

Tunnetaitoja voi oppia

Kukaan meistä ei ole rikkoutumaton. Tunteista puhuminen ja avun pyytäminen ovat taitoja, jotka voi oppia. Myös yleisiä asenteita tulisi kehittää siihen suuntaan, että tunteiden näyttäminen ei ole heikkoutta.



TUNNETAITOJEN OPETUSTA ALAKOULUSTA ALKAEN

- Tunne- ja mielenterveystaidot oppiaineena
- Vanhemmille koulusta tietopaketti vinkeistä ja menetelmistä lasten kanssa keskusteluun
- Kotona kerran viikossa juttuhetki tunteista ja tilanteista, jotka olivat stressanneet tai ilahduttaneet

ASENTEIDEN HAASTAMISTA JA VÄLINEITÄ STRESSINHALLINTAAN

- Ainejärjestön stressinhallintakurssi opiskelijoille
- Julkisuuden henkilön luento burnoutista ja elämänasenteen muuttumisesta

8 % yläkoululaisista kokee keskusteluvaikeuksia vanhempiensa kanssa.

(THL, Kouluterveyskysely 2017)