

Vihreän valtuustoryhmän valtuustoaloite 24.5.2021

Mielenterveystaidoilla vahvistetaan hyvinvointia

Järvenpäässä hyväksytään lakisääteinen hyvinvointikertomus. Tilastotietojen ja erilaisten tutkimusten perusteella voidaan todeta, että monet hyvinvoinnista kertovat asiat ovat edenneet oikeaan suuntaan ja valtaosa lapsista ja nuorista voi hyvin. Lapset ovat terveitä, liikkuvat ja harrastavat. Heillä on hyvät suhteet vanhempiinsa ja kavereita.

Selvitykset osoittavat myös, että 10 – 20 prosentilla lapsista ja nuorista on elämässään erilaisia riskitekijöitä, jotka vaarantavat terveen ja turvallisen kasvun sekä hyvän oppimisen. Myös Järvenpäässä on nähtävissä merkkejä kehityksestä, jossa ongelmat kasautuvat ja vaikeutuvat. Mielialaan liittyvät ongelmat ja ahdistus sekä monenlainen pahoinvointi ovat lisääntyneet ja yleistyneet korona-ajan myötä.

Mielenterveys on tärkeä osa jokaisen ihmisen hyvinvointia. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee käyttämään omia kykyjään ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä tekemään työtä ja ottamaan osaa oman yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveystaidoilla tarkoitetaan mm. tunne- tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, joustavuutta kohdata elämään kuuluvia vastoinkäymisiä sekä kykyä säädellä arjen kuormitusta. Taitoihin kuuluvat keskeisesti myös turvataidot, itsetuntemus ja omien vahvuuksien ja arvojen tunnistaminen sekä arjen taidot. Koronavuosi on lisännyt entisestään näiden taitojen tarvetta.

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa ja tukea sekä siihen liittyviä tunnetaitoja oppia ja harjoitella myös osana koulun päivittäistä arkea. Hyvät mielenterveystaidot tukevat lapsen ja nuoren kasvua ja niiden avulla vahvistetaan koko kouluyhteisön hyvinvointia, rakennetaan yhteisöllisyyttä sekä ehkäistään kiusaamista ja yksinäisyyden kokemuksia.

Mielenterveystaitojen systemaattisen opettamisen ja oppimisen tueksi opetushenkilöstölle tulee tarjota koulutusta, joka antaa ajantasaista tietoa ja välineitä mielenterveystaitojen edistämiseen sekä oppilaiden psyykkisen hyvinvoinnin, voimavarojen ja vahvuuksien tukemiseen.

Me allekirjoittaneet esitämme, että koko Järvenpään opetushenkilöstölle tarjotaan tietopaketti materiaaleista ja mahdollisuutta työajalla osallistua mielenterveystaitojen opettamisen koulutukseen. Valmista materiaalia on tarjolla ja mm. MIELI, eli Suomen Mielenterveys ry tarjoaa

koulutusta (Hyvää mieltä yhdessä-koulutus alakouluihin, Hyvän mielen koulu -koulutus yläkouluihin) ja konkreettisia työvälineitä oppilaiden mielenterveystaitojen opettamiseen ja oppimiseen kouluissa.

Rohkaistaan kouluja suunnittelemaan ja toteuttamaan ohjelma, joka sisältää mm. mielenterveyden ja oman hyvinvoinnin vahvistamisen perusteet sekä ohjeita riskitilanteiden tunnistamiseen ja muiden auttamiseen.

Katri Kuusikallio (vihr)
Kaisa Saarikorpi (vihr)
Tiia Lintula (vhr)
Mikko Päivinen (vihr)
Riikka Juuma (vihr)
Ossi Vähäsarja (vihr)
Hilppa Loikkanen (vihr)
Hanna Graeffe (vihr)
Mimmi Launiala (vas)
Heini Liimatainen (vas)
Jenni Marttinen (Plus)
Heli Anttila (kesk)
Jenni Komonen (vas)
Pirjo Komulainen (sdp)