



Mielenterveystalo.fi Kouluyhteisösivut tarjoavat tietoa ja vinkkejä koulun aikuisille



Kouluyhteisösivuilta löydät selkeät tietopaketit mielenterveydestä koulun aikuisille

Mitä tehdä, jos oppilaasta herää huoli?

Ahdistuneen oppilaan tukeminen

Aistiherkän oppilaan tukeminen

Aran oppilaan tukeminen

Herkästi kuormittuvan oppilaan tukeminen

Jännittävän oppilaan tukeminen

Joustamattomasti käyttäytyvän oppilaan tukeminen

Käyttäytymisellä reagoivan oppilaan tukeminen

Keskittymisvaikeuksia kokevan oppilaan tukeminen

Masentuneen oppilaan tukeminen

Murrosikäisen oppilaan tukeminen

Nepsyipiirteiden ilmeneminen koulussa

Omanlaisesti käyttäytyvän oppilaan tukeminen

Puhejännitystä kokevan oppilaan tukeminen

Sosiaalisten taitojen tukeminen koulussa

Sukupuolen moninaisuuden huomiointi koulussa

Syömiseen liittyvien vaikeuksien huomiointi koulussa

Tunnesäätelytaitojen tukeminen koulussa

Väsyneen oppilaan tukeminen

Vilkkaan ja impulsiivisen oppilaan tukeminen

Sivuilla on oppikirjamainen rakenne ja tiedot löytyvät helposti ja jäsennetysti

- Mitkä ovat teemaan liittyvät keskeiset asiat?
- Miten oppilaan käytös näkyy koulussa?
- Mitä opettaja voi tehdä?
- Mitä harjoituksia koulussa voi tehdä teemaan liittyen?

Mielenterveystalo.fi on julkisen terveydenhuollon valtakunnallinen verkkopalvelu

Mielenterveystalo.fi tarjoaa luotettavaa tietoa ja apua mielen hyvinvoinnin tueksi. Apua on saatavilla niin hankaliin tilanteisiin, psyykkisiin pulmiin kuin mielenterveyden häiriöihin.

Palvelu on tarkoitettu kaikille, se on aina saatavilla ja sieltä löytyy apua, tukea ja työkaluja niin kaikille kansalaisille kuin ammattilaisillekin – maksutta ja kirjautumatta.

*Mielenterveystalossa on
paljon muutakin hyödyllistä
tietoa mielenterveydestä
aikuisille, nuorille ja lapsiperheille*

Palvelusta vastaa HUS, joka tuottaa sisällöt yhteistyössä hyvinvointialueiden, järjestöjen sekä kokemusasiantuntijoiden kanssa.



Opettajien vinkit Koulu yhteisö sivujen hyödyntämiseen

- 1 Vartin mittaisella esittelyvideolla opettajat kertovat, miten hyödyntävät palvelua. Katsokaa yhdessä video vaikka VESO-päivänä. Pohtikaa, miten voisitte hyödyntää materiaaleja koulussanne.
- 2 Tutustukaa yhteissuunnitteluajalla eri teemoihin pienryhmissä ja jakakaa hyödyllisimmät tiedot, vinkit ja tehtävät tiivistettynä koko henkilökunnan kanssa. Voiko Koulu yhteisö sivuista olla apua teidän koulunne toimintakulttuurin kehittämisessä?
- 3 Mitä hyviä käytäntöjä teidän koulussanne tai luokassanne jo toteutetaan esimerkiksi nepsypiirteisten oppilaiden tukemisessa?
- 4 Kokeilkaa opettajien kesken ensin harjoitusta, jotta opettaessa sitä oppilaille voitte kertoa sen opettelun helppoudesta/ponnistelusta/vaikeudesta omakohtaisesti.
- 5 Antakaa vanhemmille oppilasryhmille tehtäväksi tutustua osaan teemoista. Pohtikaa yhdessä, mitä hyviä toimintatapoja koulussanne on ja mitä voisi kehittää.

Koulujen keinot viestiä palvelusta oppilaille ja vanhemmille

- Mielenterveystalon sisällöistä kannattaa vinkata vanhemmille. Valmiin Wilma-viestipohjan löydät verkkosivuiltamme – sen voi lähettää muistutuksena vaikka joka syksy.
- Voitte myös tulostaa opiskeluterveydenhuollon ja opiskeluhuollon odotustiloihin valmiita Mielenterveystalon julisteita, joissa on qr-koodeja nuorten omahoito-ohjelmiin.
- Jos koulussa on infonäyttö, siihen voi lisätä nuorille suunnatun diasetin.

► [Lue lisää: Miten hyödyntää Mielenterveystalo.fi palvelua koulussa?](#)

