



Seppolan koulun 9A:n Sanni Turkki (vasemmalla), Sonja Kulmala ja Atte Nieminen olisivat tykänneet ensi syksyn seiskoille suunniteltavista Friends-oppitunneista. - Itsetunnosta ja tunteista puhuminen yleensäkin olisi tarpeen edelleen! Tuntuu edelleenkin pahalta vastata väärin johonkin kysymykseen, kun sitten kaikki pojat nauravat, tytöt sanovat. Kuva: Ilkka Palmu

Itsetuntoa voi oppia

Friends: Seiskoille ryhdytään opettamaan tunteita. Tai sitä, miten niitä voi hallita – tunteita teineillä lienee tarpeeksi jo omasta takaa.

ILKKA PALMU

Ysiluokkalaiset tytöt Sanni Turkki ja Sonja Kulmala odottavat kavereitaan Seppolan koulun pihassa.

Tytöt muistavat vielä kuin eilisen päivän, milaista oli tulla seiskalle. Kamalaa, jännittävää ja kiivaa – kaikkea mahdollista muuta kuin omien tunteiden täydellistä hallintaa.

Miltä hyvä itsetunto edes tuntuu? Millaista olisi ar-

vostaa itseään? Miltä tuntuu hallita omaa elämää tässä ja nyt, eikä vasta joskus aikuisena? Itseluotamusta ei voi ostaa kaupasta, mutta voisiko sitä saada jostakin muualta? Kyllä voisi.

Seiskoille opetetaan ensi syksystä lähtien parempaa tunteiden hallintaa. 10 oppitunnin ja 2 kertaustunnin Friends-ohjelmassa on mäännöksen ehkäisyä, vaikeiden tunteiden käsitteilyä, ongelmanratkaisukeinoja, mielen hyvinvointia, tunneälyä, toisten huomiointia ottamista. Vaikeatkin asiat on paketoitu harjoituksiin, jotka lapset teke-

vät itse. Opettajan löpinä voi olla täysin sivuroolissa. Seiskat ovat oikeassa iässä, tosi otollisia ottamaan onkeensa.

– Kun oppilaille kerrotaan kivoja tapoja esimerkiksi toisen itsetunnon kohottamiseen, niitä kehuja alkaa äkkiä kuulua ihan tavallisessa välituntikeskustelussa. Sillä tavalla luokassa on hetken päästä kaikilla paljon mukavampi olla, kertoo Friends-ohjelman suunnittelija **Netta Tiippana**.

Yhdessä harjoituksessa luokka jaetaan sellaisiin ryhmiin, jotka eivät koostu kavereista. Jokainen tutustuu kunnolla niihin mui-

hin, joita normaalisti katsellaan oman kaveripiirin silmälasien läpi, tai välitetään katsomasta ollenkaan. Näiden harjoitusten jälkeen se hiljainen tyyppi ei olekaan enää omituinen hyypiö vaan ihan ok kaveri, jonka kotona on samanlainen koira kuin omassakin kodissa on. Luokan yhteishenki kasvaa kohisten.

Tunnetaitojen ja mielen-terveyden edistämiskurssi on tarkoitus vetää läpi syyskuusta lähtien onon ja terveystiedon tunneilla – jos se sopii opettajille.

– Friends toimii tosi hyvin niissä kouluissa, joissa opettajat ovat jaksaneet in-

nostua siihen. Tämähän vaatii aika paljon opettajalta, Tiippana sanoo.

Ohjelmaa on jo testattu alakouluilla Alhojärvellä, Jokivarressa, Juokslahdella, Kaipolassa, Koskenpäällä, Kuorevedellä, Mäntykalliolla, Ruotsulassa ja Vitikkalassa. Kosken alakouluversiosta vastannut koulutusohjaaja **Maritta Knaapi** kouluttaa jatkossa jämsän Friends-opettajat. Toistaiseksi mukana ovat historian ja onon opettaja **Päivi Virtaharju** sekä terveystiedon opettaja **Leena Salonen** Seppolasta, kotitalouden ja terveystiedon opettaja **Riitta Salonen** Kuorevedeltä, maa-

listuussa työnsä aloittava sosiaali-ohjaaja **Sanna Kyttöja** sekä koulunkäyntiavustajat **Leila Seppälä** ja **Sirpa Viitala**.

Friendsistä on suorastaan huutava pula koulumaailmassa. Esimerkiksi käy ensimmäisen oppitunnin alku.

– Kun oppilaat kysyvät, mitä hyötyä tästä minulle on, siihen on osattava vastata, Tiippana sanoo.

Motivaatiosta lähdetään! – Minun mielestäni hyvä vastaus tuohon on, että koulussa oppii koulunneita, mutta Friends-tunneilla elämää varten, sanoo koulunkäyntiavustaja Leila Seppälä.