

SISÄLLYS

Esipuhe.....	7
PSYKOTERAPEUTTINEN NÄKÖKULMA PSYYKKISEEN OIREILUUN.....	11
Lapsen tarpeet.....	14
Lapsen temperamentti.....	18
Kouluterveyskysely suuntaa huomiota perusasioihin.....	30
Koulun rooli oppilaan kasvun ja kehityksen tukemisessa.....	33
Lasten ja nuorten psyykkisten häiriöiden hoito.....	41
MASENNUS.....	45
Lasten ja nuorten masennuksen erityispiirteitä.....	47
Masennus vaikuttaa laaja-alaisesti koko elämään.....	49
Lasten ja nuorten itsetuhoisuus.....	55
Masentuneen tuki koulussa.....	62
AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT.....	83
Lasten pelot ja niihin suhtautuminen.....	85
Ahdistuneisuuteen liittyvät haitalliset selviytymiskeinot.....	92

Ahdistuneen tukeminen koulussa.....	94
Tavallisimpia ahdistuneisuushäiriöitä lapsilla ja nuorilla.....	104
Jatkuva huolestuneisuus voi johtaa ahdistuneisuushäiriöön.....	145
KOULU-UUPUMUS JA KOULUHALUTTOMUUS.....	151
Koulu-uupumuksen kolme vaihetta.....	154
Koulu-uupumuksesta kärsivän oppilaan tukeminen.....	157
Kouluhaluttomuutta kokevan oppilaan tukeminen.....	166
TUNNE-ELÄMÄN HAASTEET JA KÄYTÖSPULMAT.....	187
Mistä tunne-elämän haasteissa voi olla kysymys.....	188
Tunne-elämän kehityksen tukeminen koulussa.....	190
Käytöspulmien tukeminen koulussa.....	204
TYÖNTEKIJÄN JAKSAMINEN.....	217
Tunnesäätely haastavissa tilanteissa.....	220
Kyseenalaista uskomuksia ja ajatuksia.....	222
Tunnista omat arvosi.....	229
Hahmota ja rajaa työn sisältöä ja työaikaa.....	234
Käytä leikkisyyttä aseena stressiä ja sisäistä vaativuutta vastaan.....	238
Lähteet.....	243

ESIPUHE

Lasten ja nuorten psykososiaaliset haasteet ovat olleet laajalti esillä viime vuosikymmenen aikana eri foorumeilla. Jo pelkääntään kouluterveyskyselyn tuloksia seuraamalla on voinut havaita mielialapulmien, ahdistuneisuuden, kouluhaluttomuuden ja univaikeuksien lisääntyneen nuorten itsensä arvioimina. Samaa palautetta on tullut myös lasten ja nuorten vanhemmilta ja opettajilta. Koulumaailmassa 14 vuoden ajan koulukuraattorina työskennelleenä olen ollut vastaanottamassa kaikkien näiden tahojen hätää ja huolta. Olen ollut miettimässä yhdessä opettajien kanssa, miten voisi tukea oppilasta, joka ei ahdistuneisuutensa vuoksi pysty tulemaan kouluun tai suoriutumaan koulutehtävistään. Tai miten voisi toimia, kun nuori uupuu ja masentuu.

Kun otetaan huomioon, miten ison osuuden hereilläoloajastaan oppilaat viettävät koulussa, koulun työntekijöillä on tärkeä rooli lasten ja nuorten psyykkisten haasteiden havaitsemisessa ja tukemisessa. Ongelman hoidossa eli terapioidissa ja erilaisissa keskusteluissa tai muissa kohtaamisissa eri toimijoiden kanssa oppilas ja perhe käyvät yleensä vain pieniä pätkiä kerrallaan. Havaintojeni mukaan näissä kohtaamisissa oppilaan oireilu ei useinkaan ole yhtä selvästi näkyvillä kuin oppilaan tavallisessa kouluarjessa. Voi myös olla, että esimerkiksi

ahdistuneisuushäiriön oireet eivät tule tutussa kotiympäristössä juuri ollenkaan esiin. Opettajien ja koulunkäynninohjaajien käsien läpi kulkee peruskoulussa ja suurelta osin vielä toisella asteellakin koko ikäluokka, joten heidän silmänsä ovat kokemuksen mukaan tarkat huomaamaan poikkeamia oppilaan käytöksessä ja toiminnassa. Opettajan ja ohjaajan kannattaakin luottaa tekemiinsä havaintoihin ja heränneeseen huoleensa ja ottaa mahdollisimman varhain työpari erityisopettajasta tai opiskeluhuollon työntekijöistä selvittelemään oppilaan tilannetta. Mitä nopeammin oppilaan haasteisiin päästään puuttumaan, sitä keveämmillä toimilla yleensä selvittäään.

Koulukuraattorina toimin usein hoitoprosesseissa eteenpäin ohjaajana sekä hoitotahon ja koulun välisenä linkkinä. Kokemukseni mukaan vaikuttavaa hoitoa ja apua nuorten tilanteisiin saadaan yleensä hitaasti, jolloin niin oppilas kuin opettajat ehtivät tuskastua haasteelliseen eloon ja oloon. Lapsilla ja nuorilla psyykinen oireilu näkyy hyvin usein myös käytöksellä oireiluna. Tämä usein ajaa oppilaan tilanteeseen, jossa hän saa toistuvasti negatiivista palautetta, ja näin oireilu saattaa pahentua entisestään. Toisinaan hoitotahoilta tulleet palautteet jäävät koulun näkökulmasta abstrakteiksi sanoiksi, joita on hankala soveltaa koulun arjessa.

Opiskelin koulukuraattorin urani viimeiset neljä vuotta kognitiivista psykoterapiaa ja sovelsin työssäni oppilaiden kanssa sekä opettajien konsultoinnissa sieltä saamiani toimintatapoja niin sanotun koulusuodattimen läpi tarkasteltuina. Toisin sanoen poimin oppimastani kognitiivis-käyttäytymisterapeuttisia menetelmiä ja pohdin, miten niitä voisi käyttää luokkatilanteissa tai ohjauksessa hyödyksi. Tavoitteenani oli

muokata psykoterapeuttisia välineitä ja lähestymistapoja käytettäväksi osana opetustyötä ja oppilaan ohjausta. Tarkoitukseni ei ole antaa psykoterapeutin tehtäviä opettajille, vaan tarjota välineitä tukea oppilasta siten, että oireilu ja haasteet koulussa olisivat helpompia. Näiden neljän vuoden aikana ja nyt psykoterapeuttina työskennellessäni olen saanut mahdollisuuden kouluttaa lukuisissa täydennyskoulutuksissa opetus- ja kasvatustalan henkilöstöä yhteistyössä eri yliopistojen täydennyskoulutuskeskusten ja Pohjois-Suomen Aluehallintoviraston kanssa sekä yksittäisillä kouluilla erilaisissa koulutuspäivissä. Näistä koulutuksista palaute on aina ollut sen suuntaista, että tämänkaltaista tietoa olisi hyvä olla opettajille saatavilla.

Tämän teoksen tavoitteena on antaa opetus- ja kasvatustalan henkilöstölle tiiviissä ja koulumaailman kannalta oleellisessa paketissa tietoa lasten ja nuorten yleisimmistä psyykkisistä häiriöistä. Lisäksi kirja tarjoaa käytäntöön kognitiivis-käyttämisterapeuttisia toimintatapoja, joilla voi auttaa näistä oireista kärsiviä oppilaita selviytymään kouluarjesta ja samalla tukea oppilaiden itsetuntoa, minäpystyvyyttä ja selviytymisen kokemusta. Kirjan alussa käsitellään psykososiaalisten haasteiden syntymistä kognitiivisen psykoterapian näkökulmasta. Sen jälkeen käydään häiriöittäin läpi tyypillisimmät koulumaailmassa kohdatut oppilaan psyykkiset oireilut: masennus, ahdistuneisuushäiriöt, koulu-uupumus ja kouluhaluttomuus sekä tunne-elämän ja käytöksen haasteet. Näissä luvuissa tarkastellaan kyseisen oireilun ilmentymistä ja pyritään tekemään oireilua ymmärrettäväksi siinä määrin kuin opettajan työn kannalta on oleellista. Pääpaino on pyritty pitämään läpi teoksen käytännön sovelluksissa, joita opettaja voi hyödyntää yksittäisen

oppilaan tai koko ryhmän psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Jokaisessa luvussa on kuvitteellisia esimerkkitapauksia. Näihin idea on tullut yhdistelemällä ja muokkaamalla todellisia oppilastapauksia, joita olen koulukuraattorina ollut pohtimassa.

Kirjan tavoitteena on vastata myös toiseen paljon esillä olleeseen teemaan eli opettajan jaksamiseen haasteellisessa työssä. Yksi vastaus on toivottavasti jo siinä, että opettaja tämän teoksen luettuaan saisi toimivia keinoja psyykkisesti oireilevien ja kuormittavien oppilastapausten kohtaamiseen. Toinen vastaus on kirjan päättävä luku, johon olen valikoinut kokemukseni perusteella muutamia työnohjauksellisia näkökulmia, joiden toivon rohkaisevan opetusalan henkilöstöä lisäämään itsereflektiota sekä auttavan työn rajaamisessa ja oman jaksamisen tukemisessa.

15.8.2019

Mira Talala

Aktivointi ja opiskelun mukauttaminen vointiin

Lähtökohtaisesti lasten ja nuorten masennuksessa ja masennuksen hoidossa ylipäätäänkin ajatellaan, että kotiin passiivoituminen ei tee hyvää masentuneelle mielelle. Päinvastoin se vahvistaa masentuneen ajatusta siitä, että hän ei pysty mihinkään hyödylliseen eikä hänen elämästään tule mitään. Samaa aktivoinnin ajatusta voi hyödyntää oppilaan tilannetta miettiessä. Tavallisesta arjesta kiinni pitäminen on kuntouttavaa jo itsessään, joten vaikka oppilas olisi masennuksen vuoksi väsynyt ja haluaisi jäädä vain nukkumaan, tätä ajatusta ei pidä lähteä tukemaan. Arkea pitää silti muokata ja mukauttaa oppilaan voimien ja voimavarojen mukaisesti. Asiaa voi helposti ymmärtää, jos miettii jalka kipsissä olevaa oppilasta: on selvää, että liikunnan tunnilla hän ei voi osallistua 800 metrin juoksuun, mutta hän voi silti osallistua tunnille ja tehdä esimerkiksi käsien lihaksille voimaharjoitusta ja venytyksiä. Masentuneen oppilaan aivot ovat tavallaan kipsissä, joten hän ei ehkä voi tehdä samaa kuin muut tai yhtä paljon, mutta hän voi silti sovelletusti osallistua opetukseen ja koulupäivään.

Lievästi masentuneen koulunkäyntiä voi mukauttaa koulutyön määrään tehtävillä kevennyksillä, esimerkiksi karsimalla läksyjen määrästä, kokeiden ja projektien laajuudesta tai tekemisestä ylipäätään. Oppilaat ovat usein itse hyvin kartalla siitä, mihin voimavarat riittävät ja mihin eivät. Joitakin voi auttaa myös esimerkiksi koulupäivän muokkaaminen siten, että aamun varhaisimpia tunteja yritetään siirrellä iltapäiviin. Toisille mahdollisuus pieneen lepoon keskellä päivää voi olla



Turvapaikkamielikuva

Ota hyvä asento mukavassa paikassa. On tärkeää, että tunnet olosi kotoisaksi. Anna nyt mieleesi nousta värejä, jotka saavat sinussa aikaan rauhallisuutta, rentoutta ja turvallisuutta. Valitse tästä väripaletista kolme tällä hetkellä mieluisinta väriä ja anna mielen muodostaa niistä maisema. Valitse maisema, joka ei ole mikään todellinen paikka, jolloin mielikuva-maisemassasi ei voi koskaan tapahtua mitään, mikä veisi sieltä turvallisuuden pois.

Katsele tarkkaan, miltä turvapaikassasi näyttää, ja tuo sinne haluamiasi esineitä ja asioita, jotka lisäävät turvallisuuden tunnettasi. Halutessasi voit tuoda turvapaikkaan myös turvallisia ihmisiä tai eläimiä. Muista kuitenkin, että turvapaikkaan voi ottaa vain sellaisia henkilöitä, jotka ovat täysin turvallisia.

Nyt keskity kuuntelemaan, miltä turvapaikassasi kuulostaa. Millaiset äänet ovat sinusta rauhoittavia, rentouttavia ja turvaa tuovia? Kokeile erilaisia ääniä turvapaikassasi ja valitse niistä ne, joista pidät eniten. Sopsisiko sinun turvapaikkaasi veden ääni, pehmeä puheensorina tai vaikka kissan kehräys? Muista, että voit aina myöhemmin muuttaa valintojasi, koska kyseessä on sinun oma turvapaikkasi, jossa sinä päätät ja määrät kaikesta.

Tuoksuuko turvapaikassasi joltakin? Ehkä kesäaamulta sateen jälkeen tai vastaleivotulta pullalta?



Hillen häpeän käsittely altistamalla

Hille on toisen asteen opiskelija, jolla on sosiaalisten tilanteiden ahdistuneisuutta silloin kun hän joutuu tai kokee joutuvansa tuntemattomien huomion kohteeksi. Eniten tämä häiritsee Hillen elämää koulussa siinä, että hän ei uskalla käydä ruokalassa syömässä, koska hän pelkää ahdistuksen aiheuttavan niin pahaä käsien tärinää, että tarjotin ei pysy kässissä. Hillen katastrofikuvielman on sellainen, että kädet tärisevät, tarjotin tippuu ja astiat särkyvät, minkä jälkeen kaikki tuijottavat häntä ja arvostelevat mielessään häntä.

Hille on ohjattu koulupsykologin vastaanotolle ongelmansa kanssa. Koulupsykologi päättää lähestyä asiaa häpeän sietämisen ja kohtaamisen kautta. Hän ehdottaa Hillelle, että he menisivät yhdessä syömään ja kumpikin tärisyttäisi tahallaan käsiään niin paljon kuin pystyy. Molemmat tarkkailisivat samalla, kuinka moni kiinnittää tähän huomiota. Tähän yhdistetään samalla asteittainen altistus, ja aluksi syömään mennään todella hiljaiseen aikaan ja vain psykologi tärisyttää käsiään. Jo tällä kerralla Hille pääsee huomaamaan, että paikalla olevat muut ovat keskittyneitä keskustelemaan tai selämään puhelintaan. Seuraavalla kerralla mennään edelleen hiljaiseen aikaan, mutta nyt Hille pyrkii



Tapion tarkistelupakko näkyy myöhästelyinä

Tapio on neljäsluokkalainen oppilas, joka on alkanut myöhästellä runsaasti koulusta ja vaikuttaa lisäksi hyvin väsyneeltä. Opettaja on yhteydessä vanhempiin, ja lapsen käyttäytyminen on hämentänyt myös heitä. Vanhemmat aikovat tarkkaila tilannetta ja olla uudelleen yhteydessä koululle. Vanhemmat huomaavat aamulla, että Tapio käyttää paljon aikaa lähtiessään kiertämällä taloa sisällä ympäri. Keskustellessaan Tapion kanssa he saavat selville pojan pelkäävän, että heidän taloonsa tulee päivällä rosvoja, jotka voivat satuttaa perheen lemmikkikoiraa. Tapio tarkistaa, että ikkunat ja ovet ovat kiinni. Samassa keskustelussa käy ilmi, että illalla ennen nukahtamista Tapio tarkistaa monta kertaa, että patterin päälle ei ole tippunut mitään, jotta yöllä ei syty tulipaloa.

Vanhemmat varaavat ajan koulupsykologille, ja keskustelussa selviää, että Tapion isosisarus on muuttanut syksyn aikana omaan asuntoon opiskeluiden vuoksi. Niinpä Tapio on ajatellut, että lemmikkikoira on nyt hänen vastuullaan. Lisäksi hän on nähnyt televisiossa pelottavia ryöstöjä ja tulipaloja. Psykologin ohjeistuksesta perheessä sovitaan, että Tapio voi kerran illalla tehdä tarkistuskierroksen yhdessä vanhemman kanssa ja laittaa sitten jääkaapin