

Friends auttaa oppilaita puhumaan tunteistaan

HEIDI RISTO

Pohjalaisia opettajia, kuraattoreita ja koulupsykologeja koulutetaan tällä viikolla opettamaan lapsille esimerkiksi pelon ja surun käsittelyä.

VAASA

Anne Laurila

anne.laurila@pohjalainen.fi

- Sukupolvelta toiselle jatkunut puhumattomuuden ketju on saattava katkeamaan.

Näin tiivistää Aseman Lapset ry:n toiminnanjohtaja **Vuokko Ahti**, mistä on kyse peruskoululaisille suunnatussa Friends-ohjelmassa.

Friends edistää oppilaiden mielenterveyttä ja tunnetaitoja sekä ehkäisee masennusta ja syrjäytymistä. Kaiken perustana on omien tunteiden, kuten surun ja pelon, tunnistaminen ja niistä puhuminen.

- Friends-ohjelma on kymmenen oppitunnin paketti, johon liittyy oppikirja ja opettajan opas. Lapsille tulee myös kotitehtäviä, joissa he pohtivat vanhempien kanssa esimerkiksi, kuinka purkaa aggressioita ja ratkaista ongelmia.

Tärkeää on, että Friends viehdään koko luokalle. Silloin oppilaat huomaavat, että kukaan ole yksin, muillakin on samanlaisia tunteita.

- Eikä tule mitään erottelua, että ahaa, sä menet tuonne masentuneiden ryhmään, kuvailee Ahti.

Koulutusta tarjolla

Vaasassa Friends-koulutusta annettiin keskiviikkona, Kokkolassa sitä ole jo tiistaina ja Seinäjoella

tänään torstaina.

Vaasassa oli koulutettavana opettajia muun muassa Vaasasta, Vähästäkyröstä ja Kristiinankaupungista. Friends-ohjelmaan koulutetaan myös koulukuraattoreita, -psykologeja, terveydenhoitajia ja nuorisotyöntekijöitä.

Alakouluissa mielenterveyden edistämispaketti käydään yleensä läpi oman luokanopettajan johdolla.

- Tärkeätä on, että Friends jää koulun jatkuvaksi käytännöksi, että jokainen ikäryhmä aina neljännelle tai viidennelle luokalle tullessaan saisi eväitä omien tunteiden tunnistamiseen ja niistä puhumiseen, painottaa Ahti.

Yläkouluissa Friends voidaan vetää läpi esimerkiksi terveystiedon tunneilla.

WHO suosittelee

Friends on kehitetty Australiassa, ja Suomessa Aseman Lapset ry otti sen käyttöön ensin Helsingin kouluissa vuonna 2006. Nyt se on leviämässä koko Suomeen.

Aseman Lapset ry tekee yhteistyötä Pohjanmaa-hankkeen kanssa, joka edistää eri väestöryhmien mielenterveyttä Pohjanmaalla sekä Keski- ja Etelä-Pohjanmaalla.

- Olen saanut Friends-ohjaajakoulutuksen, joten voin järjestää ympäri Pohjanmaata opettajille ja muille koulun ammattilaisille Friends-koulutusta milloin vain. Tarkoitus on, että koulutusta on tarjolla jatkuvasti; aina kun tulee



Friendsin idea on kääntää punaiset ajatukset vihreiksi. Positiivinen ajattelu ja omien tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen edistävät oppilaiden mielenterveyttä, sanovat Pohjanmaa-hankkeen kehittämissuunnittelija Pia Takala ja Aseman Lapset ry:n toiminnanjohtaja Vuokko Ahti.

tarpeeksi ilmoittautuneita, niin aloitetaan, sanoo Pohjanmaa-hankkeen kehittämissuunnittelija **Pia Takala**.

Hän korostaa, että Friends ei ole

mitään terapiaa tai hoitoa, eikä korvaa niitä.

Maaailman terveysjärjestö WHO tukee ja suosittelee Friends-ohjelmaa.

Pieni ohje jokaiselle

Friends-ohjelma ei ole vain koulujen asia, vaan tarkoitus on herättää myös vanhemmat keskustelemaan kotona lasten kanssa tunteista ja niiden purkamisesta.

Friends-kouluttaja **Netta Tiipana** Aseman Lapset ry:stä antaa neuvon kaikille äideille ja isille:

- Joka ilta, kun laitat lasta nukkumaan, juttele hänen kans-

saan, mitä kivaa on tapahtunut päivän aikana. Jokaisesta päivästä tulisi illan tullen löytää jokin mukava asia. Usein esiin nousee pieniä arjen asioita, jotka on hyvä tuoda esiin ja pukea sanoiksi.

Mukavaa asiaa miettiessä uni tulee paremmin kuin ahdistavia pelkoja ja surua hautoessa. Ohje pätee myös vanhemmille.