

Opettajien rooli on keskeinen nuorten mielenterveyden lukutaidon kehittämisessä

Teksti: Elina Santala, Mervi Toivanen, Toni Pohjatalo & Joonas Korhonen

Mielenterveyden lukutaito vahvistaa koululaisten mielenterveyden vastustuskykyä haastavissa elämäntilanteissa. Opettajilla on keskeinen rooli mielenterveyden lukutaidon vahvistamisessa, koska sen taitoja harjoitellaan koulupäivän aikana. Erasmus + -rahoitteinen wExchange-hanke kehittää yhdessä nuorten kanssa mielenterveyden lukutaitoa tukevia menetelmiä kouluympäristöön. Samalla kehitetään virtuaalisen oppilaisvaihdon käytänteitä.

Miten sinä tuet oppilaidesi mielenterveyden lukutaidon kehittymistä? Mielenterveyden lukutaito on Suomessa melko uusi käsite. Sillä tarkoitetaan sellaista terveysosaamista, joka tukee psyykkistä vastustuskykyä mielenterveyttä kuormittavissa elämäntilanteissa. Henkilö, jolla on hyvä mielenterveyden lukutaito, pystyy tunnistamaan mielenterveyttä ylläpitävät ja uhkaavat tekijät omassa ja muiden elämässä. Lisäksi hän osaa auttaa itseään ja läheisiään mielenterveyttä uhkaavissa tilanteissa ja hakea tarvittaessa apua oikeista paikoista. Tämä edellyttää asianmukaista tietoa mielenterveysongelmista ja niiden hoidosta. Näiden lisäksi hänen asenteensa mielenterveyttä ja



mielenterveyden häiriöitä sairastavia kohtaan ovat myönteiset.

Kouluikäisten mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä. Noin 20–30 prosenttia nuorista kärsii erilaisista mielenterveyden häiriöistä kuten masennuksesta, ahdistuksesta tai neuropsykiatrisista haasteista. Mielenterveyden vakavista haasteista noin puolet alkavat jo ennen 14. ikävuotta. Kansainvälisten tutkimusten mukaan 70–80 % nuorista ei saa tarvitsemiaan mielenterveyspalveluita tai tarpeenmukaiseen hoitoon ei hakeuduta riittävän ajoissa. Tähän on osin syynä puutteellinen mielenterveyden lukutaito sekä nuorilla että heidän kanssaan toimivilla aikuisilla.

Opettajien rooli mielenterveyden lukutaidon kehittämisessä

Opettajilla yhdessä vanhempien kanssa on merkittävä rooli nuorten mielenterve-

yden edistämisessä sekä mielenterveyden lukutaidon parantamisessa. Koulun tehtävänä on opettaa keskeisiä mielenterveystaitoja hyvinvoinnin näkökulmasta. Näitä taitoja ovat ennen kaikkea tunne-, vuorovaikutus- ja tietoisuustaidot. Lisäksi mielen hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä taitoja ovat arjen rytmistä huolehtiminen sekä huolista ja kriiseistä selviytymisen taidot. Näitä taitoja tuetaan mielenterveyden lukutaidolla. Mielenterveyttä tukevia taitoja harjoitellaan erilaisissa arkipäivän koulutilanteissa, kuten konfliktien ratkaisemisessa tai luokkatoverin kanssa keskustelemisessä.

Jotta oppilaiden mielenterveyden lukutaitoa voidaan tukea, tulee opettajalla itsellään olla riittävät mielenterveyden lukutaidot. Opettajien osaamista oppilaiden mielenterveyden lukutaidon tukijoina on kansainvälisesti tutkittu jonkin verran. Tulosten perusteella opettajien tiedot yliviikkauksen ja tarkkaavaisuushäiriöistä (ADHD) ovat vaihtelevia, muiden mielenterveyden

häiriöiden osalta tiedot ovat puutteellisia. Monet kehittämistutkimukset kuitenkin osoittavat, että erilaisilla opettajille kohdennetuilla kampanjoilla on lisätty opettajien mielenterveyden lukutaitoa ja tämän myötä parannettu myös oppilaiden mielenterveyden lukutaitoa.

Miten oppilaiden mielenterveyden lukutaitoa lisätään?

Mielenterveyden lukutaitoa voidaan tukea kouluissa vaikkapa seuraavilla teoilla:

- Keskustellaan oppilaiden kanssa normaalista arkirytmistä, laadukkaasta ravitsemuksesta tai riittävästä unesta sekä siitä, miten ne tukevat nuorten mielenterveyttä.
- Konflikti ja kiusaamistilanteiden käsittelyssä huomioidaan tunne- ja empatiataitojen kehittyminen.
- Erilaisia tunteita ja tunnetiloja voidaan käsitellä keskustelemalla tai maalaamalla sekä musiikin, liikunnan ja tanssin kautta.
- Muistetaan keskusteluissa myös mielenterveyden moninaisuus ja asenteet sellaisia henkilöitä kohtaan, joilla on mielenterveyden häiriöitä.
- Selvitetään yhdessä, mihin voi ottaa yhteyttä erilaisissa mielenterveyden haasteissa

Nuorten näkökulma näkyviin

Koska nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, jokainen nuori tuntee varmas-ti jonkun, jolla on mielenterveyshaasteita ja -ongelmia. Tutkimusten mukaan nuoret haluavat apua mielenterveyden ongelmiin ensisijaisesti perheeltä tai ystäviltä sen sijaan, että he hakisivat ammattiapua. Nuoret suosittelevat harvoin ammattiavun hakemista toisilleen. Vertaisten mielipiteillä voi olla siis myönteinen tai kielteinen vaikutus avun hakemiseen.

Nuorten näkökulma otetaan harvoin huomioon, kun tuotetaan mitä tahansa nuorille suunnattua terveystasvatusmateriaalia. Nuoret ovat oman elämänsä ja heitä kuormittavien asioiden asiantuntijoita. Nuoret myös tietävät, millainen tieto auttaa heitä ja miten sitä tulisi tuottaa. Nuoret terveystasvatusmateriaalin kehittämiseen mukaan ottavaa mallia on aiemmin hyödynnetty esimerkiksi EDDIS- ja SHE-

HAP-hankkeissa (Erasmus +), joissa on tuotettu nuorille sekä opettajille ja vanhemmille suunnattua materiaalia seksuaalikasvatukseen sekä seksuaalisen häirinnän tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Nuorten mielenterveyden lukutaitoa edistävän materiaalin kehittäminen yhdessä nuorten kanssa on uutta, mutta tarve erilaisille materiaaleille on suuri.

wExchange-hanke kehittää yläkouluikäisten mielenterveyden lukutaitoa

Mielenterveyden lukutaidon lisäämiseen tähtäävät interventiot ovat osoittautuneet tehokkaiksi aiemmissä tutkimuksissa. Tämän vuoksi wExchange-hankkeen (Promoting mental well-being through online exchange in secondary schools”, 2022–2025) päätavoitteena on vahvistaa yläkouluikäisten mielen hyvinvointia edistäviä taitoja kehittämällä yhdessä nuorten kanssa mielenterveyden lukutaitoa kehittäviä menetelmiä. Tämän lisäksi hankkeen tarkoituksena on kehittää virtuaalista oppilasvaihtoa ja siihen soveltuvia oppimismenetelmiä. Hanke toteutetaan Erasmus+rahoituksella, ja siihen osallistuu peruskouluja ja korkeakouluja Suomen lisäksi Sloveniasta, Kreikasta ja Portugalista. Suomen hankekouluina toimivat pohjoissavolainen Pielaveden yhtenäiskoulu sekä Turun ammatti-korkeakoulu.

wExchange-hanke toteuttaa opettajille maksuttoman Yhdessä tekemällä hyvää mieltä - työkaluja oppilaiden mielenterveyden edistämiseen -koulutuksen verkossa 10. ja 12.3.2025 klo 15-17. Koulutuksen yhteiskesto neljä tuntia. Koulutuksen teemoina ovat mielenterveyden edistäminen, mielenterveyden lukutaidon vahvistaminen sekä mielenterveyden lukutaidon vahvistamisessa käytettävät menetelmät. Koulutuksen lisäksi hanke tuottaa käsikirjat vertaismenetelmien hyödyntämisessä mielenterveyden lukutaidon osalta sekä virtuaalisen oppilasvaihdon hyvistä käytännöistä.

Kirjoittajat: Elina Santala, lehtori Turun AMK. Mervi Toivanen, lehtori Pielaveden yhtenäiskoulu. Toni Pohjatalo, lehtori Pielaveden yhtenäiskoulu. Joonas Korhonen, lehtori, Turun AMK.

Lähteet

- Aalto-Serälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys: Kouluterveyskysely 2021. THL. <https://www.julkari.fi/handle/10024/143129>
- Decker, W. 2022. The Covid generation: the effects of the pandemic on youth mental health. European commission. <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/covid-generation-effects-pandemic-youth-mental-health>
- Johnson, C.L., Gross, M.A., Jorm, A.F. et al. Mental Health Literacy for Supporting Children: A Systematic Review of Teacher and Parent/Carer Knowledge and Recognition of Mental Health Problems in Childhood. Clin Child Fam Psychol Rev 26, 569–591 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00426-7>
- Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., Gusmão, R., Skokauskas, N. & Sourander, A. 2016. Enhancing mental health literacy in young people. Eur Child Adolesc Psychiatry 25, 567–569.
- Okan, O. & Bollweg, T. 2021. 2.L. Workshop: Health literacy in childhood and adolescence (HLCA): A focus on health literacy in schools...14th European Public Health Conference (Virtual), Public health futures in a changing world, November 10-12, 2021. European Journal of Public Health Supplement; 31: iii54-iii55.
- Wei Y, Kutcher S, Szumilas M (2011) Comprehensive school mental health: an integrated “school-based pathway to care” model for Canadian secondary schools. McGill J Educ 46(2):213–229

Koulutukseen pääsee ilmoittautumaan tämän linkin: <https://link.webropol.com/ep/wexchange-yhdessa> tai QR-koodilla

