



FRIENDS

Mielenterveyden ja tunnetaitojen edistämishjelma koululaisille

Lapsenne luokassa otetaan käyttöön FRIENDS -ohjelma. Ohjelman tavoitteena on opettaa oppilaita tunnistamaan ja käsittelemään erilaisia tunteita kuten pelkoa, huolta tai surua. Koululaisille koetilanteet, urheilupäilytukset tai esimerkiksi esiintymiset ovat tavallisia jännityksen aiheita. Oma kehomme antaa meille vihjeitä siitä, milloin olemme huolissamme tai hermostuneita, esimerkiksi jännitys saattaa aiheuttaa vatsakipua. FRIENDS -ohjelmassa käydään läpi erilaisten ongelmien tai haastavilta tuntuvien tilanteiden ratkaisukeinoja, joita lapset voivat soveltaa päivittäiseen elämäänsä. Nämä taidot vahvistavat tunne-elämän kestävyttä, mikä auttaa heitä selviytymään stressin ja muutosten aiheuttamista paineista. Ohjelmassa keskitytään myös itsetunnon vahvistamiseen, omien vahvuuksien löytämiseen ja rentoutumiseen koulun ja harrastusten keskellä.

Perheet mukaan tunnetaitoja kehittämään

FRIENDS -ohjelma rakentuu kymmenestä viikoittaisesta oppitunnista, sekä kahdesta myöhemmin järjestettävästä kertaustunnista. Jokainen oppilas saa oman tunneilla käytettävän oppikirjan.

On tärkeää, että lapsen lähipiiri tulisi tietoiseksi ohjelmasta ja sen sisällöistä. Tavoitteena on, että tunnilla läpikäytäviä asioita ja kotitehtäviä käsiteltäisiin myös kotona yhdessä vanhempien kanssa. Näin lapselle vahvistuu tunne, että koko perhe tukee häntä mahdollisten vaikeuksien kohtaamisessa ja auttaa ratkaisujen löytämisessä erilaisiin arjen ongelmiin. FRIENDS -kotitehtäviä voi ja kannattaa tehdä yhdessä, vaikka lapsi osaisikin tehdä ne itsenäisesti!

Vanhemmille järjestetään vanhempainilta ohjelman sisällöstä opettajan erikseen ilmoittamana ajankohtana. **Vanhempien osallistuminen on ensiarvoisen tärkeää ohjelman onnistumisen kannalta.** Mikäli vanhemmat eivät pääse paikalle, voi tilaisuuteen osallistua myös muu lapselle läheinen aikuinen.

FRIENDS ulkomaila ja Suomessa

Australiassa kehitetty ja vuosien kuluessa eri maihin (mm. Kanada ja Norja) levinnyt ohjelma perustuu kattavaan tieteelliseen tutkimukseen, arviointiin ja käytännön kokemukseen. FRIENDS -ohjelma on myös Maailman terveysjärjestön (WHO) hyväksymä.

Suomessa ohjelmasta ja materiaalin tuottamisesta vastaa Aseman Lapset ry. Lasten FRIENDS -ohjelma aloitettiin Helsingissä lukuvuonna 2006-2007 yhteistyössä Helsingin Opetusviraston kanssa. Kansanterveyslaitos oli mukana tutkimassa ohjelman toimivuutta ja soveltumista Suomen koulukulttuuriin. Opettajilta, lapsilta ja heidän vanhemmiltaan saatu palaute ohjelmasta on ollut myönteistä; sekä oppilaat että opettajat ovat kokeneet FRIENDS:in hyödylliseksi. Ohjelman tuominen kouluihin on saanut osakseen paljon kiitosta. Hyvien kokemusten siivittämänä ohjelma on käytössä useissa alakouluissa eri puolella Suomea.

Yläkouluissa toteutettava Nuorten FRIENDS -ohjelma aloitettiin keväällä 2008 Helsingissä, Raisiossa ja Naantalissa Sosiaali- ja terveysministeriön tuella. 10-luokille suunnattu FRIENDS aloitettiin Opetusministeriön tuella syksyllä 2008 Kauhajoella ja Helsingissä. Myös nuorten ohjelma on otettu hyvin vastaan kouluissa.

"Olen oppinut uskomaan itseeni. Ja käytän joissain jännittävässä tilanteissa auttavia ajatuksia."

Ohjelmaan osallistunut 5-luokkalainen

"Olen oppinut tuntemaan itseäni paremmin. Rentoutumaan, kun on huono, ärsyttävä ja surullinen fiilis."

Ohjelmaan osallistunut 7-luokkalainen

Lisää tietoa:

www.asemanlapset.fi

friends@asemanlapset.fi



lisää uskoa omaan kyvykkyyteen • vahvistaa minäkuvaa

opettaa tunnistamaan ja käsittelemään tunteita • opettaa ongelmanratkaisukeinoja

ennaltaehkäisee ahdistusta ja masennusta