

Tunnetaidot haltuun koulun penkillä

Martinkallion koulussa käyttöön sosiaali- ja tunnetaitoja opettava Friends-ohjelma

JUSSI SIVENIUS

OPETUS Martinkallion 4c-luokalla oli menossa poikkeuksellinen oppitunti. Lapset oppivat ratkaisemaan ongelmia ja työstämään ahdistusta australialaisen Friends-ohjelman avulla.

– Viime tunnilla haitalliset ja auttavat ajatukset taistelivat keskenään, kertasi 4c-luokan opettaja **Anna Mäkelä**.

– Mitä niille tehtiin? Eräs kymmenvuotiaista viittasi: – Yritettiin kääntää haitalliset ajatukset auttaviksi.



Martinkallion neljäsiukkalaiset valmentautuvat ryhmässä kiperien tilanteiden kohtaamiseen.

– Miksi se oli tärkeää? Mäkelä kysyi.

– Koska se mitä ajatellaan, vaikuttaa siihen miten toimitaan.

Luokan oppilaat vaikuttivat hyväntuulisilta ja viittasivat innokkaasti. Tunti ei muistuttanut työelämäkonsulttien herätyskokouksia.

Psykologi Paula Barrettin 1990-luvulla kehittämä Friends on käytössä noin kymmenessä maassa eri puolilla maailmaa. Ohjelmalla on Maailman terveysjärjestö WHO:n suositus.

Suomessa Friends otettiin käyttöön 2000-luvun puolivälissä. Kansanter-

veyslaitos etsi syrjäytymistä ennaltaehkäisevää hanketta, ja Friends valittiin vankan tutkimustautaan ja myönteisen palautteen vuoksi.

Aseman Lapset ry on vastannut materiaalin tuottamisesta sekä ohjaajien kouluttamisesta Suomessa.

– Ohjelma pitää sisällään kymmenen oppituntia ja kaksi kertaustuntia. Käsiteltävät asiat ovat hyvin arkisia. Mietitään itseluottamusta ja jännittämistä, sanoo Friends-suunnittelija **Armi Arslanbayrak** Aseman lapset ry:stä.

– Ala- ja yläkouluikäisille on omat ohjelmansa. Esikouluikäisten ohjelman

käännös on tekeillä. Eri ohjelmat sijoittuvat lapsen elämän käännekohtiin.

Tunneilla pyritään toiminnallisiin harjoituksiin ja tehdään ryhmitöitä. Yhdessä pohditaan esimerkiksi minkälaisia merkkejä keho antaa, kun jännittää. Lapset tekevät mielikuvaharjoituksia ja oppivat kuusiportaisen selviytymissuunnitelman, jonka avulla suurelta tuntuvat murheet tai tavoitteet voidaan pilkkoa helpommin käsiteltäviksi.

Suomessa ohjelma on viimeisen kolmen lukuvuoden aikana ollut käytössä 67 koulussa ja siihen on osallistunut vajaa 3000 oppilasta.

Espossa alakouluilaisille tarkoitettu versio otettiin käyttöön ensimmäisenä Martinkallion koulussa. Yläkoululaisten Friends-ohjelmaa sovelletaan Lystimäen nuorisokodissa. Mukaan on tulossa lisää espoolaiskouluja.

– Opetussuunnitelmassa mainitaan, että koulun tulisi tukea oppilasta myös ihmisenä kasvamisessa, toteaa Aseman lapset ry:n suunnittelija **Anna Karvonen**.

– Ongelmana on ollut, miten tätä tavoitetta toteutettaisiin käytännössä.

Karvosen mukaan Friends-ohjelma voisi olla eräs keino tämän toteuttamisessa.

Mikä Friends?

JUSSI SIVENIUS

Friends-ohjelman kehittäjä Paula Barrett on australialainen tutkija ja kliininen psykologi. Friends perustuu psykologi Phillip Kendallin 1980-luvun lopulla kehittämään *Coping cat* -ohjelmaan, joka on osoittautunut tehokkaaksi ahdistuksesta kärsivien lasten hoitamisessa. Barrett kehitti Kendallin työn pohjalta ennaltaehkäisevän ohjelman lapsille.

Barrettin mukaan ohjelma auttaa lapsia hyväksymään tunteensa, ja opettaa heille myönteisen ajattelun ja ongelmanratkaisun tekniikoita.

Australiassa ohjelman on osallistunut noin 40 000 lasta.

Suomenkielessä ohjelma merkitsee lyhennettää sanoista *Fiilikset, Rentoutuminen, Itse osaan ja voin vaikuttaa olooni, Etsi ratkaisuja askel askeleelta, Nyt on palkinnon aika ja Duunaa harjoituksia*.