



Friendsistä
itseluottamusta
ja sosiaalisia taitoja

HANNA SIKAMÄKI

Alkavia masennusoireita? Itsetunto maassa? Sosiaaliset taidot hukassa nuoresta iästä huolimatta? Aikuisten stressi ja huolet tuntuvat tarttuvan jo lapsiinkin. Ennalta ehkäisevää apua tarjoaa Friends-ohjelma, joka tuo lapsen turvaverkoksi opettajat, vanhemmat, kuraattorit, psykologit ja Friends-kouluttajat.

Friends on alunperin australialainen ohjelma alakouluikäisille. Ohjelma perustuu kattavaan tieteelliseen tutkimukseen, arviointiin sekä käytännön kokemukseen ja se on saanut Maailman terveysjärjestö WHO:n suosituksen.

Friends on levinnyt ympäri maailmaa ja tällä hetkellä Helsingissä sen koulutusorganisaationa toimii Aseman Lapset ry, jonka palveluksessa kouluttajat Netta Tiippana ja Minttu Oinonenkin työskentelevät. Ohjelmaa ja tehtäväkirjaa on kuitenkin muokattu Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen ja saadun palautteen mukaisesti sopivaksi juuri suomalaisen koulukulttuuriin.

TYÖKALUJA TULEVAISUUDEN VARALLE

Friendsin tarkoitus on ennaltaehkäistä ahdistusta ja masennusta. Hoitamattomina ja pitkään jatkuneina nämä oireet saattavat vaikeuttaa lapsen jokapäiväistä elämää, häiritä koulumenestystä ja vaikeuttaa ihmissuhteita.

Tavoitteena on saada lapsi itse tunnistamaan ja käsittelemään erilaisia tunnetiloja. Kun asioita miettii jo pienestä pitäen, osaa niihin varautua ja aikuistuuessa ongelmat eivät tunnu ylittämättömiltä. Lapsen kehityksen kannalta tasapainoinen elämänhallinta, vahva minäkuva ja oman arvontunne ovat erityisen tärkeitä asioita. Friends-ohjelma

pyrkii antamaan työkalut näiden elämän osa-alueiden kehittämiseen.

ITSENÄISTÄ POHDINTAA JA AJATUSTEN VAIH TAMISTA

Friends on ohjelmaan valituissa kouluissa otettu osaksi lukujärjestystä kymmenellä oppitunnilla sekä kertaajak-solla. Kerran viikossa järjestetävän tunnin aikana tehdään tehtäviä harjoituskirjasta, keskustellaan joskus arois-takin aiheista sekä jaetaan kokemuksia luokkatovereiden kesken. Ketään ei kuitenkaan pakoteta kertomaan omista asioistaan.

- Vaikka lapsi ei avaisi tun-nilla suutaan kertaakaan, mutta kirjoittaa vihkoonsa kynä sauhuten, voi olla var-ma että tehtävä on herättänyt ajattelemaan. Tiippana muis-tuttaa.

Toteutustavat ja ohjelman painotukset vaihtelevat luokittain. Lapset työskentelevät tehtävästä riippuen koko luokan kanssa, pienryhmissä ja

pohtivat. Välillä lapset väilyt-tävät fiksuilla ajatuksillaan ja itsensä analysoinnilla niin että aikuisiakin hämmästyttää.

Tunneilla pohditaan muun muassa tunteiden ilmaisua, merkitystä ja niiden säate-lyä, sekä omien tunteiden huomaamista kehon vihjeiden avulla. Rentoutumisosiossa pyritään tunnistamaan kehon reaktioita ja harjoitellaan rentoutusmentelmiä. Lapsia neuvotaan omaan ajattelun vaikuttamisessa ja kääntä-mään sisäinen puhe positiivi-seksi, eli punaisista ajatuksista vihreiksi. Myös ongelman ratkaisu, palkitseminen, tu-kijoukkojen tunnistaminen ja vaikeisiin tilanteisiin valmis-tuminen ovat tärkeitä tämän oppiaineen osia.

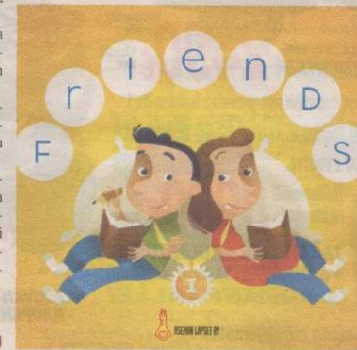
AIKAA KUUNNELLA LAPSI A

Ohjelma on saanut paljon kiitosta niin lapsilta kuin heidän vanhemmiltaan-kin. Lapset ovat erityisesti pitäneet siitä, että opettajalla on aikaa kuunnella heidän ajatuksiaan.

Friends on saanut myös luokan pa-hikset hiljenemään ja miettimään asi- oita ajatuksella.

MEILLE MYÖS!

Tällä hetkellä oh-jelma on käytössä helsinkissä peruskou-lussa, ja ensi vuo-den alusta mukaan tulee myös uusia kouluja. Tiippanan ja Oinosen kun-nianhimoinen ta-voite on saada oh-jelma laajenemaan Suomen kouluihin, osaksi arkea ja ope-



itsenäisesti. Myös vanhempia patistetaan mukaan miet-tämään välillä hankaliakin aiheita lastensa kanssa niin kotiläksyjen kuin vanhempai-niltojen muodossa. Lapsille on tärkeää kuulla aikuisilta että myös he mokailevat ja ovat joskus surullisia. Friends-tunnilla painotetaan sitä, että kun puhutaan tunteista, ei oikeita eikä vääriä vastauksia tai ajatuksia ole.

JOKAINEN OSAA JOS VAIN MIETTII JA PANEU TUU

Viidesluokkalaiset lapset osaavat jo hyvin käsitellä tun-temuksiaan, niin kuin kaikki muutkin lapset, kouluttajat

tussuunnitelmaa. Ensi vuonna edetäänkin jo Helsingin ulko- puolelle.

Suomessa on kouluttajien mukaan ollut useita hienoja projekteja nuorten hyvinvoin-nin lisäämiseksi. Valiitettavasti useat niistä ovat kuitenkin jääneet melko lyhytikäisiksi. Tarkoitus olisikin jatkaa projek-tia myös yläkouluihin.

Kyselyjä mukavasta ja tar-peellisesta ohjelmasta on tullut niin koulujen opettajilta kuin vanhemmilta-kin. "Milloin tällainen ohjelma järjestetään meille aikuisille"? ★ Lisätietoja ohjelmasta saa osoitteesta www.asemanlapset.fi.