

7.-luokkalaisten ja toisen asteen 1. vuoden opiskelijoiden hyvinvointikeskustelu

- Kaikkien 7.-luokkalaisten ja toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointikeskustelu perusopetukseen ja toiselle asteelle nivelvaiheessa
- Toimintamalli kehitetty osana pääkaupunkiseudun LAPE-hanketta (lapsi- ja perhepalvelujen muutosohjelma) 2017-2018

Mihin tarpeeseen kehittämistyö vastaa?

Opiskelijoille on epäselvää, mitä apua opiskeluhollosta voi saada ja miten. Opiskelijat itse toivovat tutustumista erityisesti kuraattorin ja psykologin kanssa.

Kynnystä opiskeluholloin palveluihin hakeutumiseen madalletaan.

Tapaamiset tuovat opiskeluholloin toimijoille tietoa opiskelijoiden ajatuksista yläkoulun ja toisen asteen alkaessa ja heille ajankohtaisista aiheista. Tätä voidaan hyödyntää yhteisöllisen työn suunnittelussa.

Miten kehitettiin?

Hyvinvointikeskustelumalleja kartoitettu LAPE-opiskeluholloin yhteisöllisen opiskeluholloin kehittämisyhmässä. Tuotettu malli perusopetukseen ja toiselle asteelle.

Opiskeluholloin toimijat (ainakin kuraattori ja psykologi) tapaavat kaikki oppilaitoksen 7.-luokkalaiset ja toisen asteen 1. vuoden opiskelijat.

Tapaamiset toteutetaan joko pienryhmässä tai luokassa ja niitä on mahdollista toteuttaa joko lyhyen tai pidemmän kaavan mukaisesti.

Hyvinvointikeskustelurunko

Keskustelun tavoitteena on tutustuminen opiskeluhuollon työntekijöihin, opiskeluhoitopalvelujen esittely, kynnyksen madaltaminen ja työn näkyvyyden lisääminen.

Hyvinvointikeskustelurunko antaa pohjan **dialogille** opiskelijoiden ja toimijoiden välille.

Keskustelurunko (45 min)

1. Esittelykierros, jossa opiskeluhuollon edustajat ja opiskelijat esittelevät itsensä
 2. Opiskeluhoito ja sen palvelut
 - Yksilökohtainen opiskeluhoito (toimenkuvien esittely, yhteydenottotavat, tavoitettavuus, työhön kuuluvien periaatteiden avaaminen esim. vapaaehtoisuus, salassapito)
 - Yhteisöllinen opiskeluhoito (mistä koostuu, miten puututaan eri asioihin, miten jokainen voi vaikuttaa koko yhteisön hyvinvointiin, miten on sujunut siirtyminen alakoulusta yläkouluun tai peruskoulusta lukioon)
 - Jos teillä on esite yksikön YHR:stä tai opiskeluhuollon palveluista, niin jakakaa se opiskelijoille
 3. Miten voin itse tukea omaa hyvinvointiani ja mistä saan tukea kun sitä tarvitsen? Mielenterveyden käden teemojen läpikäynti peilaten opiskeluhuollon palveluihin. Miksi on tärkeää voida hyvin (yhteys oppimiseen)?
 - Yhteiskeskustelu Mielenterveyden käden teemoista (katso seuraava dia)
 - Oppilaille voidaan myös jakaa [Mielenterveyden käden itsearviointiversio](#), jonka perusteella opiskelijoita ohjataan arvioimaan oman mielen hyvinvointia.
 - Opiskelijoille ajankohtaiset aiheet ja miten niissä voi saada apua opiskeluhuollosta
-

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



Mallin ohje

1. Keskustelun tavoitteena on tutustuminen opiskeluhoollon työntekijöihin, opiskeluhoolltopalveluiden esittely, avun hakemisen helpottaminen/ kynnyksen madaltaminen ja työn näkyvyyden lisääminen.
 2. Pohtikaa yhteisöllisen opiskeluhoolltoryhmän kokouksessa, ketkä kaikki osallistuvat hyvinvointikeskusteluun. Opiskeluhoollon toimijoista ainakin psykologin ja kuraattorin osallistuminen on välttämätöntä.
 3. Sopikaa missä muodossa (pitkä vai lyhyt versio) toteutate hyvinvointikeskustelut, aikataulu toteutukselle, mille tunnille keskustelu sijoittuu, mitkä osiot hyvinvointikeskustelurungosta hyödynnäte ja miten toteutate keskustelun dialogissa opiskelijoiden kanssa.
 - Toteutus luokassa pidemmän kaavan mukaisesti (45 min)
 1. Kohdat 1 ja 2 koko luokan kanssa
 2. Sen jälkeen pienryhmiin, joissa läsnä aikuinen/ryhmä ja käydään kohta 3
 - Lyhyempi aika keskustelun toteuttamiselle (esimerkkisisältö)
 1. Kohta 2 ja lyhyt esittely mielenterveyden kädestä (jaetaan opiskelijoille)
 4. Toteuttakaa hyvinvointikeskustelu runkoa hyödyntäen.
-