

Lasten masennukseen ja ahdistukseen pitää puuttua jo alaluokilla

SEINÄJOKI

Sinikka Välikoski

■ Friends-ohjelma on saapunut Pohjanmaalle. Toiminnan pyrkimyksenä on ehkäistä lasten sekä nuorten masennusta ja ahdistusta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Koululaisten ahdistuneisuus on tutkimusten mukaan lisääntynyt. Hoitamattomana ahdistus vaikeuttaa arkielämää ja aiheuttaa ihmissuhdeongelmia. Myöhemmin se voi muuttua masennukseksi ja johtaa jopa syrjäytymiseen.

Alunperin Australiassa kehitetty Friends on ala-asteilla toteutettava mielenterveyshäiriöitä ehkäisevä ohjelma. Toiminnalla on saatu aikaan hyviä tuloksia meillä ja maailmalla.

Friends-ohjelma opettaa koululaisia tunnistamaan ja käsittelemään kielteisiä tunnetiloja, kuten stressiä. Ohjelmalla pyritään vahvistamaan positiivista minäkuva ja omanarvontuntoa sekä lisäämään uskoa omiin kykyihin.



Minttu Oinonen, Vuokko Ahti ja Netta Tiipana Aseman Lapset ry:stä kävivät Seinäjoella kouluttamassa pohjalaisia opettajia Friends-ohjaajiksi. Kuva: Sinikka Välikoski

Ajoissa asialla

Suomessa Friends-ohjelman pilotihankkeesta on vastannut Aseman Lapset ry, joka vei systeemin muuttamaan helsinkiläiseen kouluun. Tulokset olivat erittäin hyviä ja nyt yhdistys on alkanut yhdessä mielenterveyttä ja päihdetyötä kehittävän Pohjanmaa-hankkeen kanssa kouluttaa Friends-ohjaajiksi pohjalaisia opettajia.

– Suuri unelmamme on, että ohjelma jäisi pysyväksi jutuksi koulumaailmaan, Karijoelta toisin oleva Aseman Lapset ry:n toiminnanjohtaja **Vuokko Ahti** mainitsee.

Vuokko Ahti toteaa, että masennuksesta on tullut kansantauti.

– Mutta masennuksesta voi myös parantua. Ja mitä aikai-

semmin ahdistukseen puututaan, sitä paremmin pystytään torjumaan mielenterveysongelmia, Ahti muistuttaa.

Ryhmässä on taikaa

Suunnittelija **Minttu Oinonen** Aseman Lapset ry:stä kertoo, että ohjelma perustuu vertaisopimiseen.

– Homma ei toimi ”nyt on siten se masentuneiden ryhmä”-periaatteella, vaan ohjelmaan kuuluvilla oppitunneilla mukana on koko luokka, joka voidaan jakaa pienryhmiin. Yhdessä etsitään keinoja selvytyä huolta ja pelkoa aiheuttavista elämäntilanteista.

Oinosen mukaan myös vanhempien kiinnostus ohjelmaan

on ensiarvoisen tärkeää.

– Vanhempainilloissa käydään läpi ohjelman sisältöä ja herätellään vanhempia miettimään. Isien ja äitien täytyisi pitää aina mielessä, että he ovat tärkeitä roolimalleja.

Kannustus kannattaa

Oinonen toivoo hartaasti, että vanhemmat kehuisivat lapsiaan muulloinkin kuin silloin, kun kokeesta tulee hyvä numero.

– Silloin tällöin voi sanoa lapselle, että olet ihana oma itsesi, vaikka monta juttua menisi huonosti. Liikaa ei voi kiittää ja

kannustaa.

Friends-suunnittelija **Netta Tiipana** korostaa sitä, että lapsilla, joilla on hyvät sosioemotionaaliset taidot, on myös paremmat edellytykset selvittää elämän haastavissa tilanteissa.

Tiipana puhuu Oinosen tavoin kannustamisen puolesta.

– Kun sosiaaliset tilanteet, esimerkiksi esiintyminen, pelottavat lasta, hän alkaa paeta tilanteita. Silloin on tärkeää saada lapsi ajattelemaan, että selvisin minä esitelmästä viimeksi. Sillä tavoin epämiellyttävä tunne vähenee ja hän saa rohkeutta sekä uskallusta.