



# Kaikkien kaverit

Teksti ja kuvat: Tuire Hautala

Seinäjoen Kivistön koulun kuudennen luokan oppilaat tutustuivat ensimmäistä kertaa Friends-ohjelmaan reilu vuosi sitten. Friends on koululuokille suunnattu ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevä ja mielen hyvinvointia lisäävä ohjelma. Se opettaa oppilaita tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustaa positiiviseen ajatteluun ja opettaa selviytymiskeinoja vaikeiden tilanteiden varalle.

– Friends on sellaista itsetutkiskelua ja vaikeiden asioiden pohdiskelua, luokan opettaja Kirsi Nevala esittelee.

## Rentoutumista ja fiiliksiä

Kivistön koulun kuudesluokkalaisilla on paljon ajatuksia Friends-ohjelmasta. Friends-tunneista jäi erityisesti mieleen rentoutuminen, jännityksen lieventäminen ja fiilikset. Tämän lisäksi luokan yhteishenki on parantunut ohjelman ja yhdessäolon avulla. Kaikki ovat "enemmän" kavereita keskenään ja ymmärtävät toisiaan paremmin.

– Jos joku on jotenkin erikoinen tai tekee asiat eri lailla, niin Friendsin ryhmätöissä voi oppia tuntemaan muita ja syyn miksi joku vaikka pelkää jotain asiaa, luokasta kerrotaan.

Koulussa toteutettavien harjoitusten lisäksi ohjelman kotitehtäviä ratkottiin vanhempien kanssa. Tehtävänänoissa oli kuitenkin ajoittain toivomisen varaa, sillä

oppilaiden ja vanhempien mielestä jotkut kysymyksistä olivat vaikeita ymmärtää. Onneksi mukaviakin kotiharjoituksia löytyi.

– Äidin mielestä jotkut tehtävät olivat tosi hyviä, toteaa Elli-Maija.



# Friends

Friends-ohjelmassa tehdään tunnetaitoja ja itsetuntoa kehittäviä harjoituksia erilaisten teemojen mukaan. Teemat muodostuvat Friendsin kirjaimista.

**F niin kuin Fiilikset.** Ihmisillä on monenlaisia tunteita eli fiiliksiä ja ne ilmenevät kehon eri kohdissa, kuten

vatsassa, polvissa tai kasvoilla. Tunteet vaikuttavat myös käyttäytymiseen, jonka vuoksi niitä on hyvä oppia käsittelemään. Positiivinen ajattelu karkottaa huonoja fiiliksiä.

– Positiivisten puolten etsiminen auttaa. Asioita ei kannata tehdä vaikeimman kautta, luokasta neuvotaan.

**R = Rentoutuminen.** Tunneilla tehdään rentoutumisharjoituksia, joissa esimerkiksi jännitetään lihaksia ja tämän jälkeen päästetään koko vartalo veltoksi. Myös mielikuvaharjoitusten avulla rauhoitutaan ja annetaan ajatusten levätä. Pienet taudit toivat puhtia opiskeluun.

– Jos oli väsynyt, niin rentoutumisen jälkeen seuraavilla tunneilla jaksoi sitten keskittyä paremmin opetukseen, oppilaat kertovat.

Kuudesluokkalaiset suosittelivat rentoutumista myös vanhemmille.

### **I = Itse osaan ja voin vaikuttaa olooni.**

Aino: "Ajattelen asian hyviä ja huonoja puolia. Sen jälkeen mietin, että ovatko asiat niin huonoja ja etsin positiivisuutta niistä."

**E = Etsi ratkaisuja askel askeleelta.** Jokainen joutuu elämänsä aikana huolta tai pelkoa aiheuttavien tilanteiden eteen. Friends-tunneilla etsitään käytännöllisiä keinoja selviytyä näistä arkipäivän tilanteista. Erilaisten ongelmien ja haasteiden käsittely helpottuu, kun ne pilkkoo mielessään pienempiin osiin.

– Jos mua esimerkiksi jännittää, niin aloitan järjestyksessä helpoimmasta asiasta ja siirryn sen jälkeen vaikeampaan, neuvoo Väinö.

Kohta ongelma onkin hoidettu.

**N = Nyt on palkinnon aika.** Kannustuksilla ja palkinnoilla voi motivoida itseään vaikka mihin. Kivistön kuudesluokkalaiset käyttävät palkitsemista muun muassa kannustaakseen itseänsä läksyjien lukuun ja siivoamiseen.



– Esimerkiksi isä käskee siivota pihan saunaremontin takia. Sitten kun mä olin siivonnut pihan, niin söin suklaata, Lotta hymyilee.

Suklaan lisäksi palkinnoksi sopii oppilaiden neuvojen mukaan esimerkiksi vierailu kaverin luona. Palkinnon saa hyvästä yrityksestäkin.

**D = Duunataan harjoituksia.** Monet asiat täytyy opetella harjoittelemalla.

**S = Sinut itsesi kanssa.** Opi tunteman itsesi ja kuuntelemaan itseäsi, sillä olemme kaikki erilaisia. Kuudesluokkalaisten mielestä on tärkeää hyväksyä se mitä tekee ja kuka on.

– Olisi hyvä, että itsestään ei ajattelisi niin kriittisesti, luokan takarivissä istuva Jenni tiivistää.

Nuorilla oppilailla oli selkeä käsitys siitä, miten ongelmallisista tilanteista selvittää ja kuinka kiireen keskellä voi parantaa omaa oloa. Näissä asioissa on monella aikuisellakin paljon oppimista.



## EDISTÄÄ MIELEN HYVINVOINTIA

- Ala- ja yläkoululaisille
- Sisältää kymmenen oppituntia, kaksi kertaus-tuntia ja vanhempainiltaa sekä kotitehtäviä
- Opettaa keinoja ongelmien ratkaisemiseen sekä tunnistamaan ja käsittelemään tunnetiloja
- Vahvistaa minäkuvaa
- Kannustaa rentoutumaan ja palkitsemaan
- Perustuu vertaisoppimiseen

### Lisätietoja Friends-ohjelmasta:

[www.asemanlapset.fi](http://www.asemanlapset.fi)

Pohjanmaa-hanke, Marianne Takala,  
[marianne.takala@epsnp.fi](mailto:marianne.takala@epsnp.fi)

Seuraava Friends-ohjelman ohjaajakoulutus  
Seinäjoella 23.9.2010, päivän ohjelman

löydät osoitteesta [www.pohjanmaahanke.fi](http://www.pohjanmaahanke.fi)



Kivistön kuudesluokkalaisten kannustavat ajattelemaan positiivisesti erilaisista asioista.