

# Suitset stressille

## Stressinhallintataitoja nuorille

Toimintamalli on tarkoitettu yläkoulu- ja lukioikäisille nuorille. Osa toiminnasta on tarkoitettu kaikille ennaltaehkäisevänä toimintana ja osa kohdennetusti masennuksen riskiryhmässä oleville. Kaikille nuorille tarkoitettuja stressinhallinnan oppitunteja on pidetty 8.-luokkalaisille ja lukion 2.-luokkalaisille.

Kohdennettuna toimintana on Maestro-kurssi (masennuksen ehkäisyä stressinhallintaa oppimalla), jota voidaan suositella 14–18-vuotiaille nuorille, jotka saavat mielialakyselystä lievän masennusoireilun mukaiset pisteet (5–15p R-BDI-kyselyssä), tai myös muille nuorille, joilla on lisääntyntä tai kuormittavaa stressiä.

### Tavoitteet

Tavoitteena on lisätä ja vahvistaa nuorten omia stressinhallintataitoja.

Yläkoululaisten kaikille tarkoitettujen stressinhallinnan oppituntien tavoitteena on oppia, mitä stressi on, sekä oppia löytämään keinoja stressin hallitsemiseksi, ymmärtää unen ja levon merkitys osana hyvinvointia ja stressinhallintaa sekä oppia kiinnittämään huomiota omaan ajattelutapaan stressaavissa tilanteissa.

Lukiolaisilla oppituntien tavoitteena on erityisesti opiskelustressiin liittyvien stressitekijöiden ja hallintakeinojen löytäminen sekä oman ajankäytön karvoittaminen ja ajankäytön suunnittelu harjoittelemalla.

Maestro-kurssin tavoitteena on toimia kohdennettuna stressinhallintakurssina. Aiheeseen paneudutaan syvällisemmin ja perusteellisemmin niiden kanssa, joilla on riskitekijöitä sairastua masennukseen. Kurssilla nuori

oppii taitoja muuttaa omia toimintamalleja siten, että stressi ja depressioalttius erilaisissa elämän muutostilanteissa lieventyvät.

Maestro-kurssi on lähtöisin USA:sta. Suomeen se on tullut vantaalaisen Saateenvarjo-projektin (2005–2009) myötä. Tuolloin kurssi on käännetty ja sovellettu suomalaisiin olosuhteisiin.

### Työpanos, tilat, välineet ja muut tarvittavat resurssit

Kaikille tarkoitettujen tunnit toteutetaan luokkatyöskentelynä, ja ne korvaavat jonkin muun oppiaineen tunnit. Sopiva tunti voi olla esimerkiksi terveystiedon tunti. Tunnit pidetään luokkatilassa, jossa on hyvä olla liitu- tai fläppitaulu sekä videotykki. Kaikille tarkoitetuilla tunneilla ohjaajana voi olla opettaja tai työpari, joista toinen voi olla esimerkiksi opettaja ja toinen kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, opinto-ohjaaja tai sosiaalityöntekijä.

Maestro-kurssilla ohjaajina toimii kaksi koulutettua oppilashuollon työntekijää: kouluterveydenhoitaja, -psykologi tai -kuraattori.

Kaikille tarkoitetuilla tunneilla ohjaaja valmistelee Power Pointille opetusmateriaalin, jonka tekemisessä voi hyödyntää Maestro-kurssin materiaalia, Jaana Markkasen pro gradu -työtä ”Seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavarojen eläytymistarinoiden valossa”, internetsivuja Terve koululainen ([www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)) ja Tukiverkon ([www.tukiverkko.fi](http://www.tukiverkko.fi)).

Maestro-kurssilla käytetään strukturoituja työkirjoja. Työtilan on hyvä olla rauhallinen, ja siellä tulee olla liitu- tai fläppitaulu.

### Tarvittava erityisosaaminen

- Ryhmän ohjaamisen taidot
- Perehtyneisyyttä stressinhallintaan
- Maestro-ohjaajakoulutus

Lukiolaisten stressin on pystynyt aistimaan tunneilla.

Haasteena voi olla nuoren sitoutuminen kurssille.

Hyvä keino vastata terveystarkastuksissa saatuihin pisteisiin.

**8. LUOKKA**

8.-luokkalaisille järjestetään kolme oppituntia, jotka kestävät 45 minuuttia kerrallaan.

**Koululaisen stressitekijät**

Tavoite: Oppia ymmärtämään, mitä stressi on ja mitä oireita stressi voi aiheuttaa, sekä oppia yläkouluikäisillä esiintyviä stressitekijöitä. Mitä stressi on, mitä oireita stressi aiheuttaa ja koululaisen stressitekijät -diasarja. Koululaisen stressitekijät -kyselyn teettäminen stressinhallintatunnin valmistelua varten. Jaetaan oppilaille unipäiväkirjat kotiläksyksi.

**Uni ja lepo****osana stressinhallintaa**

Tavoite: Oppia unen ja levon rooli osana hyvinvointia ja stressinhallintaa. Käsitellään unen suositukset, unen puutteen vaikutukset ja unen tarpeen tunnistaminen. Tehdään kotiläksynä olleen unipäiväkirjan pohjalta tehtäviä. Yhteinen keskustelu tehtävien pohjalta: Paljonko nukuitte yössä arkena? Viikonloppuna? Toteutuivatko suositukset? Miksi ei? Mitä voi tehdä?

**Stressinhallinta**

Tavoite: Oppia löytämään keinoja stressin hallitsemiseksi. Oppia kiinnittämään huomiota omaan ajattelutapaan stressaavissa tilanteissa. Käsitellään stressinhallinnan johdatukseksi Power Point, jossa on hyvinvoinnin ABC stressinhallinnan ABC:na: Oppilailta kysytään, mistä asioista hyvinvointi koostuu. Vastaukset kirjataan Power Pointille. Pohditaan yhteisesti, millaisiin stressitilanteisiin itse voi vaikuttaa ja millaisiin ei. Esimerkkinä kiire ja koulupäivän pituus. Mitä tehdä, jos stressaavaa tilannetta ei voi muuttaa tai se on vaikeaa: oman ajattelutavan muuttaminen. Esimerkkitalanteiden läpikäyminen.

**LUKION 2. LUOKKA**

Lukiolaisille tunteja järjestetään kaksi, jotka kestävät 45–60 minuuttia kerrallaan.

**Johdatus****stressinhallintaan (45 min)**

Stressiin liittyvien hauskojen piirroskuvien näyttäminen johdatukseksi aiheeseen. Opiskelijan stressi. Näkykö voimavaratankissasi pohja? Mikä aiheuttaa stressiä? Opiskelijat luettelevat, ohjaaja kirjoittaa taululle, keskustelu. Miten tunnistan itsessäni alkavan stressin? Kotitehtävä: ajankäytön viikkokalenteri. Rentoutusharjoitus.

**Lukiolaisen****stressinhallintakeinoja (60 min)**

Hyvinvoinnin ABC stressinhallinnan ABC:na: mistä asioista hyvinvointi koostuu? Lukiolaiset luettelevat, ohjaaja kirjoittaa Power Pointiin. Käsitellään stressinhallintaa, pohjana Power Point, keskustelua. Kotitehtävän läpikäynti: ajankäytön viikkokalenteri käydään läpi niin, että jokainen merkitsee + (plussa), jos aikaa pitäisi lisätä asialle, - (miinus), jos sitä pitäisi vähentää, ja OK, jos asia on kunnossa. Tämän jälkeen kalenteri toimii keskustelun pohjana. Teemoina mm. nukkuminen, läksyjen tekeminen, harrastusten ja koulun yhteensovittaminen, työn ja koulun yhteensovittaminen sekä ruu-tuaika.

**MAESTRO-KURSSIN TEEMAT**

*Maestro-kurssilla tapaamisia on yhteensä kahdeksan, kerran viikossa 90 minuuttia kerrallaan, sekä mahdollinen jatkotapaaminen puolen vuoden päästä kurssin loppumisesta. Maestro-kurssille voi osallistua neljästä seitsemään nuorta, ja sinne ohjautetaan mielialakyselyn ja oppilashuoltoryhmän kautta.*

**Mitä stressi on?**

Kurssin esittely, tutustuminen, mitä stressi on, mitä masennus on, omat tavoitteet, mielialapäiväkirja.

**Stressin kanssa pärjääminen**

Tämän ryhmän pelisäännöt, kielteisten ajatusten tunnistaminen, ajatuksia ryhmästä, mielialakysely.

**Stressaavat tilanteet ja ajattelu**

Kielteisiä ajatuksia laukaisevien tapahtumien tunnistaminen, myönteisen ajattelun lisääminen, omien tavoitteiden kertaaminen.

**Kielteisen ajattelun tarkkailu**

Epärealististen ajatusten tunnistaminen, epärealistisen ajattelun muuttaminen todenmukaiseksi.

**Toisia koskeva kielteinen ajattelu**

Ajatusten taustalla olevien kielteisten uskomusten tunnistaminen, muita koskevat kielteiset ajatukset.

**Aktivoiviin tapahtumiin suhtautuminen**

ABC-harjoituksia, mistä epärealistiset uskomukset tulevat, ongelmanratkaisumenetelmä kielteisiä ajatuksia aktivoivien tapahtumien käsittelyssä.

**Epärealististen ajatusten pysäyttämistekniikat**

Pysäyttämistekniikat, ABC:n käyttö omassa elämässä, merkit ja muistutukset.

**Stressaavat tilanteet, masennuksen ehkäisy, viikoittaisten tapaamisten päätös "Hätäsuunnitelmat"**

Saavutuksista kiinnipitäminen, kyse-lylomakkeet.

**Jatkotapaaminen: jämäkkyys**

Johdatus keskustelutyyleihin, jämäkkyystekniikat.