

**Suomussalmen lukio**

**VASTINE**

**Ruukinkatu 3**

**89600 Suomussalmi**

**3.12.2024**

**VASTINE KAINUUN HYVINVOINTIALUEEN NUORISOVALTUUSTON ALOITTEESEEN LUKIOLAISTEN MIELENTERVEYS**

Kursivoidut tekstit ovat suoria lainauksia aloitteesta:

*”Kainuun hyvinvointialueen nuorisovaltuusto toteutti kaikissa Kainuun lukioissa kyselyn, jossa pyrimme kartoittamaan lukio-opiskelijoiden suurimpia haasteita mielenterveyden kannalta lukio-opiskeluun liittyen. Kysyimme lukiolaisilta myös, mitä he itse kokisivat hyväksi ratkaisuksi tai avuksi mielenterveyden ja jaksamisen haasteisiin. Kyselyyn tuli yhteensä 151 vastausta, joista 43 % oli Kajaanista, 19 % Kuhmosta, 13 % Sotkamosta, 11 % Suomussalmelta, 8 % Puolangalta ja 5 % Paltamosta.*

*Vastaajista 96 % koki lukio-opintojensa aiheuttaneen stressiä. Uupumusta oli lukio-opintojensa vuoksi kokenut 83 % vastanneista opiskelijoista. Mielenterveydellisistä haasteista lukio-opiskelujensa aikana on kärsinyt 69 prosenttia vastaajista.*

*Suurimpina jaksamisen ja mielenterveyden haasteita aiheuttavina tekijöinä nousivat esille se, miten vähän vapaa-aikaa opiskelijoille jää kouluhommien lomassa. Myös pitkät päivät sekä koeviikkojen paineet väsyttivät opiskelijoita. Kurssin aikana palautettavat tehtävät aiheuttivat stressiä, sillä tavallisten koulutöiden lisäksi piti huolehtia myös arvioitavista, suurista tehtävistä. Vanhempien, opettajien, läheisten ja yhteisön odotukset ja suoriutumispaineet väsyttivät lukiolaisten mieltä.*

*Yksi suurimmista ongelmista oli se, miten paljon koulutyöskentely ulottuu vapaa-aikaan. Kahdeksan tunnin koulupäivä ei suinkaan jää lukion ovien sisäpuolelle, vaan mikäli työt haluaa tehdä kunnolla, tekemistä on monta tuntia vielä illallakin. Opiskelijat eivät kokeneet saavansa riittävästi aikaa koulustressistä palautumiselle.*

*Lukiolaiset olivat sitä mieltä, että avun saaminen lukiossa jaksamisen haasteisiin ei ollut vaikeaa, mutta ei kovin helppoakaan. Suurin osa lukio-opiskelijoista oli sitä mieltä, että koulun toimintatavat kuten aamunavaukset, ruokailut ja välitunnit toimivat hyvin jaksamisen ja mielenterveyden tukena.*

*Osalla lukiolaisista myös vapaa-ajalla tapahtuvilla asioilla oli positiivista tai negatiivista vaikutusta jaksamiseen, mutta monella ne eivät vaikuttaneet juurikaan. Tästä ei voida siis vetää johtopäätöstä siitä, että johtuvatko lukio-opiskelijoiden ongelmat vapaa-ajan haasteista vai koulussa tapahtuvista asioista.*

*Positiivista oli, että 74 % opiskelijoista koki saavansa riittävästi tukea muilta ihmisiltä jaksamiseensa. Kuitenkaan noin joka viides ei kokenut tuen olevan riittävää. Opiskelijat kokivat saavansa eniten tukea mielenterveydelleen ystäviltään ja läheisiltään sekä ammattiavun kuten psykologi- ja kuraattoripalveluiden piiristä.*

*82 % vastanneista opiskelijoista koki, että koulussa on turvallinen ja luotettava aikuinen, jolle voi mennä juttelemaan. Suurimmalle osalle tämä aikuinen oli opinto-ohjaaja, opettaja (usein oma ryhmänohjaaja) tai joku opiskelijaterveydenhuollon työntekijöistä.*

*Lukio-opiskelijoiden itse kirjoittamissa ehdotuksissa jaksamisen parantamiseksi nousi esille tarve matalan kynnyksen keskusteluavulle. Tällä tarkoitetaan sitä, että koulussa olisi joku henkilö, jolle voisi käydä puhumassa huolista tai jolta saisi apua, mutta jonka tapaamisaikaa ei tarvitsisi odottaa pitkään tai käydä erikseen varaamassa. Myös vertaistukiryhmiä ehdotettiin. Nuoret olivat tyytymättömiä siihen, että esimerkiksi psykologin aikaa saattoi joutua odottamaan viikkoja. Panostus ennaltaehkäisevään ja alkuvaiheen mielenterveystyöhön olisi siis toivottavaa.”*

Lukiolaisillamme on mahdollista päästä matalalla kynnyksellä kuraattorin juttusille hyvinkin nopeasti, sillä hän työskentelee lukion tiloissa. Tämän lisäksi miekkarin ja terveydenhoitajan palveluihin pääsee myös kohtuullisen pian. Miekkarin ja terveydenhoitajan vastaanottotilat ovat Ruukinkankaan koululla. Myös psykologi ottaa opiskelijoitamme vastaan kaksi kertaa kuukaudessa lukiolla ja vuoden vaihteen jälkeen Ruukinkankaan koululla. Opinto-ohjaaja ja ryhmänohjaaja sekä aineenopettajat ovat päivittäin lukiolaisten tavoitettavissa.

Terveydenhoitajalla ja miekkarilla on IPC-koulutus, joka tarkoittaa interventiomenetelmää (ehkäisy-/puuttumismenetelmää) nuorten masennusoireiden ehkäisyyn. Vastaanotolla käydään läpi ihmissuhteita ja elämäntapahtumia harjoitusten kautta 3-6 kertaa. Harjoituksilla on tarkoitus vähentää masennusoireita käsittelemällä suuria elämänmuutoksia, kuten kiusaamista, avioeroa, läheisen kuolemaa, arkuutta ja yksinäisyyttä.

Kuraattorin, miekkarin ja terveydenhoitajan luona voi käydä lievissä mielialaan vaikuttavissa tilanteissa ns. ohjatun omahoito-ohjelman käynnillä (mielenterveystalo.fi). Käynneillä käydään läpi elämänhallintaan liittyviä toimintatapoja esimerkiksi syömishäiriöihin, ahdistuneisuuteen, viiltelyyn ja unettomuuteen liittyen. Tähän menetelmään kuuluu kolme käyntikertaa.

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvien kiusaamistilanteiden käsittelyyn meillä on käytössä Someturva. Someturva on 24/7 palvelu, joka suojaa opiskelijoita päivittäisiltä sosiaalisen median vaaroilta ja auttaa, kun kohtaat ongelmatilanteita. [Turvaamme sinut sosiaalisessa mediassa. | Someturva](#)

Nuoret voivat käyttää myös Omahelpperiä, joka on valtakunnallinen hyvinvointialueiden tarjoama palvelu, johon on koottu nuorille tietoa, tukea ja palveluita eri elämäntilanteisiin, kuten asuminen ja raha-asiat, minä ja yhteiskunta, mielen hyvinvointi, seksuaalinen hyvinvointi, elämän kriisitilanteet, ihmissuhteet, keho ja hyvinvointi, opiskelu ja työ, sekä päihteet ja riippuvuudet.

*”Opiskelijat toivoivat, että suurempi osa koulutyöstä tapahtuisi lukiolla ja pienempi vapaa-ajalla. Jatkuva kouluhommien läsnäolo esti palautumisen monella opiskelijoista ja aiheutti väsymistä ja uupumusta. Toivommekin, että tulevaisuudessa lukio-opetuksen toimintatapoja pyritään kehittämään siihen suuntaan, että opiskelu mahdollistaa myös kunnollisen palautumisen.”*

Opinto-ohjaajan ja ryhmänohjaajien kanssa käydyissä keskusteluissa tulee usein vastaan, että opiskelijat käyttävät useita tunteja kotitehtävien ja koulutöiden tekemiseen. Kun aletaan perkaamaan sitä, miten kyseinen aika käytetään, havaitaan, että samalla toteutetut oheistekemiset vievät paljon aikaa varsinaiselta tehtävien tekemiseltä (Liitteenä keväällä 2024 1. ja 2. vsk:n opiskelijoille teetetty kysely kännykän käytöstä). Tästä johtuen käytämme paljon aikaa siihen, että opetamme opiskelijoillemme erilaisia menetelmiä aikatauluttaa opiskelua, löytää tehokas tapa käyttää aikaa ja oppia priorisoimaan asioita. Opinto-ohjauksessa ja psykologiassa käydään läpi erilaisia opiskelumenetelmiä oppiainekohtaisten ohjeistusten lisäksi. Opinto-ohjauksessa suunnitellaan opintoja opiskelijan voimavarat huomioiden.

Valistamme opiskelijoita elintapojen, arkirytmien, unirytmien ja ravitsemuksen vaikutuksista jaksamiseen ja työn tehokkuuteen. Tänä päivänä keskustellaan paljon median käytöstä, ja valitettavan usein se myös koetaan isoimmaksi aikaa vieväksi elementiksi myös koulutehtäviä tehtäessä. Jatkuvat keskeytykset vaikuttavat keskittymiseen ja kuormittavat kognitiivista ergonomiaa.

### [Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle - Kansallinen aivoterveysohjelma](#)

Lisäksi meillä on vuoden 2025 loppuun asti OTSO-hanke, jossa koeponnistamme opiskelutaitojen opintojakson, jonka tarkoitus on tukea opiskelijoidemme opiskelutaitojen kehittymistä entistä paremmin.

Läksyt ovat osa oppimisprosessia. ”Kertaus on opintojen äiti” -sanonta on edelleen relevantti oppimisen kannalta. On syytä huomioida, että lukion opetussuunnitelma sanelee raamit ja ylioppilaskirjoitukset ovat samat kaikille.

*”Opiskelijoiden mielestä opiskelu olisi mielekkäämpää ja välitunnit mukavampia, jos oppilaitosten tiloihin panostettaisiin enemmän. Haluamme siis viestiä erityisesti koulujen rehtoreille ja opiskelijakunnille siitä, että sisätilojen viihtyvyyttä haluttaisiin parantaa. Näitä toimia voidaan tehdä esimerkiksi peruskorjausten ja remonttien yhteydessä, tai yhteistyössä jonkin muun tahon, kuten kunnan nuorisovaltuuston kanssa.”*

Nykyisissä tiloissamme opiskelijoilla on oikein hyvät tilat, ja syksystä 2025 lähtien uudessa koulussa on myös hienot tilat, joihin ollaan myös panostamassa erityisesti lukiolaisia silmällä pitäen.

*”Monen opiskelijan palautteessa nousi esille myös se, että koulun olisi hyvä tarjota ilmaista välipalaa joka päivä. Päivien ollessa pitkiä yhden kouluruokailun tarjoama energiamäärä ei riitä pitämään mieltä virkeänä koko päivää. Moni opiskelija joutuu myös säästämään rahaa tulevaisuutta varten, jolloin joka päivä välipalan ostaminen on liian kallis ratkaisu. Toinen vaihtoehto välipaloille voisi olla lukioissa olevat pisteet, missä opiskelijat voisivat säilyttää eväitä jääkaapissa ja esimerkiksi lämmittää mikrossa ruokaa.”*

Harmillisen usein lukiolaisilta jää syömättä kouluruoka, ja näkisimme sen syömisen koulupäivän aikana kaikkein tärkeimmäksi.

Lukiolaisilla on mahdollista ostaa välipalaa hintaan 1,70 € Ruukinkankaan koululta. Lisäksi opiskelijakunnan hallitus ylläpitää kahviota, josta on ostettavissa pilttejä, välipalakeksejä ja hedelmiä kahvin ja teen lisäksi pikkurahalla. Nämä ovat hyvin kohtuuhintaisia vaihtoehtoja. Vertailun vuoksi tuomme esille, että energiajuomatölkki maksaa 2-4€/kpl.

Myöskään kaikille perusopetuksen opiskelijoille ei kuulu ilmainen välipala, joten ei olisi yhdenvertaista lähteä lukiolaisille sitä tarjoamaan.

*”Opiskelijat toivovat opettajilta, että he varmistaisivat osaavanko opiskelijat viimeksi opiskellun asian ennen seuraavaan aihealueeseen siirtymistä. Tämä ehkäisisi kärryiltä tippumista ja helpottaisi avun tarpeen huomaamista hyvissä ajoin. Hyvinvointialueen nuorisovaltuusto ehdottaakin, että opettajia koulutettaisiin parempaan vuoropuheluun opiskelijoiden kanssa ja asioiden ymmärtämisen kartoittamiseen opetuksen lomassa.”*

On syytä muistaa, että opetuksen aikataulua ohjaa vahvasti myös lukion valtakunnallinen opetussuunnitelma, jonka pohjalta ylioppilaskirjoitukset laaditaan. Monella opintojaksolla on hyvin tiukka aikataulu, jotta ehdimme käydä kaikki asiat yhteisesti läpi, emmekä voi siksi odottaa, että kaikki opiskelijat ehtivät asiat omaksua oppituntien lomassa. Lukio-opinnot vaativat myös opiskelijalta omakohtaista ponnistelua, jotta asiat jäävät mieleen.

Opettajat pitävät välikokeita, testejä, sanakokeita ja monesti myös sanallisesti varmistavat ovatko opiskelijat ymmärtäneet ja tarvittaessa palaavat myös asioihin, joita ei ole ymmärretty. Meillä on myös tarjolla tukiopetusta, jota saa kysyttäessä.

*”Näemme myös tarpeelliseksi, että lukioissa panostettaisiin siihen, että opettajia koulutettaisiin ottamaan huomioon opiskelijoiden tarve myös palautumiselle vapaa-ajalla. Tätä voisi huomioida esimerkiksi tiivistämällä tehtävien määrää kaikista olennaisimpiin tehtäviin, tai esimerkiksi ilmoittamalla tehtävälisterit, että vain tärkeimmät tehtävät ovat pakollisia ja muut tehdään jaksamisen mukaan.”*

Uskomme vakaasti siihen, että opettajat eivät anna kotiin tehtäviä, jotka eivät ole oleellisia opintojakson sisältöjen kannalta. Tiedämme, että ainakin joissain opintojaksoissa ja oppiaineissa kotitehtävät annetaan omien tavoitteiden mukaisesti sillä tasolla, millä haluaa menestyä. Kehotamme myös rohkeasti käymään keskustelua opettajan kanssa, jos jaksamisen kanssa on ongelmia: onko tavoite realistinen ja mitä tavoitteen saavuttamiseksi tulisi tehdä.

Ymmärrämme, että opiskelijat tarvitsevat aikaa myös palautumiselle, ja siksi esimerkiksi opinto-ohjauksessa keskustellaan asiasta ja mietitään ajankäyttöä sekä tehdään erilaisia suunnitelmia ajankäytölle.

Oppimisen kannalta on kuitenkin muistettava, että asiat eivät painu monellakaan mieleen sillä, että ne kerran kuulee. Oppiminen vaatii opiskelijalta asioiden aktiivista käsittelyä - sitä, että asioita kerrataan ja harjoitellaan lukuisia kertoja. Pyrkimyksenä on kuitenkin, että asiat ymmärretään syvällisesti ja opitaan hahmottamaan laajempia kokonaisuuksia, eikä vain lyhytkestoisesti opetella asioita ulkoa.

Valistamme opiskelijoitamme siitä, että palautumiseen voi vaikuttaa myös itse. Tällä hetkellä meillä on iso huoli siitä, että valtaosa lukiolaisista liikkuu hyvin vähän. Tällä on selkeä yhteys myös palautumiskyvyn heikkenemiseen. (Liitteenä kouluterveyskysely 2023)

*”Tarpeellista olisi myös herätellä opiskeluyhteisöissä, niin lukiolaisten ja opettajien keskuudessa, kuin vanhempainilloissakin, keskustelua siitä, miten tärkeässä roolissa opiskelijan tukeminen ja auttaminen ovat vaatimusten ja odotusten sijaan.”*

Opiskelijoiden tukeminen ja auttaminen ovat yhtenä kantavana teemana opinto-ohjaajan ja opiskeluhuollon puheenvuoroissa kotiväenilloissa.

Syksyllä 2024 kotiväenillassa opinto-ohjaajamme Elisa Axelssonin yhtenä teemana oli puhelimen/mediankäytön viemä aika. Aihetta käsiteltiin myös opiskelijoiden kanssa, ja heitäkin järkytti tajuta, miten paljon elämästä menee kännykän käyttämiseen.

Terveystoimijamme Anne Karhapää ja kuraattorimme Marja Tauriainen puhuivat perinteisesti säännöllisestä elämänrytmistä, ateriarytmistä, riittävästä unesta ja liikkumisesta sekä median käytön rajoittamisesta.

Lukioaika on nuoren aikaa itsenäistyä ja oppia ottamaan vastuuta omista opinnoistaan ja asioistaan. Vanhemmat voivat olla tässä tukena, mutta tietyistä asioista opiskelijan on selvittävät myös itse, jotta opiskelijan itseohjautuvuus asioiden hoidossa kehittyisi.

*”Myös lukio-opiskelijoiden yhteisöllisyyttä tulee parantaa, sillä kyselyssä tuli ilmi, että osa Kainuun lukiolaisista kokee edelleen yksinäisyyttä. Kaverit koulussa ja vapaa-ajalla parantavat jaksamista ja antavat tarvittavaa vertaistukea opiskeluun. Yhteisöllisyyttä voi edistää esimerkiksi palkkaamalla yhteisöohjaajat sellaisiin lukioihin, joissa heitä ei vielä ole. Toinen toivottava keino on se, että pitkin opiskeluajan opiskelijoita tutustutettaisiin toisiinsa ryhmäytävällä toiminnalla. Nykyisin monessa lukiossa ryhmäyttävää toimintaa on pelkästään ensimmäisen vuoden alkupäivinä.”*

Lukiossamme järjestetään liikuntapäiviä kaksi kertaa vuodessa, ja ohjelma vähintään toisessa liikuntapäivässä on suunniteltu siten, että opiskelijat touhuavat oman ryhmänsä kanssa. Syksyllä 2024 ryhmät pääsivät kokeilemaan kirkkovenesoutua ryhmänä. Tämän lisäksi järjestämme alkavalle ikäluokalle ryhmäytymisiltapäivän heti lukuvuoden alussa. Syksyllä 2024 järjestimme yhdessä Suomussalmen seurakunnan kanssa päivän kestävästä ryhmäytymispäivästä Roinilan leirikeskuksesta, ja tarkoituksenamme on ottaa tämä toimintamuoto pysyväksi osaksi toimintaamme. Palaute päivästä on ollut positiivinen.

Näiden tapahtumien lisäksi opiskelijakuntamme järjestää vuoden aikana koko koululle mukavia teemapäiviä, pukeutumisteemaviikkoja, Svenska dagenin, laskiaisriehan jne. jotka luovat porukkaan mukavaa yhteishenkeä.

Yksinäisyyteen on pyritty puuttumaan myös oppituntien aikaisilla järjestelyillä opettajan asettamalla ryhmäjäjoilla ja pareilla sekä jututtamalla opiskelijoita, jotta he yrittäisivät saada yksinäiset mukaan juttuihinsa. Aina ihmisten kemiat eivät kuitenkaan kohtaa, vaikka monenlaista tukea on osoitettu.

Koulussamme ei ole yhteisöohjaajaa, mutta tällä hetkellä myös lukiolla toimii koulun nuorisotyöntekijä Janne Keränen. Janne on Ruukinkankaan koululla neljänä päivänä viikossa. Hänen kanssaan voi mennä juttelemaan aikaa varaamatta. Hän ohjaa tarvittaessa nuoria myös opiskeluhuollon asiantuntijoille. Hän on mukana lukion tapahtumissa.

*”Hyvinvointialueen nuorisovaltuusto toivoo, että kaikki Kainuun alueen lukio-opetukseen vaikuttavat toimijat huomioisivat kyselymme tulokset ja hyödyntäisivät aloitteessa mainittuja parannusehdotuksia kouluyhteisön kehittämässä ja opiskelijoiden mielenterveyden tukemisessa. Nuorten mielenterveyden tukemiseen kuuluu käyttää riittävästi resursseja, sillä kaikki mielenterveyden tukemiseen käytetty raha on pois tulevaisuuden työttömyyden ja hoitajaksojen kustannuksista.”*

Lukiomme tekee aktiivista yhteistyötä hyvinvointialueen työntekijöiden kanssa ja kehittää aktiivisesti toimintatapojaan mielenterveyden tukemiseksi. Seuraamme myös aktiivisesti valtakunnallisia suosituksia esimerkiksi median käytöstä ja päivitämme toimintatapojamme niiden mukaisiksi. Koemme, että teemme työtämme vahvasti nuorten tulevaisuutta ajatellen ja heidän parhaakseen.

Vastinetta ovat olleet laatimassa

- Suomussalmen lukion henkilökunta
- Suomussalmen lukion opiskeluhuoltoryhmä

Suomussalmella 3.12.2024

Julia Pohjanoja-Kela

rehtori