, kognitiivisten ja toimintaan liittyvien taitojen harjoittelun avulla (Dias, 2006).

2.2. MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden käsi on tapa kuvata päivittäisen mielen hyvinvoinnin eri osa-alueita: Lepoa ja rentoutumista, ravintoa ja ruokailua, ihmissuhteita ja tunteita, liikuntaa ja keuhonhuoltoa sekä harrastuksia ja luovuutta. Lisäksi mielen hyvinvointi perustuu käden ranteessa oleviin kysymyksiin arvoista ja päivittäisistä valinnoista. Aivan kuten käsi tarvitsee kaikki sormet toimiakseen, myös mielenterveyttä ylläpidetään huolehtimalla hyvinvoinnin eri osa-alueista. Jos yksikin sormi on poissa pelistä, se heikentää koko käden toimintakykyä.

Mielenterveyden käsi on tarkoitettu kohtaamisten ja keskustelujen välineeksi. Siitä on olemassa erilaisia versioita esimerkiksi varhaiskasvatusta, peruskoulua ja työelämän tarpeita varten. Mielenterveyden käsi auttaa kiinnittämään huomiota tavallisiin arkipäivän asioihin, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Käden avulla on mahdollista pohtia, millaisia valintoja on viime aikoina tehty, esimerkiksi onko jotakin tiettyä aluetta korostettu vai unohdettu kokonaan. Käden avulla opitaan tunnistamaan tekijöitä, jotka tuovat hyvää mieltä ja hyvinvointia arkeen.

Lisätietoja: <https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/>



3. MIELENTERVEYDEN LUKUTAITOA TUKEVIA VERTAISMENETELMIÄ KOULUIHIN

3.1. LEPO JA RENTOUTUMINEN

- Lautapeli
- Rentouttava ympäristö
- Unibingo

3.2. RAVINTO JA RUOKAILU

- Ruokailutottumusten tarkkailu
- Tunne ruokasi, mistä ruoka koostuu
- Tunnista tavanomaiset ruokailutottumukset

3.3. LIIKUNTA JA KEHOSTA HUOLEHTIMINEN

- Liikunta ja kehonkuuntelu -video
- Venyttely- ja rentoutusharjoitus
- Piirros: Liikunta josta pidän

3.4. LUOVUUS JA ILO

- Ollaan runoilijoita
- Pysäytetty kuva
- Mikä tekee minut onnelliseksi?

3.5. IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Itseapuryhmä
- Rentoutuminen
- Soittolista tunteiden mukaan

3.1. LEPO JA RENTOUTUMINEN

Siirtyminen lapsuudesta nuoruuteen vaikuttaa unen määrään ja laatuun. Uni tulee myöhemmin ja sitä riittää aamulla pidempään. Uneen liittyvät muutokset johtuvat muuttuneista hormonitasoista. Siksi uniongelmat voivat lisääntyä murrosiässä.

Nuori tarvitsee 8–10 tuntia unta päivässä. Fyysinen ja henkinen aktiivisuus lisää unen määrää. Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorten riittävä ja laadukas uni on erittäin tärkeä tekijä heidän henkiselle hyvinvoinnilleen. Huono uni on yhteydessä nuorten mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen ja stressiin.

Hyvä uni auttaa nuoria säilyttämään positiivisen mielialan ja vähentämään masennuksen ja ahdistuksen oireita. Aivojen uudelleenorganisointuminen ja muistiprosessit unen aikana ovat tärkeitä kaikille toiminnoille, erityisesti oppimiselle. Lisäksi uni vaikuttaa fyysiseen kasvuun, koska unen aikana erittyy kasvuhormoneja.

Joitakin vinkkejä hyvän unen edistämiseksi:

- Mene nukkumaan ja herää samaan aikaan joka päivä
- Vältä puhelimen tai muiden älylaitteiden käyttöä juuri ennen nukkumaanmenoa
- Yritä rauhoittaa mielesi ja vältä läksyjen tekemistä juuri ennen nukkumaanmenoa
- Liikunta parantaa unta, mutta raskas liikunta juuri ennen nukkumaanmenoa ei ole hyväksi
- Vältä kofeiinipitoisia juomia, kuten kahvia, energiajuomia tai kolajuomia ennen nukkumaanmenoa

3.1. LEPO JA RENTOUTUMINEN

Lautapeli



Luovuuden,
ryhmätyöskentelyn ja
prosessoinnin käyttö



1 h suunnittelua
3 h tekemistä
1 h pelaamista



Luovuus,
mielenterveyteen
liittyvä uni, suunnittelu,
pelaaminen



Pahvia, teippiä, sakset,
noppia, erilaisia
kyniä, erilaisia
askartelumateriaaleja



Oppilaat työskentelevät pienryhmissä (2–4 henkilöä). Heidän tehtävänä on suunnitella ja luoda uneen ja lepoon liittyvä lautapeli. Jos aihe on liian suppea, sitä voidaan laajentaa vaikkapa koko mielen hyvinvointiin.

Oppilaat suunnittelevat ensin, millaisen pelin he haluavat luoda, säännöt, juonen, tehtävät jne. Sen jälkeen he valmistavat pelin käyttäen erilaisia askartelumateriaaleja (tyypillisimmin pahvia, kuvia, tarroja). Kun kaikki pelit ovat valmiita, oppilaat pelaavat toistensa pelejä.



3.1. LEPO JA RENTOUTUMINEN

Rentouttava ympäristö



Rentoutuminen;
aistiminen; tunteiden
kuvaaminen



10–15 min



Rentouttavien
asioiden löytäminen,
rentoutuminen,
tarkkaile ja kuvaile omia
tuntemuksiasi



Paperia, kyniä



Jokainen oppilas etsii itselleen paikan, jossa hän tuntee olonsa rauhalliseksi ja tyyneksi. Kun he rentoutuvat omassa tilassaan, he tarkkailevat erilaisia aistimuksia ympärillään. He kirjaavat ylös kolme eri asiaa, jotka he voivat kuulla, kolme asiaa, jotka he voivat nähdä, kolme asiaa, jotka he voivat haistaa, ja kolme asiaa, jotka he voivat tuntea käsillään ja ihollaan.

Sitten kaikki oppilaat palaavat luokkaan ja tekevät yhteenvedon eri paikoista, aistimuksista ja tunteista. Tässä harjoituksessa oppilaat etsivät erilaisia tapoja rentoutua, mikä saa heidät rentoutumaan ja miten he ymmärtävät muita oppilaita.



3.1. LEPO JA RENTOUTUMINEN

Unibingo



Uneen ja lepoon
liittyvien eri asioiden
havainnointi



30 min



Sosiaaliset taidot,
nukkumisen ja levon
analysointi, erilaisten
nukkumistottumusten
havainnointi



Bingoruudukko (tai
paperia sen tekemistä
varten), lyijykynä



Jokainen oppilas saa 4x4 (16 ruutua) bingoruudukon. Oppilaiden on täytettävä kaikki ruudukot erilaisilla kuvauksilla nukkumisesta ja levosta. Jos aihe on liian suppea, sitä voidaan laajentaa (esim. kattamaan koko mielen hyvinvointia).

Kun oppilaat ovat täyttäneet ruudukkonsa, he liikkuvat luokassa ja esittävät toisilleen kysymyksiä. Kun he löytävät bingoruudussaan kuvaukseen sopivan henkilön, he voivat merkitä hänet ruudukkoonsa. Kun he ovat täyttäneet kaikki 16 ruutua, he huutavat "Bingo" osoittaakseen, että he ovat valmiita.



3.2. RAVINTO JA RUOKAILU

“Olet mitä syöt” on yleinen lause, jonka lähes kaikki ovat kuulleet.

Ruoka, jota syömmme, on perustarve kaikkien päivittäisessä toiminnassa. Jos ruoassa on vain vähän hyviä ravintoaineita ja paljon sokeria, rasvaa, suolaa tai kofeiinia, se ei anna meille tarvitsemaamme energiaa. Tämä voi johtaa väsymykseen, heikentää sosiaalisia suhteita, rajoittaa kognitiivista ajattelua ja luovuutta ja jopa aiheuttaa mielenterveydelle haasteita. Oikeat ravintotottumukset luovat perustan ihmisten päivittäiselle fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille.

Nuorten ravitsemuksella on erittäin tärkeä vaikutus heidän fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä. Tiettyjen ravintoaineiden, kuten omega-3-rasvahappojen, B-vitamiinien ja antioksidanttien, on todettu olevan tärkeitä mielenterveyden kannalta. Mahalaukun suolistobakteerit erittävät erilaisia rasvahappoja ja hormoneja. Esimerkiksi “onnellisuushormoni” serotoniini tuotetaan suolistossa.

Voidaksesi opiskella ja harrastaa, nuoret tarvitsevat riittävästi energiaa. Ilman energiaa voimavaroja on vähän ja mieliala matala. Syöminen on myös sosiaalinen tapahtuma. Yhdessä syöminen saa meidät voimaan hyvin. Herkkujen syöminen saa myös olon tunteen mukavalta, varsinkin kun se toteutuu ystävien tai perheen kanssa.

Mikään ruoka ei ole hyvää tai huonoa, mutta jotkin ravintoaineet tukevat aivojen toimintaa enemmän kuin toiset.

3.2. RAVINTO JA RUOKAILU

Ruokailutottumusten tarkkailu



Pohtia ruokailutottumuksia ja etsiä keinoja niiden parantamiseksi henkilökohtaisella tasolla



Useita päiviä / viikkoja



Ruokahaaste, terveellinen ruoka, ruokailutottumusten parantaminen



Ei erityisiä materiaaleja



Jokainen oppilas miettii ruokailutottumuksiaan sekä ruokailuun liittyviä tapoja. Tämän jälkeen he asettavat itselleen tavoitteen ruokailutottumusten parantamiseksi. Tavoite voi olla esimerkiksi vihannesten lisääminen, säännöllinen ruokailu tai syöminen yhdessä jonkun kanssa.

Harjoituksen kesto asetetaan tehtävän alussa. Harjoitus voi kestää viikon, kuukauden tai mahdollisesti olla jopa pysyvä muutos, jolloin harjoitukseen tarvitaan pidempi aika. Oppilaat voivat myös seurata muutoksen tuomia vaikutuksia hyvinvointiin harjoituksen aikana.



3.2. RAVINTO JA RUOKAILU

Tunne ruokasi, mistä ruoka koostuu?



Tunne ruokasi, mistä ruoka koostuu?



15–30 min



Ruoan kalorit, ruoan ainesosat, mikä on terveellistä ja mikä ei



Kuvia erityyppisistä tavanomaisista ruuista



Opettaja näyttää oppilaille kuvia erilaisista ruuista (ruoka voidaan myös tuoda luokalle). Oppilaiden on arvattava, mitä ainesosia ruoka sisältää. Oppilaat voivat miettiä sokerin, suolan, rasvan, hiilihydraattien, proteiinin jne. määrää.

Tämän jälkeen oikeat vastaukset näytetään oppilaille ja analysoidaan yhdessä tuloksia. Oppilaat voivat pohtia seuraavia asioita: Mikä tuote sisältää eniten sokeria? Onko joissakin elintarvikkeissa yllättävän paljon tai vähän sokeria? Kuinka tarkkoja oppilaiden vastaukset olivat? Harjoituksen jälkeen oppilaat ovat tietoisempia siitä, mitä heidän ruokansa sisältää.



3.2. RAVINTO JA RUOKAILU

Tunnista tavanomaiset ruokailutottumukset



Tunnista tavanomaiset
ruokailutottumukset



20–30 min



Ruokavisa



Kysymykset, paperi, kynä



Oppilaille esitetään erilaisia kysymyksiä ruuasta. Kysymyksissä ei ole oikeita tai väärä vastauksia, sillä ne perustuvat mielipiteisiin. Esimerkkikysymyksiä: “Mikä on paras iltapala?” “Mitä juoda ruuan kanssa?” “Mitä on suosituin hedelmä?”

Oppilaat eivät anna vastauksessa omaa mielipidettään, vaan he vastaavat siihen, mikä heidän mielestään on yleisin vastaus. Tehtävässä posteitä saadaan sen perusteella, kuinka moni muu oppilas on antanut saman vastauksen. Jos kysymykseen “Mitä juoda ruuan kanssa?” 4 oppilasta vastaa “vesi” saavat he kaikki 4 pistettä.

Harjoituksessa 6-10 kysymystä on hyvä määrä. Lopuksi lasketaan pisteet yhteen.



3.3. MENETELMIÄ LIIKUNTAAN JA KEHOSTA HUOLEHTIMISEEN

Fyysisen aktiivisuuden ja tietoisuusharjoitusten on osoitettu edistävän nuorten mielenterveyttä.

Liikkuminen ja tietoisuustaitojen harjoittelu parantavat:

- Unen laatua
- Elämänlaatua
- Itsetuntoa
- Hyvinvointia

Säännöllisellä liikkumisella ja kehon kuuntelulla parannetaan terveyttä ja hyvinvointia koko elämän ajan. Kouluiässä on ainutlaatuinen tilaisuus ehkäistä liikkumattomuutta, silloin omaksutaan suurin osa terveellisistä elintavoista. Liikunta ja kehon kuuntelu edistävät merkittävästi mielenterveyden hyvinvointia ja tarjoavat sekä psykologisia että fysiologisia hyötyjä.

3.3. LIIKUNTA JA KEHOSTA HUOLEHTIMINEN

Liikunta ja kehonkuuntelu -video



Edistää yleistä
hyvinvointia



15 min



Psyykkinen hyvinvointi;
Päivittäinen rutiini



Matkapuhelin; Tietokone.
Digitaaliset työkalut:
videointimahdollisuus



1. Muodostakaa pieniä ryhmiä.
2. Käyttäkää älypuhelimianne.
3. Tee lyhyt, luova video, jossa vastataat kysymyksiin:
Kysymys 1: Miten liikutit päivän aikana?
Kysymys 2: Vaikuttiko älypuhelin aktiivisuuteesi?
Kysymys 3: Millainen toiminta antaa sinulle kipinää?
Kysymys 4: Miltä rentoutunut keho tuntuu?
4. Lataa videosi yhdessä sovitulle alustalle/kanavalle.



3.3. LIIKUNTA JA KEHOSTA HUOLEHTIMINEN

Venyttely- ja rentoutusharjoitus



Yleisen hyvinvoinnin
edistäminen



15 min



Rentouttava; Henkinen
hyvinvointi



Rentouttava musiikki
(esim. Spotify tai Youtube)



1. Nouse ylös.
2. Pyöritä niskaasi hitaasti pyörivin liikkein.
3. Nosta hartiat ylös korviin asti ja rullaa ne sitten takaisin alas toistamalla kymmenen kertaa.
4. Ojenna kädet sivuille ja tee pieniä ympyröitä kasvattaen vähitellen niiden kokoa. Tee tämä kumpaankin suuntaan.
5. Käy makuulle tai istumaan ja kuuntele musiikkia.
6. Sulje silmäsi ja kuvittele rauhallinen paikka. Visualisoi tämän paikan yksityiskohdat keskittyen näkymiin, ääniin ja tuoksuihin.
7. Päätä harjoitus muutamaan syvään hengitykseen ja palauta tietoisuutesi hitaasti takaisin nykyhetkeen.
8. Nouse hitaasti istumaan ja mieti hetki, miltä kehosi tuntuu venyttely- ja rentoutumisharjoitusten jälkeen.

3.3. LIIKUNTA JA KEHOSTA HUOLEHTIMINEN

Piirros: Liikuntamuoto, josta pidän



Kokonaisvaltaisen
hyvinvoinnin
edistäminen



15 min



Urheilu; Itseilmaisu

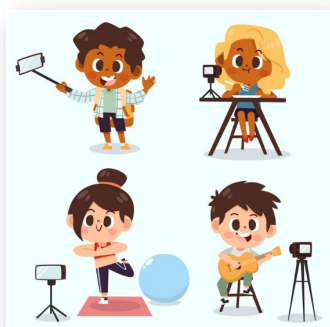


Paperi ja kynä/tussi
matkapuhelin ja tietokone;
Digitaalinen työkalu:
Padlet



PIIRROS: Liikuntamuoto, josta pidän

1. Piirrä liikunta-/urheilulaji, josta pidät (esim. juoksu, jalkapallo, lentopallo, tanssi, laulaminen jne.);
2. Kirjoita kuvateksti;
3. Ota piirroksestasi valokuva ja lataa se sovitulle alustalle.



3.4. LUOVUUS JA ILO

Sekä luovuus että ilo ovat tärkeitä hyvän mielenterveyden edistämiseksi. Luovuus ja ilo ovat tehokkaita välineitä, jotka tarjoavat tunneilmaisua, parantavat kognitiivisia taitoja ja edistävät hyvinvoinnin tunnetta, jotka kaikki ovat olennaisen tärkeitä hyvän mielenterveyden ylläpitämiseksi.

Luovuus ja ilo auttavat vahvistamaan resilienssiä, parantavat ongelmanratkaisutaitoja ja antavat tarkoituksen tunteen, mikä rikastuttaa elämämme eri osa-alueita. Luova toiminta, kuten runojen kirjoittaminen, päiväkirjan pitäminen, taideprojektien tekeminen tai uuden reseptin kokeileminen, tarjoaa terveellisen väylän tunteiden ja ajatusten ilmaisemiseen, mikä vähentää stressiä ja ahdistusta. Lisäksi luovuus ja ilo täydentävät usein toisiaan. Uusien asioiden luominen, uusien kokemusten tutkiminen ja iloisten ympäristöjen vaaliminen kasvattavat itsetuntoa ja edistävät positiivista elämänasennetta, mikä ehkäisee masennuksen ja tyytymättömyyden tunteita. Lisäksi uuden luominen ja haasteiden voittaminen vahvistavat itseluottamusta ja itsetuntoa, mikä parantaa mielenterveyttä.

Luovuus ja ilo ovat olennaisen tärkeitä kouluympäristössä, koska ne luovat elinvoimaisen ja mukaansatempaavan oppimisympäristön. Kun oppilaita kannustetaan luovaan ajatteluun, he kehittävät samalla kriittisen ajattelun taitojaan ja voivat lähestyä haasteita innostuneesti ja uusista näkökulmista. Iloiset kokemukset koulussa tukevat motivaatiota ja osallistumista, mikä auttaa oppilaita yhdistämään oppimisen myönteisiin tunteisiin. Tämä ei ainoastaan paranna akateemista suoritusta vaan myös lisää henkistä hyvinvointia ja kestävyyttä. Luovuutta ja iloa vaalimalla luomme kannustavan ilmapiirin, jossa oppilaat tuntevat itsensä inspiroituneiksi, arvostetuiksi ja aktiivisesti mukana oleviksi, mikä luo pohjan elinikäiselle oppimiselle ja henkilökohtaiselle kasvulle.

3.4. LUOVUUS JA ILO

Ollaan runoilijoita



Mielenterveyden ja
hyvinvoinnin edistäminen
luovuuden avulla



30–45 min



Hyvinvointi, luova
kirjoittaminen, runous,
yhteistoiminta



Tietokone tai paperi ja
mustekynät/lyijykynät



Tämä tehtävä voidaan toteuttaa verkossa tai luokahuoneessa joko yksin tai ryhmissä.

Opettaja/ohjaaja antaa luettelon sanoista (esim. terveellinen ruoka, liikunta, uni, ihmissuhteet, ilo/onnellisuus, toivo, koulu, ystävät, tunteet, luovuus jne.) ja pyytää oppilaita joko yksin tai ryhmissä kirjoittamaan runon, jossa käytetään vähintään neljää näistä sanoista.

Kirjoitetut runot esitellään toisille tehtävän päätyttyä. Toiminnan päätteeksi luokassa tulisi käydä keskustelua runoista ja pohtia niitä ennakkoluulottomasti.

Vaihtoehtoisesti runoista voidaan järjestää kilpailu.



3.4. LUOVUUS JA ILO

Pysäytetty kuva



Edistä mielenterveyttä ja hyvinvointia luovuuden avulla ja kehitetä tiedonhankinta- ja viestintätaitoja



30–45 min



Hyvinvointi, luovuus, draaman keinot, tunteet, yhteistoiminta



Paperi, kirjoitustaulu



Opettaja/ohjaaja rohkaisee oppilaita aivoriihen avulla tunnistamaan myönteisiä tunteita, jotka listataan paperille tai liitutaululle.

Yksilöllisesti: Jokainen oppilas valitsee luettelosta tunteen, luo siitä visuaalisen esityksen ja esittelee sen luokalle. Muut oppilaat arvaavat esitetyn tunteen.

Ryhmissä: Oppilaat muodostavat 4-5 hengen ryhmiä ja valitsevat itselleen nimen.

Kukin ryhmä valitsee tunteen, luo pysäytetyn kuvan kohtauksesta/tilanteesta, joka ilmentää valittua tunnetta ja esittelee sen muulle luokalle. Muiden joukkueiden pitäisi arvata esitetty tunne.

Sama tehtävä voidaan toteuttaa antamalla oikein arvanneelle joukkueelle piste.

Toiminnan lopuksi keskustellaan ja pohditaan tunteiden vaikutusta elämäämme, mielenterveyteemme ja hyvinvointiimme.

Verkossa: Vaihtoehtoisesti tämä Pysäytetty kuva -tehtävä voidaan sovittaa virtuaalialustalle, jossa oppilaat, jotka näkyvät kameran edessä, luovat yksin tai ryhmissä pysäytettyjä kuvia tunteista, esittelevät ne muille ja antavat vertaistensa arvata kuvatut tunteet.

3.4. LUOVUUS JA ILO

Mikä tekee minut onnelliseksi?



Edistä mielenterveyttä ja hyvinvointia luovuuden avulla



30–45 min



Hyvinvointi, luovuus, valokuvat, Padlet, Photovoice, julisteet, kollaasitaide



Tietokoneet, digitaaliset valokuvat tai fläppitaulupaperi tai mikä tahansa suuri paperi, tussit, liima, tulostetut valokuvat



Tämä tehtävä voidaan toteuttaa ryhmissä joko verkossa tai luokkahuoneessa.

Verkossa: Opettaja/ohjaaja luo vekkoalustan (esim. Padlet) kullekin ryhmälle.

Koulun oppilaat etsivät verkosta kuvia toiminnasta, asioista ja maisemista, jotka tukevat ja edistävät heidän mielenterveyttään ja hyvinvointiaan. Vaihtoehtoisesti he voivat tuoda omia digitaalisia valokuviaan.

Kuvat ladataan verkkoalustalle ja kirjoitetaan pieni kuvateksti kuviin.

Luokkahuoneessa: Oppilaat tuovat tulostettuja valokuvia toiminnasta, asioista ja maisemista, jotka tukevat ja edistävät heidän mielenterveyttään ja hyvinvointiaan.

Opettaja/ohjaaja antaa taidemateriaaleja ja kukin ryhmä luo kollaasijulisteiden valokuvistaan sekä piirroksista ja kirjoitetusta tekstistä.

Vaihtoehtoisesti he voivat luoda videoita (esim. PowerPoint -esityksiä, joissa on valokuvia ja sisältöä selittävä selostus).

Toiminta päättyy keskusteluun ja pohdintaan ryhmässä.

3.5. IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Ihmissuhde on kahden tai useamman ihmisen välinen yhteys, joka viittaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Ihmissuhteissa henkilöt ovat sosiaalisessa kontaktissa toisiinsa erilaisissa ympäristöissä - perheissä, työtiimeissä tai vaikkapa kouluryhmissä. Meillä on tarve ilmaista ajatuksiamme, vaikutelmiamme ja tunteitamme sosiaalisissa sunteissa. Sosiaalisten suhteiden puute voi johtaa yksinäisyyteen ja masennukseen. Ihmissuhteet ovat siis välttämättömiä hyvälle mielenterveydelle.

Tunteet, jotka liittyvät läheisesti ihmissuhteisiin, ovat psyykkisiä reaktioita, jotka koetaan tiettyä kohdetta kohtaan kohdistuvina voimakkaina henkisinä ja fyysisinä tuntemuksina. Niihin liittyy käyttäytymisreaktioita ja joko tietyn asteista iloa tai tyytymättömyyttä. Tunteet antavat meille tietoa siitä, mitä koemme ja auttavat meitä tietämään, miten reagoida. Ihmiset reagoivat eri tavoin samoihin olosuhteisiin. Siksi on äärimmäisen tärkeää, että tunnistamme nämä tunteet ja opimme käsittelemään niitä.

3.5. IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Itseapuryhmä



Itsehoito, tunnetilojen
tunnistaminen, ryhmätyö



45 minuuttia
(ryhmätyö 15 min.,
30 min. raportointi ja
keskustelu)



Tunnetilojen tunnistaminen,
empatian ja vertaisavun
kehittäminen,
ryhmätyöskentely



Paperia, kyniä



Opettaja/ohjaaja valmistelee esimerkkejä tosielämän tilanteista, johon nuoret usein joutuvat ja jotka usein saavat aikaan erilaisia tunnereaktioita. Oppilaat jaetaan pienryhmiin. Kukin ryhmä saa paperiarkin, jossa on tilanne. Ryhmässä oppilaat keskustelevat tunteista, joita tilanne herättää nuorissa ja esittävät mahdollisia ratkaisuja ongelmaan. Lopuksi kukin ryhmä esittelee ratkaisunsa. Opettaja johtaa ja valvoo loppukeskustelua.



3.5. IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Rentoutuminen



Rentoutuminen



20–45 min



Mietiskely, rentoutuminen,
henkinen virkistäminen



Rauhallinen luokkahuone
tai liikuntasali, tuolit tai
joogamatot, internet,
kaiuttimet



Opettaja/mentori etsii videon tai äänitiedoston verkosta (esim: YouTube), oppilaat joko istuvat tai makaavat silmät kiinni. Opettaja soittaa äänitteen ja oppilaat kuuntelevat ja rentoutuvat.



3.5. IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Soittolista tunteiden mukaan



Tunteiden tunnistaminen,
rentoutuminen musiikin
avulla, ryhmätyöskentely



30–40 min



Soittolista, tunteet, musiikki,
ryhmätyöskentely



Verkkoyhteys, puhelimet/
tietokoneet



Opettaja/mentori laatii luettelon erilaisista tunteista. Oppilaat jaetaan pienryhmiin. Kukin ryhmä valitsee viisi tunnetta ja päättää sitten, minkä musiikin/laulun he yhdistävät kyseiseen tunteeseen. He tekevät näistä kappaleista soittolistan ja esittävät sen muille.



4. LOPPUSANAT

wExchange-hankkeen puolesta toivomme, että tämä opas on käytännöllinen väline mielenterveyden edistämiseen kouluissa. Vertaisoppimisella on vaikutuksia, jotka ulottuvat paljon itse toimintaa pidemmälle. Siihen liittyy tietoa, luottamusta, itsenäisyyttä, päätöksentekoa ja hyvinvoinnin edistämistä ja se muuttaa vertaisten elämää pysyvästi.

Haluamme kiittää kaikkia, jotka käyttävät tätä opasta mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä nuorten mielenterveyden parantamiseen kouluissa.

Lisätietoja hankkeesta: <https://wexchange.turkuamk.fi/>

LÄHTEET

Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., & Faulkner, G. E. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(9), 1375-1391.

Carvalho, A., Matos, C., Minderico, C., Tavares de Almeida, C., Abrantes, E., Mota, E.A., Nunes, E., Paixão Von Amann, G., Lopes, L., Bettencourt, J., Ribeiro, J.P., Ladeiras, L., Durval, M., Martins, M., Narigão, M., Frango, P., Leal, P., Graça, P., Melo, R. & Lima R.M. (2017). Referencial de Educação para a Saúde. Direção-Geral da Educação e Direção-Geral da Saúde. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/09/06/referencial-de-educacao-para-a-saude/>

Carvalho, C. & Pinheiro, M.R. (2019). De igual para igual: A Educação pelos Pares como estratégia educativa, transformativa e emancipatória. *Cadernos UniFOA*. (38) p. 81-90. DOI: 10.47385/cadunifoa.v13.n38.2638

Dias, S.F. (2006). Educação pelos pares: Uma estratégia na promoção da saúde. Universidade Nova de Lisboa. <https://www.pnvihsida.dgs.pt/comunicacao-social/ficheiros/educacao-pelos-pares-pdf.aspx>

Loughman A, Staudacher HM, Rocks T, et al. Diet and Mental Health. *Modern Trends in Psychiatry*. 2021 ;32:100-112. DOI: 10.1159/000510422. PMID: 34032648.

Mielenterveystalo.fi (2025). Haasteet sosiaalisissa tilanteissa ja kaverisuhteissa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/haasteet-sosiaalisissa-tilanteissa-ja-kaverisuhteissa>

Mielenterveystalo.fi (2025), Uni muuttuu nuoruudessa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unettomuus/uni-muuttuu-nuoruudessa>

MIELI Mental Health Finland. <https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/>

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., et al. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Retrieved from WHO Website.

Wright, M., Reitegger, F., Veldin, M., Vidmar, M., Borzucka-Sitkiewicz, K., Gierczyk, M., ... & Gasteiger-Klicpera, B. (2025). What makes me happy and what worries me? A cross-national comparison of stressors and resources for stress relief among youth. *Child Indicators Research*, 18(1), 1-31.

PICTURES : <https://www.freepik.com/>