



ERASMUS+KA2 PROJEKTI
WELL@SCHOOL
VERKKOKURSSI

KÄSIKIRJA

MONIAMMATILLISEN KOULUTUKSEN
KEHITTÄMINEN MIELENTERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN EDISTÄMISEEN KOULUISSA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PROJEKTIN IDEA

Well@School-hankkeessa tuotetaan uusia näyttöön perustuvia menetelmiä edistämään mielenterveyttä koulumaailmassa. Hankkeen tavoitteena on varmistaa, että peruskoulun opettajilla, terveydenhuollon ammattilaisilla ja kuraattoreilla on tarvittavat taidot mielenterveyden edistämiseksi koulu yhteisöissä digitaalisia menetelmiä hyödyntäen.

Koulujen ammattilaiset kohtaavat päivittäisessä työssään koululaisten mielenterveyteen liittyviä haasteita. Tarvitaan uudenlaista osaamista, jotta lapset ja nuoret voivat saada tukea ja apua löytääkseen keinoja selviytyä erilaisista mielenterveyteen vaikuttavista haasteista.

Huolimatta erilaisista mielenterveyden edistämiseen tähtäävistä koulutuksista ja mielenterveyden edistämisen toimista, mielenterveysongelmista kärsivien lasten ja nuorten määrä on suuri. Lisäksi erilaiset psykiatriset häiriöt ovat merkittävä tekijä lasten ja nuorten elämässä maailmanlaajuisesti. Koulujen ammattilaiset tarvitsevat ajantasaista tietoa ja riittävää ymmärrystä mielenterveyden edistämisen tarpeista ja keinoista nykypäivänä.



Well@School -hankkeessa kehitettiin avoin verkkokurssi, jonka tavoitteena on lisätä mielenterveyden edistämisen taitoja peruskoulun ammattilaisten keskuudessa. Hankkeen tavoitteena on vastata mielenterveyden edistämistarpeisiin koulu yhteisöissä varmistamalla, että koulujen ammattilaisilla on tarvittavaa täydennyskoulutusta, jonka avulla he voivat kehittää tietojaan ja taitojaan suoriutuakseen työtehtävistään tässä vaativassa ympäristössä.

Kurssin päätavoitteena oli kehittää koulujen ammattilaisten mielenterveyden edistämisen taitoja sekä edistää heidän digitaalista osaamista viestinnässä, yhteiskehittämisessä, opetuksessa ja oppimisessa. Oppimismateriaali on kehitetty kouluissa työskenteleville ammattilaisille, kuten opettajille, kouluterveydenhuollon ammattilaisille, sosiaalityöntekijöille, psykologeille ja muille ammattilaisille. Alustaa voivat käyttää myös muut 12-15-vuotiaiden nuorten kanssa työskentelevät toimijat. Opetusmateriaali ja kurssin suorittamisesta saatavat tiedot parantavat korkeakoulutuksen laatua ja relevanssia ja auttavat mukauttamaan koulujen opetussuunnitelmia nykyisiin ja tuleviin työmarkkinoiden tarpeisiin.

Well@School -kurssin laajuus on 5 opintopistettä (ECTS, EQ-taso 6) ja se koostuu viidestä (5) osasta, jotka mahdollistavat itsenäisen opiskelun ilman erityisiä aika- tai paikkarajoituksia. Ensimmäinen osa antaa perustiedot mielenterveydestä ja sen taustatekijöistä, riskitekijöistä, mielenterveysosaamisesta ja siitä, miten stigmaa voidaan ehkäistä. Toisessa osassa annetaan tietoa kouluikäisten lasten yleisimmistä mielenterveysongelmista, kuten ADHD:sta, ahdistuneisuushäiriöistä, masennushäiriöistä, syömishäiriöistä, käyttäytymishäiriöistä, riippuvuuksista ja muista. Kolmannessa osassa keskitytään lasten mielenterveyttä tukeviin ihmissuhdetaitoihin, kuten kommunikaation merkitykseen, konfliktien ratkaisemiseen ja siihen, miten kommunikaatiolla voidaan vähentää mielenterveyden häiriöihin liittyvää stigmaa. Neljännessä osassa on tarkoitus hankkia taitoja ja laajentaa olemassa olevia tietoja osallistavan ja kannustavan kouluyhteisön luomisesta, mukaan lukien konkreettiset välineet, menetelmät ja strategiat, joita voidaan käyttää käytännössä. Kurssin viidennessä ja viimeisessä osassa annetaan tietoa siitä, miten digitaalisia menetelmiä voidaan käyttää mielenterveyden edistämiseen, mukaan lukien digitaalisten menetelmien sovellettavuus ja niiden käyttö käytännössä.



Verkkokurssin kehitti kansainvälinen ryhmä tutkijoita, korkeakoulujen opettajia ja työelämän ammattilaisia, jotka osallistuivat kehittämisprosessiin sekä testasivat verkkokurssia. Kurssi on näyttöön perustuva, ja se validoitiin hankkeen aikana korkeakoulujen ja työelämän tuella ja yhteistyössä. Tämä lähestymistapa, jossa verkkokurssi kehitettiin ja validoitiin työelämän ammattilaisten kanssa, edisti myös yhteisen ymmärryksen syntymistä digitaalisista ja -menetelmistä. Tämä antoi mahdollisuuden oppia toisiltaan ja jakaa asiantuntemusta korkeakoulujen, työelämän ja rajojen yli.



Kurssin suunnittelu aloitettiin laatimalla opetussuunnitelma. Projektiryhmä työskenteli yhdessä saadakseen opetussuunnitelman vastaamaan kouluissa työskentelevien ammattilaisten tarpeita eri maissa. Sen sisältö perustuu keväällä 2021 toteutettuihin fokusryhmähaastatteluihin, joissa asiantuntijat keskustelivat mielenterveyden edistämisestä kouluissa opettajien, opiskeluterveydenhoitajien ja kuraattoreiden kanssa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Well@School tarjoaa innovatiivisen, näyttöön perustuvan ja käytännöllisen lähestymistavan kouluyhteisöjen mielenterveyden edistämistarpeisiin. Se tarjoaa kattavan ja joustavan kurssin, jonka avulla kouluissa työskentelevät ammattilaiset voivat kehittää koululaisten mielenterveyden edistämisen taitoja ja digitaalisia taitoja viestinnän, yhteiskehittämisen, opettamisen ja oppimisen alalla. Projektiryhmä teki yhteistyötä luodakseen opetussuunnitelman, joka vastaa kouluissa työskentelevien ammattilaisten tarpeita sekä painotti verkkokurssin merkityksellisyttä ja käytännönläheisyyttä. Kaiken kaikkiaan Well@School -hanke on arvokas panos mielenterveyden edistämiseen kouluyhteisöissä, ja se tarjoaa mallin, jota muut oppilaitokset voivat seurata.

SISÄLLYS

VIISI KESKEISTÄ KYSYMYSTÄ KÄSIKIRJASTA	6
KUMPPANIT.....	8
WELL@SCHOOL-KURSSIN ESITTELY	10
KURSSIN OPINTOSUUNNITELMA JA SISÄLTÖ.....	11
KURSSIN OHJEISTUS.....	13
Teknisetvaatimukset	13
Ohjeet verkkokurssin käytöstä	14
Kurssin arviointi ja menettelyt ja todistus	16
Tekijänoikeuskysymykset	16
MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUISSA	17
KURSSIN SISÄLTÖ	21
OSA 1. Mielenveys ja sen taustatekijät	22
OSA 2. Mielenveyden haasteet	24
OSA 3. Vuorovaikutustaidot lasten mielenveyden tukemisessa	26
OSA 4. Mielenveyttä edistävä koulu yhteisö	28
OSA 5. Digitaaliset menetelmät mielenveyden tukemisessa	30
OHJEITA KURSSIEN TOTEUTTAMISEKSI KORKEAKOULUTUKSEN KENTÄLLÄ	32
JOHTOPÄÄTÖKSET	33
VIITTEET	34

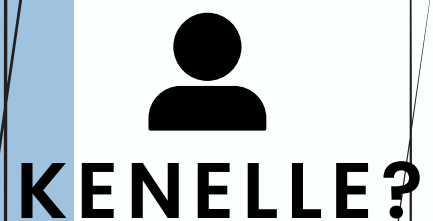
VIISI KESKEISTÄ KYSYMYSTÄ KÄSIKIRJASTA

Tässä ovat vastaukset viiteen keskeiseen kysymykseen, jotka ohjasivat tämän käsikirjan kehittämistä. Ne auttavat sinua ymmärtämään tämän käsikirjan tarkoitusta ja siinä esitettyjä ajatuksia.



Mielenterveys riippuu monista tekijöistä. Monet tutkimukset vahvistavat, että kouluvuosilla on elinikäinen vaikutus lapsiin ja nuoriin ja että on tärkeää, että koulu yhteisö osallistuu aktiivisesti mielenterveyttä tukevien päätösten tekemiseen. Hankkeen tavoitteena on luoda verkkokurssi, jota voivat käyttää nykyiset ja tulevat ammattilaiset, jotka haluavat vahvistaa osaamistaan mielenterveyden edistämisen alalla. Prosessin helpottamiseksi olemme kehittäneet tämän käsikirjan, jossa selitetään verkkokurssin pääajatukset, periaatteet ja vaatimukset.

Tämä käsikirja on tarkoitettu kaikille peruskoulun ja toisen asteen oppilaitosten opettajille, terveydenhuollon ammattilaisille ja kaikille koulussa toimiville ammattilaisille. Olemme varmoja, että verkkokurssi soveltuu myös opettajia ja terveydenhuollon ammattilaisia kouluttaville korkeakouluille materiaaliksi.





MITEN?

Tämän käsikirjan ohjeissa annetaan tarkat ohjeet siitä, miten verkkokurssiin liittymistä valmistellaan teknisesti. Selvitä, mitkä ovat rekisteröitymisen vaiheet ja milloin saat valmistumistodistuksen. Kaikki olennaiset tiedot teknisistä vaatimuksista löytyvät sivuilta (13-14). Ohjeissa on myös QR-koodeja, jotka aktivoituina antavat sinulle nopean pääsyn kaikkiin tarvitsemiisi tietoihin.

Verkkokurssi koostuu viidestä (5) moduulista. Se on itseopiskeluohjelma, joka tarjoaa teoreettista materiaalia, arviointitehtäviä ja kysymyksiä, jotka on suunniteltu pohdintaa ja tietojen arviointia varten. Vaikka koko ohjelman voi suorittaa hyvin nopeasti, suosittelemme vilpittömästi, ettei pidä kiirehtiä. Varaa kullekin moduulille vähintään viikko aikaa ja muista pohtia ja reflektoida ja mahdollisuuksien mukaan jakaa tietosi vertaistesi kanssa.



MILLOIN?



MITÄ?

Tämä käsikirja sisältää:

- Well@School-kurssin esittely.
- Tekninen tuki ja tiedot siitä, miten kurssille voi liittyä, sekä oppimisprosessi.
- Hankkeen teoreettiset perustelut.
- Oppimismoduulien toimittaminen QR-koodien avulla.

KUMPPANIT

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Olemme yli 10 000 asiantuntijan yhteisö, joka luo ratkaisuja parempaa huomista varten. Terveyden ja hyvinvoinnin sektori kouluttaa terveys- ja sosiaalialan tulevaisuuden ammattilaisia. Valmistuessaan he ovat käytännönläheistä huippuosaamista omaavia ammattilaisia.

Mielenterveyden edistämisen tutkimusryhmämme koostuu useista alansa huippuasiantuntijoista. Tutkimusryhmän ytimessä on mielenterveyden edistäminen eri sektoreilla ensiluokkaisen tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotyön kautta.

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

University of West Attica (UNIWA) perustettiin maaliskuussa 2018 entisen Ateenan teknillisen koulutuslaitoksen ja Piraeuksen ammattikorkeakoulun yhdistymisprosessin tuloksena. UNIWAssa on kaksikymmentäseitsemän osastoa, jotka toimivat kuuden koulun akateemisen sateenvarjon alla ja kattavat monia erilaisia tieteenaloja.

Kansan- ja yhteisöterveyden laitoksella on pitkäaikainen kokemus terveyden edistämisen, kansanterveyden ja ympäristöterveyden tieteenaloilla. Se tarjoaa kaksi perustutkinto-ohjelmaa, joista toinen on Kansanterveyden ja toinen Yhteisöterveyden koulutusohjelma, jotka johtavat perustutkintoon. Lisäksi se tarjoaa neljä jatko-opintomahdollisuutta maisterin- (yksi yhteistyössä Ateenan yliopiston kanssa), sekä tohtorin tutkinnon suorittamiseksi. Laitoksen hygienian ja epidemiologian laboratoriossa on merkittävää tutkimustoimintaa, ja osallistuvat kansallisiin ja kansainvälisiin hankkeissa.



UNIVERSITY OF NOVO MESTO FACULTY OF HEALTH SCIENCES



University of Novo mesto terveystieteiden tiedekunta on itsenäinen korkeakoulu, jonka ensisijaisena tavoitteena on kouluttaa tutkinnon suorittaneita ammattilaisia, jotka osaavat vastata eri elämänvaiheissa olevien potilaiden tarpeisiin ja erilaisiin terveysongelmiin, sekä neuvoa terveyden vahvistamisessa, ylläpitämisessä, sekä palauttamisessa.

Tiedekunta tarjoaa opiskelijoille ystävällisen ja nykyaikaisen koulutusympäristön ja kehittää osallisuuttaan alueellisella ja kansainvälisellä tasolla. Well@School-hankkeeseen osallistunut tutkimusryhmämme koostuu eri alojen asiantuntijoista, jotka tukevat hankkeen onnistumista.

MEDICAL UNIVERSITY OF PLOVDIV



Medical University of Plovdiv on julkinen yliopisto, jonka kansallinen arviointi- ja akkreditointivirasto on akkreditoinut. Vuonna 1945 perustettu Plovdivin lääketieteellinen yliopisto on kouluttanut yli 30 000 paikallista ja ulkomaista opiskelijaa 43 maasta Euroopasta, Aasiasta, Amerikasta ja Afrikasta. Valtaosa alumneista ovat arvostettuja, päteviä lääkäreitä ja hammaslääkäreitä tai merkittäviä terveydenhuollon ammattilaisia ja tutkijoita. Alumnit ovat ammatillisesti ja henkisesti yhteydessä kollegoihinsa ja opettajiinsa. Alma Materilla ja Plovdivin kaupungilla on tärkeä asema alumnien heidän elämässään, ja he osoittavat sitoutumisensa kaikissa mahdollisissa tilanteissa.

Medical University of Plovdiv on Euroopan yliopistoyhdistyksen sekä yli 20 muun eurooppalaisen ja kansainvälisen akateemisen ja lääketieteellisen järjestön ja yhdistyksen jäsen. Sillä on yli 30 aktiivista yhteisymmärryspöytäkirjaa eri eurooppalaisten yliopistojen, instituuttien ja muiden korkeakoulujen kanssa eri puolilla maailmaa, ja se on saanut useita merkittäviä kansallisia palkintoja.

VILNIUS UNIVERSITY

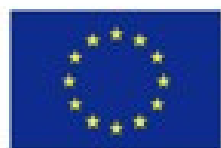
Perustamisestaan lähtien, 1500-luvulla, Vilnius University on ollut olennainen osa eurooppalaista tiedettä ja kulttuuria. Se on ilmentänyt klassisen yliopiston käsitettä sekä opintojen ja tutkimuksen yhtenäisyyttä.

Vilnan yliopisto osallistuu aktiivisesti kansainväliseen tieteelliseen ja akateemiseen toimintaan, ja on ylpeä monista merkittävistä tutkijoista, professoreista ja tutkinnon suorittaneista. Tieteellinen kehitys ja laajenevat suhteet maailmanlaajuisiin tutkimuskeskuksiin ovat osaltaan lisänneet Vilnan yliopiston tutkimuksen ja opintojen monipuolisuutta.

Työmarkkinaosapuolten tuella yliopisto kouluttaa globaalisti ajattelevia asiantuntijoita, jotka integroituvat menestyksekkäästi nykyaikaiseen eurooppalaiseen yhteisöön.

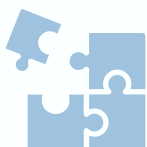


**Vilnius
University**



Erasmus+

JOHDANTO WELL@SCHOOL VERKKOKURSSIIN



Tarkoitus

Well@School on kaikille avoin verkkokurssi, jonka avulla edistetään mielenterveyden edistämiseen liittyviä taitoja kouluissa toimivien ammattilaisten keskuudessa. Sen tavoitteena on vastata mielenterveyden edistämistarpeisiin koulu yhteisöissä varmistamalla, että kouluammattilaisilla on tarvittava korkea-asteen jatkokoulutus, jotta he voivat kehittää tietojaan ja taitojaan voidakseen tehdä työtään tässä vaativassa ympäristössä.



Tavoite

Verkkokurssin päätavoitteena on kehittää koululaisten mielenterveyden edistämisen taitoja sekä edistää koulujen ammattilaisten digitaalista osaamista viestinnässä, yhteiskehittämisessä, opetuksessa ja oppimisessa.



Kohderyhmä

Verkkokurssi on kehitetty kouluissa työskenteleville ammattilaisille, kuten opettajille, kouluterveydenhuollon ammattilaisille, sosiaalityöntekijöille, psykologeille ja muille ammattilaisille. Alustaa voivat käyttää myös muut 12-15-vuotiaiden nuorten parissa työskentelevät toimijat. Lisäksi muut tutkijat, opettajat, ammattilaiset ja konsortion ulkopuoliset korkeakoulut voivat hyötyä kehitetystä materiaalista mukauttamalla ja ottamalla ne käyttöön omissa oppilaitoksissaan.

Opetusmateriaali ja verkkokurssilta hankittu tieto parantavat korkeakoulutuksen laatua ja tarkoituksenmukaisuutta ja auttavat soveltamaan kouluttajat ja opetussuunnitelmat nykyisiin ja tuleviin työmarkkinoiden tarpeisiin. Osallistujilla on mahdollisuus kehittää mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, moniammatillisen työskentelyn ja digitaalisten välineiden käytön taitoja, jotka auttavat heitä henkilökohtaisessa kehityksessä, työllistyvydessä, tulevaisuuden uralla ja elämässä yleensä.

KURSSIN OPINTOSUUNNITELMA JA SISÄLTÖ

Well@School-kurssin laajuus on 5 opintopistettä, EQ-taso 6. Kurssi koostuu viidestä (5) osasta. Kurssi mahdollistaa itsenäisen opiskelun ilman erityisiä aika- tai paikkarakoituksia.

Kurssin kaikki viisi osaa eroavat hieman toisistaan aiheen lisäksi myös ulkoiselta olemukseltaan ja pedagogiselta lähestymistavaltaan. Erot ovat tarkoituksellisia, sillä kukin lähestymistapa on räätälöity kurssin eri sisältöjen esittämiseksi, ja kumppanit eri puolilla Eurooppaa ovat voineet tuoda esiin ainutlaatuisen panoksensa kokonaisuuteen.

OSA 1.

Mielenterveys ja sen taustatekijät

Ensimmäisessä osassa saat perustiedot mielenterveydestä ja sen taustatekijöistä, riskitekijöistä yksilöllisellä, sosiaalisella, taloudellisella ja ympäristötasolla sekä mielenterveyden lukutaidosta. Saat myös käsityksen siitä, mitä leimautuminen (stigma) tarkoittaa ja, miten sitä voidaan ehkäistä.

Mielenterveyden haasteet

Tässä osassa on tietoa kouluikäisten lasten yleisimmistä mielenterveysongelmista, kuten ADHD:sta, ahdistuneisuushäiriöistä, masennushäiriöistä, syömishäiriöistä, käyttäytymisriippuvuuksista ja muista. Riskihenkilöiden ja mielenterveyshäiriöiden oireiden varhainen tunnistaminen ja havaitseminen on tarpeen, ja tähän osaan osallistuminen antaa sinulle mahdollisuuden tunnistaa ne ja selvittää, mitä ennaltaehkäiseviä välineitä ja tukipalveluja voidaan käyttää.

OSA 2.

OSA 3.

Vuorovaikutustaidot lasten mielenterveyden tukemisessa

Kolmannessa osassa kerrotaan viestinnän merkityksestä mielenterveyden edistämässä ja opitaan, mitkä tekijät vaikuttavat lasten kanssa tehtävän viestinnän onnistumiseen. Vuorovaikutteisten tehtävien ja erilaisten tilanteiden esittelyjen avulla videomateriaalin muodossa opit eri ristiriitojen ratkaisumenetelmiä ja, miten kommunikoida mielenterveysongelmiin liittyvän leimautumisen vähentämiseksi.

Mielenterveyttä edistävä koulu yhteisö

Tämä osa on suunniteltu hankkimaan taitoja ja laajentamaan olemassa olevaa tietämystäsi osallistavan ja kannustavan koulu yhteisön luomisesta. Se antaa sinulle paremman käsityksen mielenterveyden edistämisen merkityksestä, antaa sinulle konkreettisia työkaluja, menetelmiä ja strategioita, joita voit käyttää käytännössä, ja antaa sinulle myös käsityksen siitä, miksi moniammatillinen yhteistyö ja osallistuminen ovat välttämättömiä pitkän aikavälin parannusten kannalta.

OSA 4.

OSA 5.

Digitaaliset menetelmät mielenterveyden tukemisessa

Koska digitaalisten laitteiden käyttö lapsuudessa on lisääntynyt huomattavasti viime vuosina, tässä osiossa annetaan tietoa siitä, miten digitaalisia menetelmiä voidaan käyttää mielenterveyden edistämiseen. Kun olet suorittanut tämän osan, sinulla on parempi käsitys digitaalisten menetelmien soveltuvuudesta ja osaat hyödyntää niitä käytännössä.

KURSSIN OHJEISTUS

1. Teknisetvaatimukset

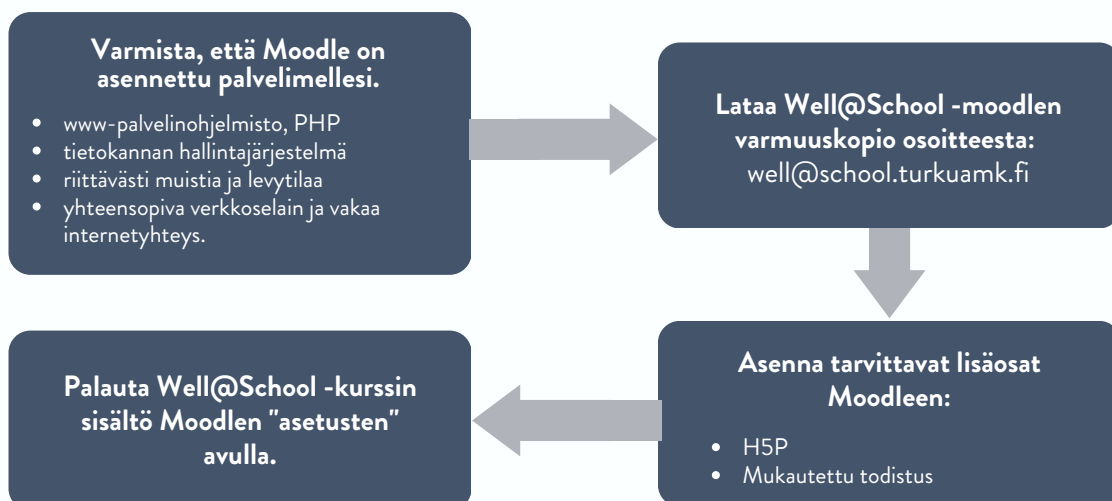
Well@School-kurssi on toteutettu Moodle-kurssina. Moodle on avoimen lähdekoodin oppimisen hallintajärjestelmä (LMS), jonka avulla kouluttajat voivat luoda ja tarjota verkkokursseja. Se tarjoaa erilaisia ominaisuuksia, kuten sisällön luomista, tehtävien hallintaa, edistymisen seuranta ja viestintävälineitä sekä opettajille että opiskelijoille. Moodle on hyvin muokattavissa ja mobiiliystävällinen, mikä tekee siitä suosituksen valinnan verkko-opetukseen.

Well@School -verkkokurssin alkuperäisen version lisäksi voit halutessasi ladata sen varmuuskopiona Moodle -alustallesi. Varmuuskopiota voit muokata omiin, ei kaupallisiin tarkoituksiin, [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) noudattaen.

Jotta voit käyttää kurssia, sinulla on oltava oma [Moodle-asennus](https://moodle.org/). Moodle -kurssin käyttämiseen tarvitaan verkkopalvelinohjelmisto, PHP, tietokannan hallintajärjestelmä sekä riittävästi muistia ja levytilaa, yhteensopiva verkkoselain ja vakaa internetyhteys, sekä käyttäjätili, jolla on hallinnolliset oikeudet Moodlessa.

Oppimateriaalin lisäksi kurssi koostuu erityyppisistä Moodle-tehtävistä sekä H5P-lisäosaa käyttävistä tehtävistä. H5P on olemassa oleviin julkaisujärjestelmiin tarkoitettu lisäosa, jonka avulla järjestelmään voidaan luoda interaktiivista sisältöä, kuten interaktiivisia videoita, esityksiä, pelejä, tietokilpailuja ja paljon muuta. H5P:n avulla voit luoda runsaasti interaktiivista sisältöä helposti ja nopeasti verkkosivulle. H5P on saatavilla maksullisena palveluna tai sen voi ladata ilmaiseksi omaan Moodle-asennukseesi.

Jotta voit käyttää H5P-sisältöä omalla Moodle-kurssillasi, sinun on asennettava H5P-lisäosa ja otettava se käyttöön Moodlessa. Lisäksi tarvitet Custom Certificate -liitännäisen, jotta voit luoda kurssitodistuksen kaikkien Well@School-tehtävien suorittamisen jälkeen.



2. Ohjeet verkkokurssin käyttöön

Rekisteröityminen

Well@School kehittää osaamista mielenterveyden edistämiseen peruskouluissa. Ilmoittaudu kurssille QR-koodin avulla TAI käy Well@School-verkkokurssilla TAI käytä omaa rajoitettua versiota (katso tekniset vaatimukset kurssiohjeista).



Rekisteröitymällä kurssille voit suorittaa eri osat ajasta ja paikasta riippumatta. Voit suorittaa kurssin myös ilman rekisteröitymistä; tällöin et kuitenkaan voi tallentaa ja palata tehtäviin myöhemmin.

Kurssin sisältö

On suositeltavaa aloittaa kurssi tutustumalla kurssin ohjeisiin ja taustatietoihin. Siirry sitten osaan 1, lue oppimateriaali ja suorita tehtävät. Voit halutessasi työskennellä vain pakollisten tehtävien parissa tai lisäksi valinnaisten tehtävien parissa kiinnostuksesi mukaan. Kun olet suorittanut osan 1 pakolliset testit, voit siirtyä osaan 2. Jatka suositusten mukaisesti, kunnes olet suorittanut osan 5 ja kaikki pakolliset tehtävät.

Jos haluat helposti seurata oppimistehtävien etenemistä, voit käyttää seuraavalla sivulla olevaa Oppimistehtävien suorittaminen -työkalua.



WELL@SCHOOL

Task completion tool

Oppimistehtävien suorittamistyökalu opiskelijoille

Osa	Sisältö	✓
Osa 1.	Mielenterveys ja sen taustatekijät	
Pakollinen tehtävä	Visa	<input type="checkbox"/>
Vapaaehtoinen tehtävä	Tehtävä	<input type="checkbox"/>
Osa 2.	Mielenterveyden haasteet	
Pakollinen tehtävä	Reflektio 1	<input type="checkbox"/>
Pakollinen tehtävä	Reflektio 2.	<input type="checkbox"/>
Osa 3.	Vuorovaikutustaidot lasten mielenterveyden tukemisessa	
Pakollinen tehtävä	Tentti	<input type="checkbox"/>
Vapaaehtoinen tehtävä	Tehtävät 1-13	<input type="checkbox"/>
Osa 4.	Mielenterveyttä edistävä koulu yhteisö	
Pakollinen tehtävä	Tentti	<input type="checkbox"/>
Vapaaehtoinen tehtävä	Tehtävät 1-5	<input type="checkbox"/>
Osa 5.	Digitaaliset menetelmät mielenterveyden tukemisessa	
Pakollinen tehtävä	Visa	<input type="checkbox"/>
Pakollinen tehtävä	Kirjoitelma	<input type="checkbox"/>

Muistiinpanot

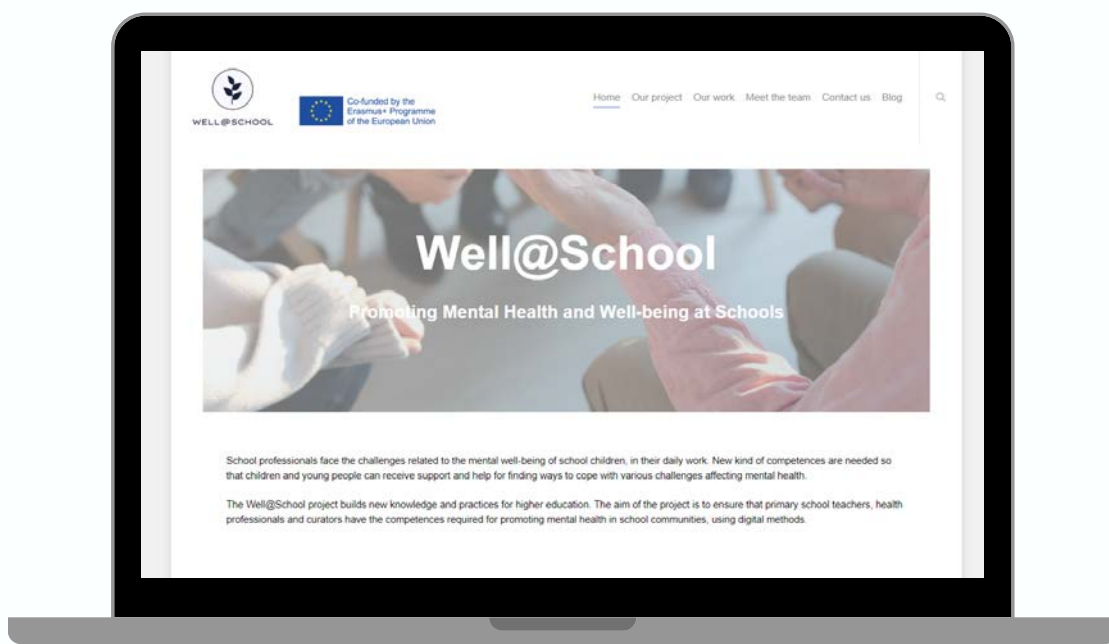


3. Sertifiointiprosessin arviointi ja menettelyt

Kun olet ilmoittautunut kurssille, tehtävät tallennetaan kurssin tietokantaan. Kun olet suorittanut kaikki pakolliset tehtävät onnistuneesti, voit tulostaa "todistuksen" Well@School (5 ECTS) -kurssin suorittamisesta.

4. Tekijänoikeudet

Voit käyttää Well@School -materiaalia muihin kuin kaupallisiin tarkoituksiin, kuten opetusmateriaaliksi. Well@School-kurssin materiaalit on lisensoitu Creative Commons- lisensillä (Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Licence).



Lisätietoa:

<https://wellatschool.turkuamk.fi/>





MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUISSA

Teoreettinen tausta

Mielenterveyshäiriöiden yleisyys

TERVEYDEN EDISTÄMINEN on yksi yleisimmin käytetyistä ja keskustelluista käsitteistä nykyajan terveydenhuollossa. Se on uusi strategia terveyden parantamiseksi, joka vahvistettiin 1980-luvun alussa [1, s. 291].

S. Winslow määritteli terveyden edistämisen käsitteen ensimmäisen kerran vuonna 1923 seuraavasti: "organisoitu julkinen ponnistus yksilön kouluttamiseksi kansanterveyden ongelmiin ja julkisen järjestelmän kehittämiseen,

jolla varmistetaan terveyden ylläpitämiseen ja iparantamiseen riittävä elintaso" [2, s. 292].

"PROMOTION" tarkoittaa "toimintaa, jolla tuetaan, avustetaan, stimuloidaan, ylläpidetään ja autetaan jonkin asian kasvua tai kehitystä".

TERVEYTTÄ ei tarkastella ainoastaan sairauden tai vamman puuttumisena, vaan myös positiivisena käsitteenä, jossa hahmotellaan yksilön psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä hyvinvointia sekä hänen henkilökohtaisia ja sosiaalisia voimavarojaan fyysisen hyvinvoinnin lisäksi [1, s. 291].

Mielenterveyshäiriöiden yleisyys

Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys lasten ja nuorten keskuudessa on kasvava maailmanlaajuinen ongelma. Maailman terveysjärjestö (WHO) arvioi, että maailmanlaajuisesti jopa 20 prosenttia lapsista ja nuorista kärsii psykologisista tai käyttäytymiseen liittyvistä kehitysongelmista, ja joka kahdeksas kärsii mielenterveyden häiriöstä. Positiivista mielenterveyttä edistävät toimet voivat antaa nuorille tarvittavat elämäntaidot mielenterveyden häiriöiden ehkäisemiseksi [3, 4]. WHO määrittelee mielenterveyden edistämisen toimiksi, joilla luodaan elinolosuhteita ja ympäristöjä, jotka tukevat mielenterveyttä ja antavat ihmisille mahdollisuuden omaksua ja ylläpitää terveellisiä elämäntapoja.

Näihin kuuluvat toimet, joilla optimoidaan

ihmisten mahdollisuudet kokea parempi mielenterveys. WHO totesi, että mielenterveyden edistämisen kannalta olennaisen tärkeitä ovat toimet, jotka helpottavat sellaisen ympäristön luomista, jossa kunnioitetaan ja suojellaan perustavanlaatuisia kansalaisoikeuksia, poliittisia, sosioekonomisia ja kulttuurisia oikeuksia. Ilman näiden oikeuksien tarjoamaa turvallisuutta ja vapautta on kiistatta vaikea ylläpitää korkeaa mielenterveystasoa. WHO:n mukaan mielenterveyspolitiikkaan olisi sisällytettävä mielenterveyden edistäminen, eikä se saisi rajoittua terveydenhuoltosektoriin, vaan sen olisi koskettava myös koulutusta, työelämää, oikeutta, liikennettä, ympäristöä, asumista ja hyvinvointia [4].

Huono mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa on yhteydessä terveydellisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, kuten koulupudokkuuteen, rikollisuuteen ja päihteiden väärinkäyttöön, ja tämä lisää riskiä epäsuotuisille seurauksille aikuisuudessa [3, 4].

»Peräti 20 prosenttia lapsista ja nuorista maailmassa kärsii psykologisista tai käyttäytymiseen liittyvistä kehityshasteista.«

Koulut

Koulut ovat yksi tärkeimmistä yhteisöistä, joissa nuoret voivat edistää mielenterveyttä [5, 6]. Kirjallisuuden mukaan mielenterveyden edistämishjelmat kouluissa tuottavat pitkäaikaisia hyötyjä nuorille, etenkin jos ohjelmat toteutetaan osana koulun toimintaa ja niissä omaksutaan laajempi lähestymistapa, eli ohjelmat, joissa edistetään yleisiä psykososiaalisia valmiuksia ja elämäntaitoja sen sijaan, että keskityttäisiin tiettyihin käyttäytymisongelmiin. Koulu on nuorten elämää läpäisevä ympäristö,

joka voi vaikuttaa myönteisesti nuorten mielenterveyteen ja lieventää muiden sosiaalisten tekijöiden kielteisiä vaikutuksia. Joillekin koulu voi kuitenkin olla merkittävä stressin, huolen ja tyytymättömyyden lähde [3], mikä voi haitata koulumenestystä. Siksi on tärkeää, että kun keskitytään edistämiseen, koulutuskontekstia pidetään luonnollisena ympäristönä, jossa on mahdollista rakentaa nuorille toimijuutta, turvallisuutta ja henkilökohtaista vapautta koskevia oikeuksia, mutta samalla on tunnustettava mahdolliset rajoitukset, joita tähän voi liittyä [7, 8].

Kouluun liittyvä stressi on yhdistetty itse raportoituihin sairauksiin ja oireisiin sekä ahdistukseen, masennukseen ja huonoon hyvinvointiin [9].

Tiedot osoittavat myös, että kannustavalla kouluilmastolla on myönteinen vaikutus nuorten ja mielenterveyden tuloksiin. Vähäinen tuki opettajilta ja luokkatovereilta on yhdistetty huonompaan mielenterveyteen, alkoholin käytön varhaiseen aloittamiseen, päivittäiseen tupakointiin ja viikoittaiseen kannabiksen käyttöön [8]. Altistuminen hyvin toimiville kouluille vähentää stressiä pienituloisten vähemmistönuorten keskuudessa Yhdysvalloissa paremman akateemisen suorituksen ja vertaisryhmien vaikutuksen ansiosta [10].

Vertaisryhmät ovat keskeisessä asemassa nuoruusiässä. Vertaisryhmät toimivat roolimalleina ja sosiaalisen vertailun standardeina, ja niillä on suuri vaikutus nuorten MH:hen [11]. Vertaisten päihteiden koettu käyttö ja erityisesti vertaisten päihteiden käyttö koulu- ja luokkatasolla on ollut merkittävästi yhteydessä yksilön päihteiden käyttöön [12].

Lisäksi sen tunnustaminen, että mielenterveyden edistämiseksi tarvitaan kestäviä monialaisia kumppanuuksia, tarjoaa vain vähän ohjeita siitä, keitä kumppanuuksiin olisi otettava mukaan tai mitkä ovat sidosryhmien erityisroolit. Näyttäisi kuitenkin asianmukaiselta ottaa mukaan laajempi yhteisö ja perheet sekä nuoret ja heidän opettajansa.





KURSSIN SISÄLTÖ

OSA 1.

MIELENTERVEYS JA SEN TAUSTATEKIJÄT

SISÄLTÖ:

Mielenterveyden ja
hyvinvoinnin taustatekijät
lapsuudessa ja nuoruudessa

- Positiivinen mielenterveys
- Psykkinen pahoinvointi
- Psykkinen hyvinvointi
- Kulttuuriset näkökulmat

Mielenterveyden lukutaito

- Kyky tunnistaa häiriöitä, asenteet
mielenterveyteen liittyviä asioita kohtaan
- Tietämys mielenterveysasioista

Stigma

- Lapsiin ja nuoriin kohdistuvan leimautumisen
vaikutukset.

Mielenterveyden suojaavat ja
riskitekijät

- Normaali, haastava tilanne ja kriisit, sosiaalinen
osallisuus ja syrjäytyminen.
- Resilienssi
- Varhainen seksuaalikäyttäytyminen

Fyysinen, psykologinen ja
sosiaalinen kehitys

- Lapsen normaalit tarpeet
- Lapsen kehitysvaiheet

Tavoitteet ja osaaminen:



Päätavoitteena on kehittää yleistä ymmärrystä mielenterveyden käsitteestä ja sen taustatekijöistä.

Oppimiskokonaisuus edistää pääasiassa seuraavien yleisten ja erityisten taitojen kehittymistä:

- lasten ja nuorten mielenterveyden peruskäsitteitä koskeva osaaminen;
- tietämys mielenterveyden ja hyvinvoinnin taustatekijöistä ja siitä, miten ne edistävät mielenterveyden edistämistä;
- tietämys mielenterveyden suojaavista tekijöistä ja riskitekijöistä;
- tietämys yksilöllisestä haavoittuvuudesta ja resilienssistä.

Tavoitellut oppimistulokset osallistujille:

- Tuntea mielenterveyden peruskäsitteet;
- Tuntevat mielenterveyden ja hyvinvoinnin taustatekijät ja sen, miten ne edistävät mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämistä;
- Tuntevat yksilölliset mielenterveyden suojaavat tekijät ja riskitekijät;
- Ymmärtää varhaisen havaitsemisen ja mielenterveyden edistämisen tärkeyden kouluissa;
- Ymmärtää leimautumisen käsitteen ja sen vaikutukset yksilöihin ja yhteiskuntaan;
- Ymmärtää mielenterveyden lukutaidon käsitteen ja sen vaikutuksen yksilön hyvinvointiin.

Suosittelun suorittamisjärjestys:



OSA 2.

MIELENTERVEYDEN HAASTEET

SISÄLTÖ:

Yleisimmät vakavat mielenterveyden häiriöt kouluikäisillä lapsilla

- Masennus
- Ahdistuneisuus, pakko-oireinen häiriö.
- Syömishäiriöt
- Itsetuhokäyttäytyminen, itsemurhariski.
- Riippuvuus (päihteiden väärinkäyttö, peliriippuvuudet)

Muut haavoittuvat ryhmät

- Oppimishäiriöt / käyttäytymishäiriöt
- Neuropsykiatriset ongelmat (esim. ADHD, ADD jne.)
- Kiusaamisen muodot
- Hyväksikäytetyt lapset
- Poissaolot

Riskiryhmien varhainen havaitseminen koulussa

- Toissijainen ennaltaehkäisy - seulonta ja varhainen havaitseminen
- Kolmannen asteen ennaltaehkäisy
- Tukevat mielenterveyden palvelut

Tavoitteet ja osaaminen:



Päätavoitteena on erottaa vakavat MH-häiriöt muista mielenterveyden haasteista.

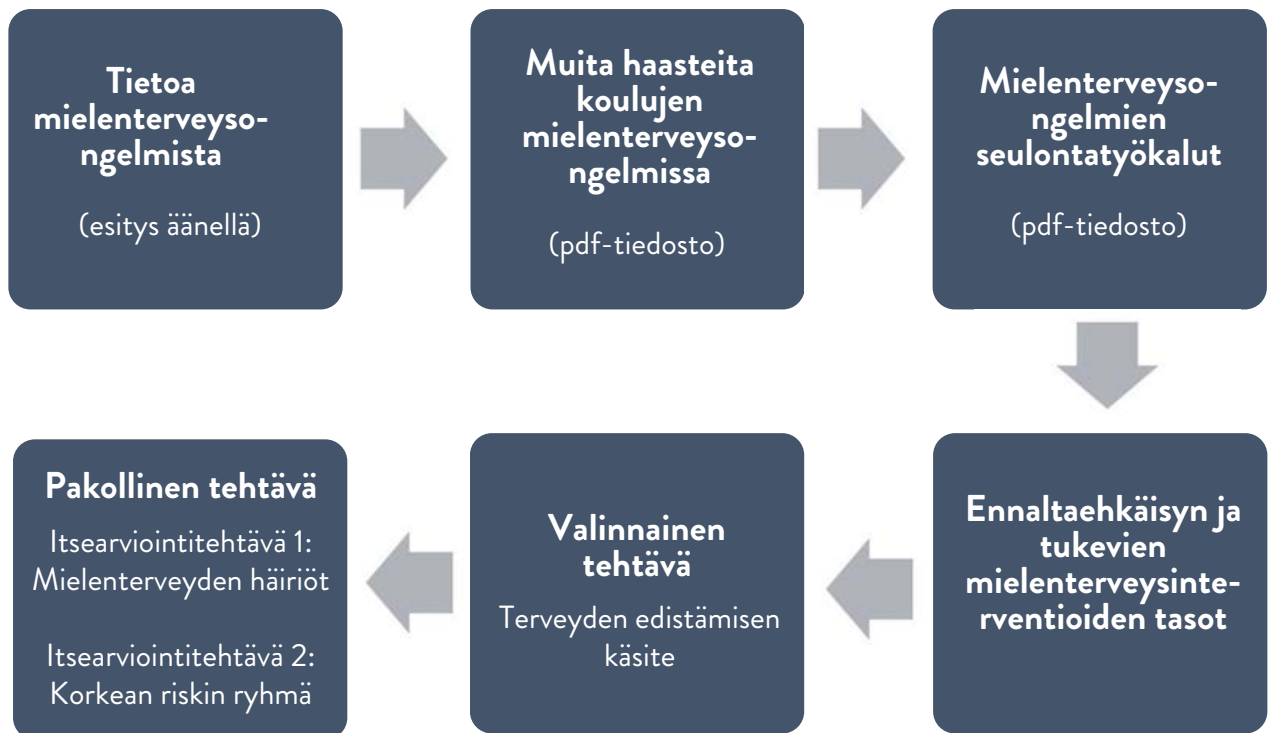
Oppimiskokonaisuus edistää pääasiassa seuraavien yleisten ja erityisten taitojen kehittymistä:

- kouluikäisten lasten yleisimpien mielenterveyden ongelmien tuntemus,
- vaikeiden mielenterveyden ongelmien, yleisten mielenterveyden haasteiden, päihteiden väärinkäytön, oppimisvaikeuksien ja käytöshäiriöiden tuntemus,
- erityisen haavoittuvien henkilöiden tunnistaminen kouluympäristössä,
- tietoisuus varhaisessa havaitsemisessa käytettävistä välineistä,
- varhaisen havaitsemisen ja oireiden tunnistamisen tuntemus,
- mielenterveyden haasteiden varhaisten varoitusmerkkien tunnistaminen.

Osallistujien tavoitellut oppimistulokset:

- tietää kouluikäisten lasten yleisimmät mielenterveyden ongelmat,
- ymmärtää vakavien mielenterveyden ongelmien, yleisten mielenterveyden haasteiden, päihteiden väärinkäytön, oppimisvaikeuksien ja käytöshäiriöiden väliset erot,
- tietävät mielente rveyden haasteiden varhaiset varoitusmerkit,
- tunnistaa erityisen haavoittuvia henkilöitä kouluympäristössä.

Suosittelut suorittamisjärjestys:



OSA 3.

VUOROVAIKUTUSTAITOJEN LASTEN MIELENTERVEYDEN TUKEKEMISESSÄ

SISÄLTÖ:

Laadukkaiden ihmissuhde- ja kohtaamistaitojen keskeiset osatekijät terveys- ja sosiaalipalvelujen edistämiseksi.

- Aktiivinen kuuntelu
- Sopeutuminen yksilöön
- Asianmukaiset kysymykset, koordinoitu verbaalinen ja nonverbaalinen viestintä.
- Tunteiden vaikutus viestintään
- Keskeiset esteet ja helpottajat (empatia, mindfulness, assertiiviset lähestymistavat...).

Viestintä lasten kanssa

- Verbaalinen ja nonverbaalinen ammatillinen viestintä lasten ja perheiden kanssa.
- Monimutkaisten tilanteiden hallinta

Motivoiva haastattelu

- Lyhyt interventio haastaviin tilanteisiin kouluympäristössä
- Viestintä perheen kanssa konfliktinratkaisussa

Digitaalinen viestintä

- Lasten käyttämän digitaalisen viestinnän erityispiirteet

Tavoitteet ja osaaminen:



Päätavoitteena on kehittää vuorovaikutustaitoja, jotka tukevat lasten mielenterveyttä kouluympäristössä.

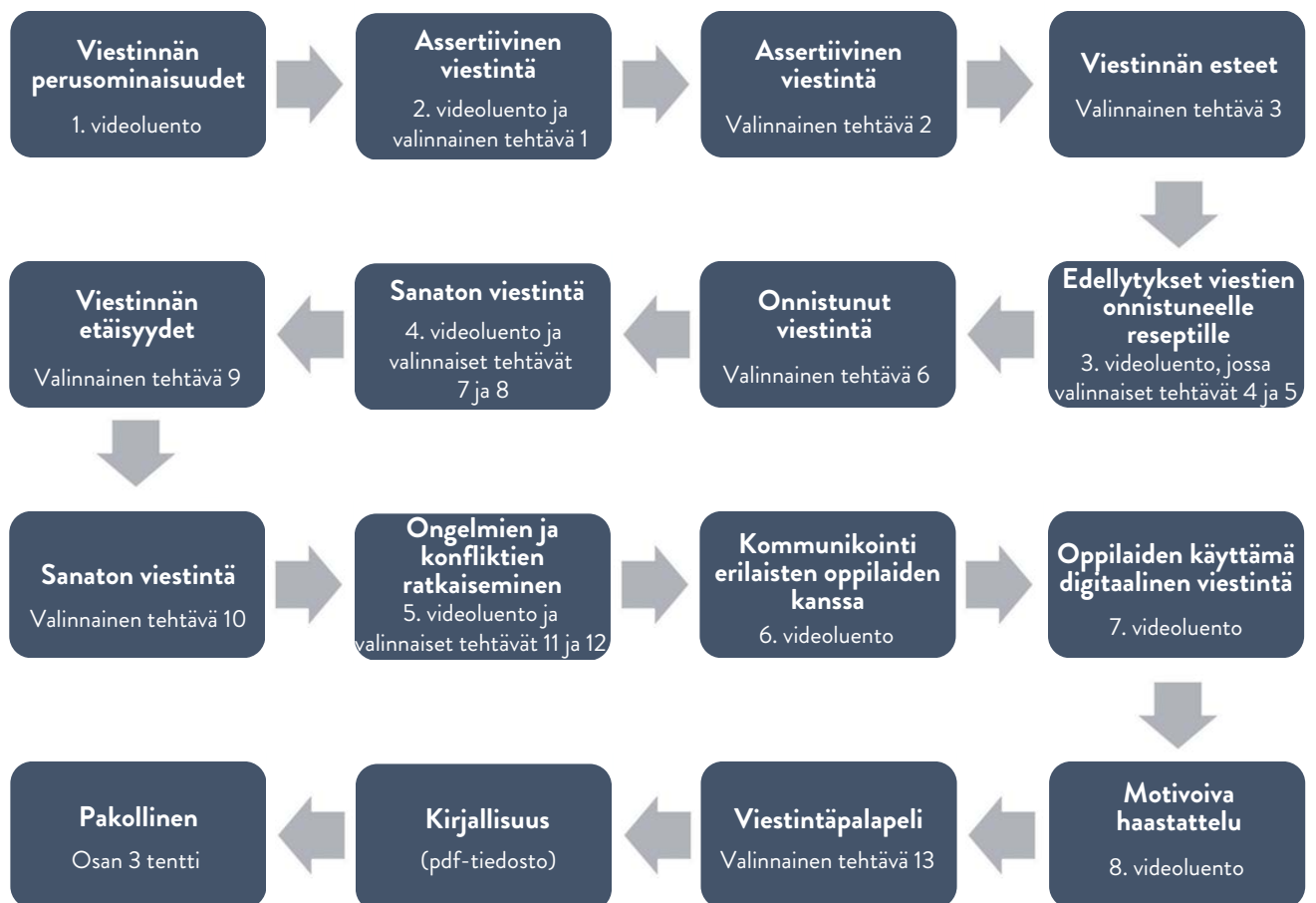
Oppimiskokonaisuus edistää pääasiassa seuraavien yleisten ja erityisten taitojen kehittymistä:

- sanallisten ja sanattomien viestintätaitojen ja -valmiuksien kehittäminen edistämiseksi,
- kyky mukauttaa hyviä viestintätaitoja yksilöiden (alakoululaiset ja heidän vanhempansa) kanssa ottaen huomioon asiaankuuluvat fyysiset, sosiaaliset, kulttuuriset, psykologiset, hengelliset ja sosiaaliset tekijät,
- kyky puhua mielenterveysongelmista ja vähentää mielisairauksiin liittyvää leimautumista,
- kyky ratkaista häiriöitä ja hallita konflikteja,
- kyky työskennellä tehokkaasti ja kommunikoida yhteistyössä,
- motivoivan haastattelun osaaminen mielenterveyden edistämiseksi, keskittyen työyhteisöön, lapsiin ja heidän perheisiin,
- työyhteisön ja mielenterveyttä tukevan työyhteisön perustaitojen ymmärtäminen.

Tavoitellut oppimistulokset osallistujille:

- ymmärtävät viestinnän merkityksen mielenterveyden edistämisessä,
- ymmärtää viestinnän onnistumiseen vaikuttavien tekijöiden vuorovaikutteisen toiminnan,
- soveltaa verbaalisia ja nonverbaalisia viestintätaitoja yksilölliset ominaisuudet huomioon ottaen kommunikoidessaan lasten ja heidän vanhempiensa kanssa sekä osana tiimiä,
- tietää ja viestiä mielenterveyden huolista,
- osaa ratkaista ristiriitoja ja soveltaa tätä konfliktitilanteissa,
- osaa viestiä mielisairauksiin liittyvän leimautumisen vähentämiseksi.

Suosittelut suorittamisjärjestys:



SCAN
ME 

OSA 4.

MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ KOULUYHTEISÖ

SISÄLTÖ:

Moniammatillisten taitojen rooli ja merkitys terveys- ja hyvinvointiyhteiskunnan edistämisessä.

- Lapset vastaavat tarpeisiin
- Vanhempien tukeminen ja koulutus
- Kouluhenkilöstön tarpeet ja henkinen hyvinvointi
- Yhteisön ulkopuoliset tarpeet
- Koulun henkilökunnan vastuut ja velvollisuudet
- Työn valvonta

Moniammatillisen yhteistyön merkitys

- Moniammatillista yhteistyötä koskeva osaaminen
- Palveluverkosto ja sidosryhmät

Työkalut ja menetelmät MH:n edistämiseksi kouluyhteisössä

MH:ta edistävä kouluympäristö

Strategiat leimautumisen torjumiseksi

Perheiden osallistuminen mielenterveyden palveluverkostoon

Osallisuus kouluissa

Kohdennetut maailmanlaajuiset (EU:n) ennaltaehkäisyohjelmat

- Teorian soveltaminen käytäntöön

Tavoitteet ja osaaminen:



Päätavoitteena on kehittää yleisiä ja erityisiä valmiuksia luoda osallistava ja mielenterveyttä edistävä kouluyhteisö.

Tavoitellut oppimistulokset:

- tietävät lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen periaatteet kouluympäristössä,
- ymmärtävät lasten osallisuuden merkityksen kouluympäristössä,
- ymmärtävät mielenterveyttä edistävän koulu yhteisön merkityksen,
- ymmärtää mielenterveyden tukitaidon tarpeen koulujen opetus suunnitelmissa,
- kehittää taitoja, jotka edistävät lasten ja nuorten osallisuutta koulu yhteisössä,
- soveltaa välineitä ja menetelmiä mielenterveyden edistämiseksi koulu yhteisössä,
- tuntee lähestymistapoja leimautumisen ja stereotyyppien ehkäisemiseksi koulu yhteisössä,
- arvioi kriittisesti omaa panostaan mielenterveyden edistämiseen koulu yhteisössä ja ympäristössä.

Suosittelut suorittamisjärjestys:



SCAN
ME 

OSA 5.

DIGITAALISET MENETELMÄT MIELENTERVEYDEN TUKEMISESSA

SISÄLTÖ:

**Keskeiset digitaaliset
menetelmät mielenterveyden
edistämässä**

- Digitaaliset kyselylomakkeet
- CHAT-palvelut
- Digitaaliset simulaatiot viestintätaitojen kehittämiseksi ja kriittisten tilanteiden ratkaisemiseksi ammattilaisille
- Digitaalinen oppimateriaali, esim. videot, pelit
- Verkko tietolähteenä

Muu digitaaliset sovellukset

- Etäkonsultointi
- Digitaaliset kokoukset

Tavoitteet ja osaaminen:



Päätavoitteena on saada käsitys mielenterveyden edistämisen olennaisista digitaalisista menetelmistä kouluympäristössä.

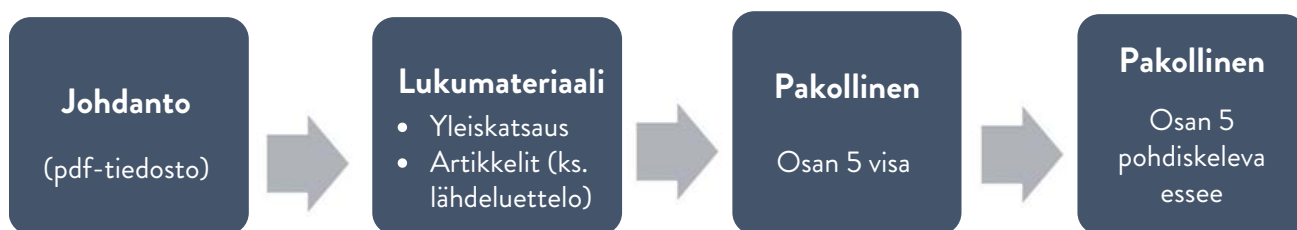
Oppimiskokonaisuus edistää pääasiassa seuraavien yleisten ja erityisten taitojen kehittymistä:

- tietoisuus lasten käyttämän digitaalisen viestinnän erityispiirteistä,
- tietämys ja ymmärrys mielenterveyden edistämisen digitaalisten menetelmien käytettävyydestä,
- kyky arvioida eettisiä ja käyttökelpoisia digitaalisia menetelmiä lapsen ja nuoren mielenterveyden edistämiseksi kouluympäristössä,
- kyky toteuttaa digitaalisia menetelmiä mielenterveyden edistämiseksi koulun käytännöissä.

Tavoiteltu oppimistulos:

- tietävät yleisimmät lasten käyttämät digitaalisen viestinnän välineet,
- tietävät, miten tärkeää on käyttää asianmukaisia digitaalisia menetelmiä mielenterveyden edistämiseksi,
- tunnistavat merkityksellisten digitaalisten menetelmien käytön merkityksen terveyden edistämässä,
- kehittää taitoja arvioida, toteuttaa ja arvioida digitaalisia menetelmiä terveyden ja terveyden edistämässä,
- toteuttaa terveys- ja terveysvaikutusten edistämiseen tarkoitettuja digitaalisia menetelmiä koulujen päivittäisissä käytännöissä ja koulujen opetussuunnitelmien osissa,
- soveltaa asianmukaisia digitaalisia menetelmiä terveyden ja terveyden edistämiseen,
- tietää digitaalisten terveys- ja terveyden edistämismenetelmien käyttöön liittyvät mahdollisuudet ja haasteet,
- arvioida eettisiä ja käyttökelpoisia digitaalisia menetelmiä terveys- ja sosiaalihuiriöiden edistämiseen,
- osaa käyttää asianmukaisia digitaalisia menetelmiä mielenterveyden edistämässä,
- arvioi eettisiä, käyttökelpoisia digitaalisia menetelmiä mielenterveyden edistämässä ja menetelmien käyttöönottoa koulu yhteisöissä, arkikäytännöissä ja opetussuunnitelmissa.

Suosittelut suorittamisjärjestys:



SUUNTAVIIVAT KURSSIEN TOTEUTTAMISEKSI KORKEASTEEN KOULUTUKSESSA

Kurssi voidaan toteuttaa eri muodoissa:

Kurssi voidaan sisällyttää pakolliseksi osaksi opiskelijan opinto-ohjelmaa.

1.

Kurssia voidaan tarjota opiskelijoille vapaavalintaisena kurssina, josta tulee osa opinto-ohjelmaa, jos opiskelija valitsee sen.

2.

3.

Opiskelijat voivat valita kurssin vapaasti kehittääkseen tietojaan ja taitojaan mielenterveyden edistämisen alalla.

4.

Kurssin osia voidaan käyttää yksilöllisten, jatkoluku- ja oppimislähteiden mukaan tietyillä osa-alueilla.

JOHTOPÄÄTÖKSET

Lasten mielenterveysongelmat ovat merkittävä terveysongelma, jolla on monenlaisia vaikutuksia paitsi lapsille myös heidän perheilleen ja yhteiskunnilleen. Mielenterveyden edistämistoimilla pyritään antamaan ihmisille mahdollisuus parantaa mielenterveyttään myönteisten elinolojen ja ympäristön avulla. Näitä toimia olisi toteutettava erilaisissa yhteisöllisissä ympäristöissä, myös kouluissa.

Peruskoulut tarjoavat ihanteellisen ympäristön myönteiseen mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyville hyvillä käytännöillä. Koulupohjaiset mielenterveyden edistämishjelmat voivat auttaa lapsia parantamaan opintosuorituksiaan ja koulunkäyntiä, koska terveys ja koulutus liittyvät toisiinsa, selviytymään tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmista, kehittämään resilienssiä ja parantamaan sosiaalisia taitoja. Lisäksi varhaisella havaitsemisella ja puuttumisella voidaan poistaa mahdolliset riskitekijät, lieventää kaikkia oireita ja parantaa sairauden ennustetta.

Siksi koulujen ammattilaisten (opetushenkilöstö, terveydenhuollon ja sosiaalihuollon ammattilaiset sekä kaikki kouluissa tai koulujen kanssa työskentelevät) olisi oltava hyvin valmistautuneita käsittelemään mielenterveyden haasteita. On kuitenkin todettu, että kouluammattilaisilla ei ole riittävästi tietoa ja että he kokevat olevansa valmistautumattomia edistämään mielenterveyttä kouluympäristössä.

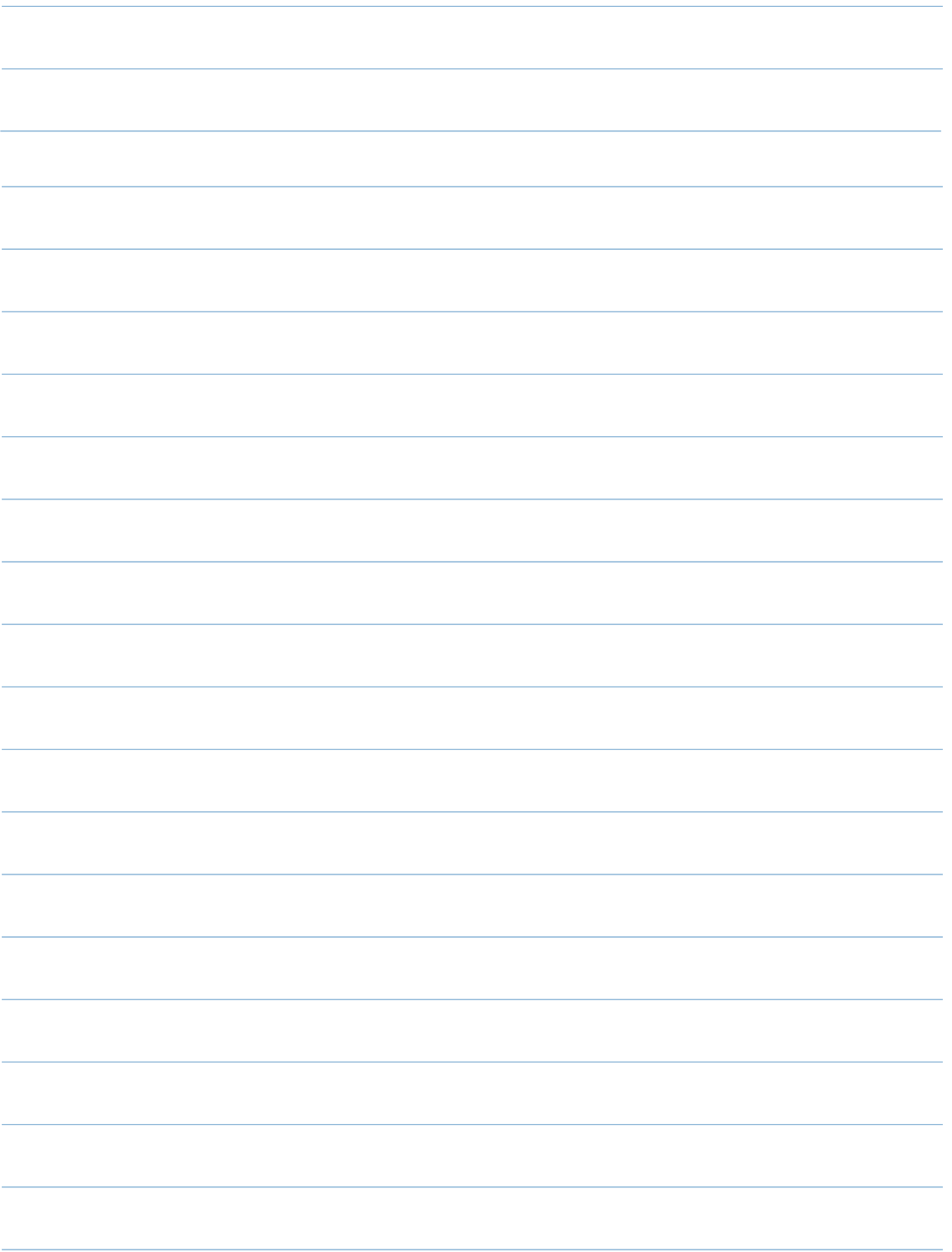
Well@School -hankkeessa pyritään vastaamaan tähän tarpeeseen ja uusiin valmiuksiin, joita tarvitaan lasten fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja suojelemiseksi. Well@School -hankkeessa on kehitetty kehys, joka sisältää uusimmat ja parhaat tiedot ja käytännöt, jotka liittyvät mielenterveyden edistämiseen peruskouluissa. Lisäksi kehitettiin avoin verkkokurssi, jonka avulla koulujen ammattilaisia koulutetaan mielenterveyden edistämisestä alakouluissa digitaalisia menetelmiä käyttäen. Well@School -verkkokurssi voidaan integroida korkea-asteen koulutukseen (eli perustutkinto- ja jatko-opinto-ohjelmiin) tulevalle koulujen opetushenkilöstölle ja terveydenhuollon ammattilaisille.

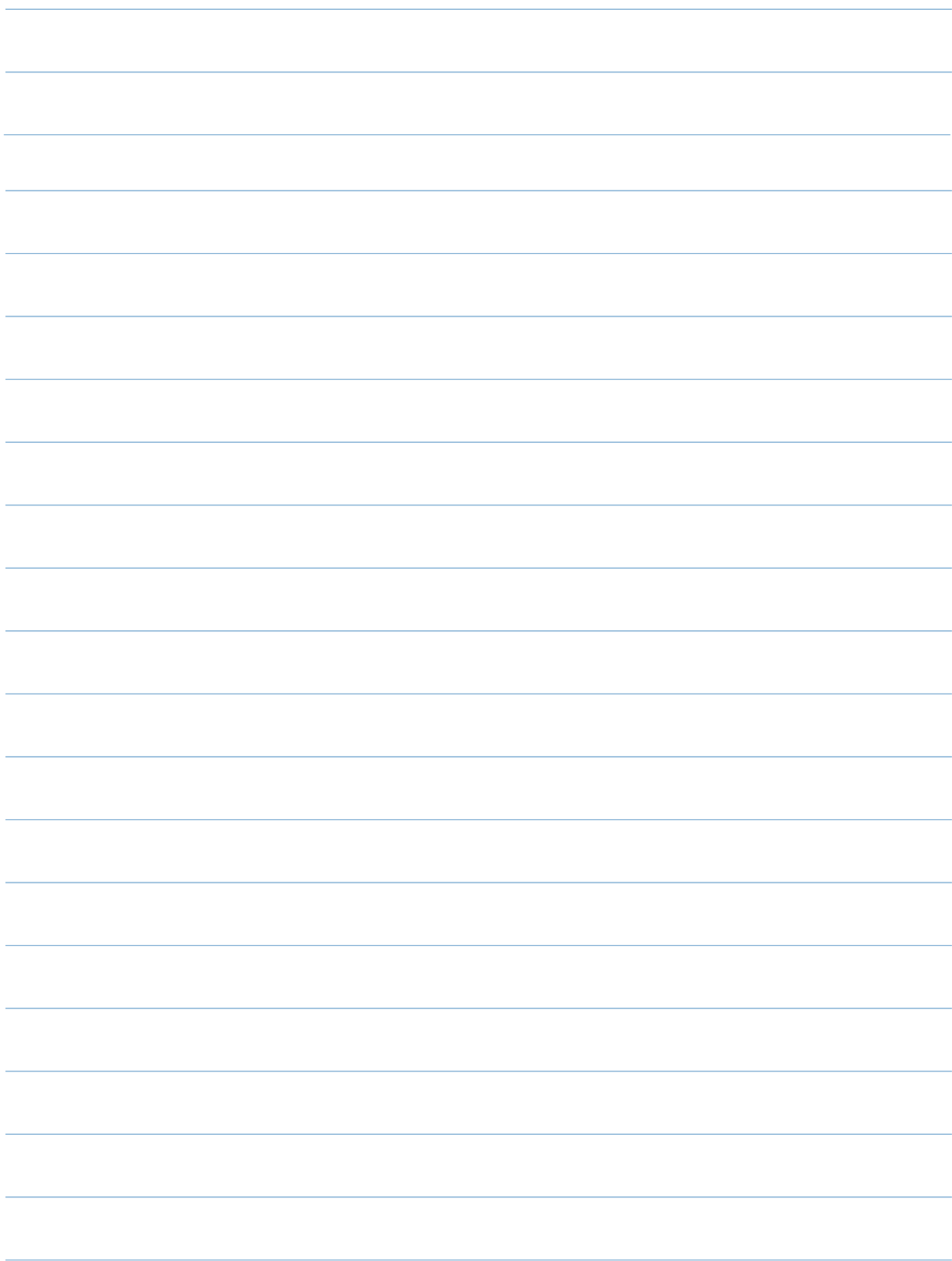
Lisäksi uudella digitaalisella aikakaudella verkkopohjaiset interventiot voivat tehokkaasti edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia moniulotteisessa prosessissa. Teknologian kehityksen pitäisi tarjota ja voi tarjota mahdollisuuksia tehokkain mielenterveysinterventioihin. Tässä yhteydessä verkkokurssi sisältää oppimateriaalia, jonka päätavoitteena on lisätä tietoisuutta mielenterveyden edistämisen digitaalisista menetelmistä kouluympäristössä.

Lopuksi on korostettava, että monialainen yhteistyö ja perheiden osallistuminen ovat olennaisen tärkeitä, jotta voidaan tarjota tehokasta tukea ja edistää mielenterveyttä koulu yhteisöissä. Tällainen yhteistyö voi myös auttaa torjumaan mielenterveysongelmien leimautumista ja parantaa opettajien, vanhempien, oppilaiden ja terveydenhuollon ammattilaisten välisten suhteiden laatua.

KIRJALLISUUS

1. Garcia-Moya I, Brooks F, Morgan A, Moreno C (2015) Subjective well-being in adolescence and teacher connectedness. A health asset analysis. *Health Educ J* 74(6):641–654. <https://doi.org/10.1177/0017896914555039>.
2. Gigantesco A, Del Re D, Cascavilla I, Palumbo G, DeMei B, Cattaneo C, Giovannelli I, Bella A. A universal mental health promotion programme for young people in Italy. *BioMed Res Int*. 2015;2015:345926. doi:10.1155/2015/345926.
3. Grancharova G, Alexandrova-Yankulovska S. *Social medicine*. Fifth edition. Pleven: IC of MU-Pleven 2016.
4. Jenkins R, Baingana F, Ahmad R, McDaid D, Atun, R. Social, economic, human rights and political challenges to global mental health. *Ment Health Fam Med*. 2011;8:87-96.
5. Kristjansson AL, Sigfusdottir ID, Allegrante JP (2013) Adolescent substance use and peer use: a multilevel analysis of cross-sectional population data. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 8:27. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-8-27>.
6. Lundborg P (2006) Having the wrong friends? Peer effects in adolescent substance use. *J Health Econ* 25(2):214–233. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2005.02.001>.
7. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* 25(1):104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
8. Puolakka K, Haapasalo-Pesu KM, Konu A, Åstedt-Kurki P, Paavilainen E. Mental health promotion in a school community by using the results from the well-being pro-file: an action research project. *Health Promot Pract*. 2012;15(1):6-12. doi: 10.1177/15248399124648765.
9. Shipkovenska E, Hristov J. Disease prevention. In: *Modern Epidemiology with Evidence-Based Medicine and Health*. Sofia 2008; Filvest: 142-160.
10. Wong MD, Collier KM, Dudovitz RN, Kennedy DP, Buddin R, Shapiro MF, Kataoka SH, Brown AF, Tseng CH, Bergman P, Chung PJ (2014) Successful schools and risky behaviors among low-income adolescents. *Pediatrics* 134(2):e389–e396. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3573>.
11. World Health Organization. Prevention of mental disorders. Effective interventions and policy options. Summary Report. Geneva: WHO; 2004. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43027/924159215X_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
12. World Health Organization (WHO) (2016) Mental health: strengthening our response. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. Accessed 23 Mar 2023.









WELL @ SCHOOL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union