

Gražina Čiuladienė, Monika Bak-Sosnowska, Artur Fabiś

METODOLOGIA

1. PERUSTELUT

Maahanmuuttajalapset ovat erityisen haavoittuvassa asemassa: he ovat juuriltaan irrotettuja kotimaastaan ja tutusta sosiaalisesta ja koulutusjärjestelmästä, ja he kokevat psykososiaalista stressiä eri kulttuurien normien ja arvojen törmäyksestä, sosiaalisten verkostojen puutteesta uudessa elin- ja koulutusympäristössä sekä viestinnän haasteista, jotka johtuvat riittämättömistä taidoista hallita vieraita kieliä (esim. englantia, saksaa, ranskaa tai venäjää) ja isäntämaan kieltä. Uuteen maahan siirtyessään he kantavat mukanaan myös sodan, väkivallan ja eron aiheuttamia traumoja ja haasteita.

Psykologinen tunne siitä, että ryhmä tai ympäristö hyväksyy heidät, on maahanmuuttajalasten perustarve, ja se liittyy heidän pitkän aikavälin integraationsa onnistumiseen (Guo-Brennan ja Guo-Brennan, 2019). Riittämätön (tai puutteellinen) pääsy integraatiotoimiin ja kulttuurisesti vastaavaan koulutukseen voi johtaa erilaisiin oikeuksien loukkauksiin, sosiaaliseen eriarvoisuuteen, syrjäytymiseen ja erotteluun (Guo-Brennan ja Guo-Brennan 2019; Parkhouse ym. 2019; Sedmak ym. 2021; Rivera-Vargas ym. 2021; Popyk 2023).

Euroopan komissio pyrkii tukemaan EU:n jäsenvaltioita maahanmuuttajalasten ja -nuorten integroimisessa vastaanottavien maiden koulutusjärjestelmiin. Vuonna 2016 hyväksytyssä päätöslauselmassa kulttuurienvälisen vuoropuhelun, kulttuurisen monimuotoisuuden ja koulutuksen merkityksestä EU:n perusarvojen edistämisessä korostetaan erityisesti kulttuurienvälisen koulutuksen roolia integraatioprosessissa (Euroopan komissio 2019). Vuonna 2020 komissio vahvisti integraatiota ja osallisuutta koskevan toimintasuunnitelman vuosille 2021–2027. Tämän asiakirjan taustalla on ajatus, että opiskelijat, jotka ovat akateemisesti ja sosiaalisesti hyvin integroituneet vastaanottavien maiden koulutusjärjestelmiin, ovat paremmassa asemassa toteuttamaan potentiaaliaan. Koulutuskäytännöt katsotaan yhdeksi kulttuurisista sopeutumiskeinoista, jotka vaikuttavat merkittävimmin yksilön hyvinvointiin ja kuuluvuuden tunteeseen (Curdt-Christiansen 2020).

Opettajat ja kasvattajat ovat merkittävimpiä henkilöitä maahanmuuttajalapsen pääsyssä uuteen yhteisöön (Sedmak ym. 2021). Monikulttuurisen kasvatuksen suuntaviivojen mukaisesti

Opettajien odotetaan arvostavan monimuotoisuutta, kunnioittavan sosiaalisia ja kulttuurisia eroja sekä tarjoavan kaikille oppilaille opettavaisia mahdollisuuksia, jotka auttavat heitä parantamaan akateemista ja sosiaalista menestystään. Kansalliset koulutusjärjestelmät kohtaavat kuitenkin suuria vaikeuksia etnisesti, kulttuurisesti ja kielellisesti monimuotoisten maahanmuuttajalasten vastaanottamisessa, ja maahanmuuttajalapsen ovat usein ristiriidassa assimilaatio- ja marginalisaatioprosessien välillä (Arun ym. 2021; Medarić ym. 2021; Rivera-Vargas ym. 2021). Opettajat vastustavat kulttuurin sisällyttämistä opetussuunnitelmaan ja (tai) heillä ei ole materiaaleja, joilla oppilaiden kulttuurit voitaisiin yhdistää opiskeluohjelmiin (Parkhouse ym. 2019). Lasten on siirryttävä mahdollisimman nopeasti isäntämaan kielellä tapahtuvaan opetukseen, ja isäntämaan kielestä poikkeavan kielen puhuminen koetaan usein ongelmana, mikä johtaa erotteluun kielikursseilla.

Kansallisten koulutusjärjestelmien vastustus muutosta kohtaan on yksi integraation perustavanlaatuisimmista haasteista. Kuten Medarić ym. (2021) totesivat, kulttuurienvälisyyden periaate edellyttää sekä systeemisiä muutoksia että muutosta henkilöstön pedagogisissa lähestymistavoissa. Ilman riittävää kulttuurienvälistä herkkyyttä, tietoisuutta ja kulttuurienvälisen viestinnän osaamista opettajat usein vain toistavat syrjintää ja maahanmuuttajalasten erottelua.

Kansainvälinen luokkahuone, jossa on eri kulttuuri- ja kielitaustoista tulevia oppilaita, joilla on vaihtelevia avoimuuden ja kokemuksen tasoja, tarjoaa ihanteellisen ympäristön kaikille osapuolille oppia toisiltaan ja kokea kulttuurienvälistä viestintää. Monikulttuurinen koulutus vähentää ennakkoluuloja, avaa lapsille kriittisen ajattelun ja herkistää heitä suuremmalle empatialle (Arun ym., 2021). Siksi opettajien koulutus on tärkeä keino lisätä opettajien tietoja ja osaamista kulttuurisesti responsiivisesta koulutuksesta. Opettajat tarvitsevat jatkuvaa koulutusta kulttuurienvälisen koulutuksen alalla voidakseen edistää maahanmuuttajalasten osallisuutta (esim. Portera, 2014; Mellizo, 2017; Eko ja Putranto, 2019).

MentUwell-tiimi teki laadullisen tutkimuksen opettajien, kasvattajien ja muiden koulujen ja oppilaitosten työntekijöiden kanssa kolmessa maassa: Puolassa, Romaniassa ja Liettuassa. Yhteensä 30 henkilöä haastateltiin, jotta he voisivat jakaa ajatuksiaan omasta opetuskäytännöstään näihin maihin maahanmuuttajina saapuneiden ukrainalaisten lasten ja nuorten kanssa.

Tutkimuksen tulokset paljastivat, että kaikissa tutkituissa maissa koulujärjestelmät eivät ole valmistautuneet monikulttuuriseen opetusympäristöön. Käsitys, että opettajien on oltava tietoisia siitä, miten

Kulttuurisesti herkkää opetusta, jotta monikulttuurisuus voidaan toteuttaa menestyksekkäästi koulutusympäristöissä, ei pidä laiminlyödä. Kulttuurisesti herkkä opetus määritellään etnisten ryhmien monimuotoisten oppilaiden kulttuurisen tietämyksen, aiempien kokemusten, viitekehysten ja suorituskyvyn hyödyntämiseksi (Wang ym. 2022). Opettajat opiskelevat enimmäkseen muita kulttuureja ja kulttuurista itsetuntemusta omasta tahdostaan. On huomionarvoista, että opettajien kouluttaminen opettamaan kulttuurisesti monimuotoisissa oppimisryhmissä ei ole olennainen osa opettajankoulutusta kaikissa kolmessa maassa. Opettajat kehittävät jatkuvasti kulttuurienvälisiä taitojaan. Nämä ponnistelut ovat kaksijakoisia: sekä koulut että opettajat pyrkivät vahvistamaan kykyään työskennellä kulttuurisesti ja kielellisesti heterogeenisissä luokkahuoneissa.

Tutkimustulokset osoittavat, että opettajien odotukset monikulttuurisen koulutuksen kehittämisestä oppilaitoksessaan heijastavat pääasiassa kulttuurienvälisen kompetenssien kehittämistä (*"On erittäin tärkeää, että opettaja, joka ottaa maahanmuuttajan luokkansa oppilaaksi, saa asianmukaista koulutusta"*). Koulutusta koskevat odotukset eivät kuitenkaan koske vain opettajia – vastaajien mukaan ne kattavat neljä alaryhmää vastaanottajan mukaan, jotka kaikki tarvitsevat koulutusta: (1) opettajat; (2) maahanmuuttajalapset; (3) maahanmuuttajalasten vanhemmat; ja (4) luokkatoverit. Opettajat uskovat, että kulttuurienvälinen koulutus on välttämätöntä monikulttuurisen koulutuksen parantamiseksi. Kaikkien osapuolten tulisi olla yhtenäisiä/mukana monikulttuurisen ympäristön edistämisessä.

Koska opettajat ovat huonosti valmistautuneita työskentelemään kulttuurisesti monimuotoisissa luokkahuoneissa, he ovat halukkaita kehittämään kulttuurienvälisiä taitojaan. Kulttuurienvälisesti osaavat opettajat ohjaavat oppilaita käyttämällä kunnioittavia, osallistavia ja kulttuurisesti merkityksellisiä opetusstrategioita. Tässä hengessä Dimitrov ja Haque (2016) ehdottivat kulttuurienvälisen opetuksen osaamisen (ITC) mallia, joka koostuu 20 avainosaamisesta ja opetusstrategiasta, jotka on ryhmitelty kolmeen toisiinsa liittyvään luokkaan: perustaitoihin, fasilitointitaitoihin ja opetussuunnitelman suunnittelutaitoihin. Opettajien perustaidot keskittyvät itsetuntemukseen ja kykyyn toimia kulttuurienvälisen osaamisen mallina oppilaille. Fasilitointitaidot perustuvat perusosaamiseen ja antavat opettajille mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa ja kannustaa heitä vuorovaikutukseen tavalla, joka kunnioittaa monimuotoisuutta. Lopuksi opetussuunnitelman suunnitteluosaaminen heijastaa opettajien taitoja, joilla he tarkoituksellisesti osallistavat oppilaat globaaleihin ja kulttuurienvälisiin oppimistehtäviin tai keskusteluihin sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kysymyksistä globaalien oppimistulosten edistämiseksi (Dimitrov ja Haque 2016). Lisäksi opettajille tulisi tarjota opetusmateriaalia ja . Ammatillinen kehitys voi myös sisältää työpajoja, opettajien

tutkimus/toimintatutkimus, valmennus/mentorointi, yhteinen opetus, oppituntien tutkiminen, virtuaaliset moduulit, simulaatiot, konferenssit, kesäkurssit tai näiden eri yhdistelmät (Parkhouse et al 2019).

Muiden tutkimusten tavoin myös tässä tutkimuksessa kielitaito osoittautui kriittiseksi tekijäksi. Koulun inklusiivisuuteen liittyvät ongelmat koskevat pääasiassa kieliongelmia, jotka johtuvat maahanmuuttajalasten kyvyttömyydestä kommunikoida, ilmaista itseään ja saada uusia ystäviä. Medarić et al. (2021) mukaisesti voidaan päätellä, että kielitaitoa pidetään integraation onnistumisen osoituksena ja yhtenä integraation osa-alueena.

Tutkimuksessa opettajat jakoivat näkemyksiään siitä, miten koulunsa inklusiivisuutta voitaisiin parantaa. Keskeinen tekijä on kaikkien osapuolten (mukaan lukien maahanmuuttajat ja heidän vanhempansa sekä liettualaiset lapset ja heidän vanhempansa) kulttuurienvälisen kompetenssin kehittäminen. Vaikeus tässä on se, että kaikkien yhteisön jäsenten osallistuminen voi olla monien tekijöiden, kuten aikataulujen, kielimuurien, kypsyystason ja oppilaiden taustojen, vuoksi monimutkaista. Opettajat voivat kuitenkin itse luoda enemmän mahdollisuuksia maahanmuuttajaperheiden ja paikallisten perheiden väliseen yhteydenpitoon edistääkseen kulttuurienvälisiä ystävyyssuhteita (Nameni 2020). Yhteistyötoiminnot voivat vaihdella tarkoituksen, keston, ryhmän koon jne. suhteen, mutta pääajatuksena on, että eri kulttuuritaustoista tulevat henkilöt yhdistetään pareiksi tai ryhmiin edistämään kulttuurienvälistä yhteistyöoppimista. Campbell (2016) suositteli vuorovaikutuksen välttämisen ongelman ratkaisemiseksi paikallisten ihmisten ”sitouttamista” toistamalla selkeästi ja painokkaasti kansainvälisten ihmisten kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen merkitystä ja etuja. Tämä voi auttaa paikallisia tunnistamaan, miten heidän ponnistelunsa voivat vaikuttaa heidän työllistymiseensä tai yleisesti ottaen heidän kehitykseensä globaaleiksi kansalaisiksi. Kansainvälinen luokkahuone, jossa on eri kulttuuritaustoista ja kielitaustoista tulevia opiskelijoita, joilla on vaihteleva avoimuus ja kokemus, tarjoaa ihanteellisen ympäristön kaikille osapuolille oppia toisiltaan ja kokea kulttuurienvälistä viestintää.

2. TAVOITTEET

Tämän oppaan ja siihen liittyvien työkalujen tarkoituksena on auttaa nuorten pakolaisten parissa työskenteleviä.

Siksi painopiste on kolmella alueella:

1) kouluttajien kulttuurienvälisen viestintäosaamisen kehittäminen

Monikulttuurisen koulutuksen ytimessä on ajatus ottaa yksilölliset erot huomioon koulutusympäristön järjestämisessä ja pyrkiä varmistamaan, että kaikki opiskelijat saavat tasa-arvoista koulutusta (Karacabey ym. 2019). Monikulttuurinen koulutus perustuu koulutuksen tasa-arvoisuuden periaatteeseen ja auttaa oppilaita ymmärtämään oman yhteisönsä kulttuuria, poistamaan kulttuurirajoja, jotka voivat toimia esteinä muiden kulttuurien tuntemiselle, ja rakentamaan kaikille yhteistä yhteiskuntaa (Karacabey ym. 2019). Tämän tyyppisellä koululla on keskeinen rooli positiivisten asenteiden ja tunteiden edistämisessä maahanmuuttajaoppilaiden keskuudessa, mikä vaikuttaa heidän pitkäaikaiseen psykologiseen hyvinvointiinsa ja osallisuuteensa yhteiskunnassa (Ritchie ja Gaulter, 2020).

2) rikastuttaa opettajien opetus- ja oppimismenetelmien valikoimaa

Jotta opettajat voisivat opettaa teini-ikäisiä tehokkaasti monikulttuurisessa oppimisympäristössä, heidän on autettava heitä voittamaan maahanmuuttajateini-ikäisten kohtaamat ainutlaatuiset haasteet, kuten kielimuurit, erilaiset koulutustaustat ja kokemukset, sosiaalinen integraatio, erityiset emotionaaliset ja psykologiset tarpeet, sopeutuminen uuteen koulutusjärjestelmään ja luokkahuoneeseen sekä osallistumisen kannustaminen. Opettajien ja kasvattajien on saatava nopeasti ja visuaalisesti käyttöön opetus- ja oppimismenetelmiä, jotka auttavat oppilaita tutustumaan, keskittymään ja valmistautumaan oppimiseen, oppimaan yksilöllisesti ja ryhmässä, ymmärtämään opetettavaa aihetta ja pohtimaan oppimiskokemusta. Vaikka opettajilla on käytettävissään ja tiedossaan suuri valikoima opetus- ja oppimismenetelmiä, on tarpeen jatkuvasti kannustaa opettajia oppimaan ja soveltamaan uusia menetelmiä sekä mukauttamaan niitä maahanmuuttajalasten ja -nuorten tarpeisiin, joista useimmilla on traumaattisia kokemuksia. Lisäksi monikulttuurisessa oppimisympäristössä työskentely ja nuorten opettaminen vaatii joustavuutta ja

sopeutumiskykyä. Pelillistämiseen perustuvat opetus-/oppimismenetelmät voivat auttaa keskittymään käsillä olevaan ongelmaan, rakentamaan suhteita ja integroitumaan paikalliseen koulutusympäristöön. Käyttämällä erilaisia opetus-/oppimismenetelmiä opettajat voivat luoda positiivisen ja osallistavan oppimisympäristön, joka vastaa maahanmuuttajateini-ikäisten moninaisiin tarpeisiin ja tukee heidän akateemista ja sosiaalista kehitystään.

3) tarjoamalla opetus-/oppimisresursseja sekä isäntämaan kielelle että maahanmuuttajien kielelle

Kieli katsotaan tärkeimmäksi tekijäksi, joka estää maahanmuuttajalapsia ja -nuoria sekä heidän perheitään osallistumasta tasavertaisesti koulujen ja yhteisöjen toimintaan (Guo-Brennan ja Guo-Brennan 2019). Monikielisyys näkökulma korostaa tarvetta ylläpitää ja kehittää maahanmuuttajalasten kielellisiä ja kulttuurisia kokemuksia. Monikielinen koulutus tarkoittaa opetuksen ja oppimisen toteuttamista useammalla kuin yhdellä kielellä, sillä luokkahuone on monikulttuurinen, kun siinä tuotetaan viestintää useista pienistä kulttuureista. Luokkahuoneen viestintä on kulttuurienvälistä, kun pienien kulttuurien narratiiveja rakennetaan (Baraldi ym. 2023). Maahanmuuttajalasten ja heidän perheidensä kielten tuominen osaksi päivittäisiä käytäntöjä on hyödyllistä oppilaiden suorituskyvyn, hyvinvoinnin ja kuuluvuuden tunteen parantamiseksi sekä opettajien ja vanhempien välisten suhteiden rakentamiseksi (Onsès-Gegarra ja Domingo-Coscollola 2024).

3. SISÄLTÖ

3.1. Opettajien kulttuurienvälisen viestinnän osaamisen kehittäminen

Kulttuurienvälisen viestinnän osaamisen koulutus sisältää tyypillisesti kaksi laajaa toimintaryhmää (Reichard ym. 2014). Ensimmäinen täyttää tiedon antamisen tarkoituksen ja on luonteeltaan enemmän kognitiivinen ja älyllinen; se on tietokokonaisuus, joka perustuu eri kulttuureista hankittuun tietoon. Toinen osa-alue sisältää laajan joukon kulttuurienvälisiä taitoja, kuten sopeutumista, kulttuurienvälistä viestintää ja kumppanuustaitoja (Ciuladiene 2023). Globaalien kulttuurierojen (arvot, normit, käytännöt ja uskomukset) oppiminen auttaa ymmärtämään kulttuurien välisiä eroja, omaksumaan tietoon perustuvan näkökulman ja oppimaan hyväksymään monimuotoisuutta ja ajattelemaan oman kulttuurinsa ulkopuolella (Deveci ym. 2022). Taitoihin kuuluu kyky integroida kognitiiviset ja affektiiviset ulottuvuudet kulttuurienvälisiin vuorovaikutuksiin (Vaccarino ja Li 2018), mukaan lukien kyky rakentaa suhteita, ratkaista ongelmia ja kulttuurisia konflikteja, hallita sosiaalisia vuorovaikutuksia ja ahdistusta, tunnistaa kulttuurisia ennakkoluuloja ja ennakkoasenteita, tulkita tarkasti muiden ihmisten käyttäytymistä ja oppia uusia, kulttuuriin odotuksiin sopivia käyttäytymismalleja. Kulttuurienvälisen osaamisen kehittäminen auttaa tunnistamaan ihmisten arvojen, käsitysten ja asenteiden moninaisuuden ja hyödyntämään tätä moninaisuutta aktiivisesti luovien ratkaisujen löytämiseksi kulttuurienvälisissä kohtaamisissa sekä omassa kulttuurisessa ympäristössä.

3.2. Erilaiset opetus- ja oppimismenetelmät maahanmuuttajien integraation tukemiseksi

Maahanmuuttajateini-ikäisten kanssa työskentelevien opettajien on tunnettava ja sovellettava erilaisia opetus- ja oppimismenetelmiä maahanmuuttajateini-ikäisten hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemiseksi. Maahanmuuttajateini-ikäiset kohtaavat usein ainutlaatuisia haasteita, joiden tehokkaaseen ratkaisemiseen tarvitaan joustavia ja ennakkoluulottomia lähestymistapoja. Maahanmuuttajateini-ikäisten koulunkäynti on usein epäsäännöllistä tai keskeytyvää, mikä johtaa eritasoiseen tietoon ja taitoihin. Opettajien ja kasvattajien on sovellettava erilaisia viestintätapoja, pelillistämistä sekä erilaisia ja yksilöllisiä opetusmenetelmiä maahanmuuttajaoppilaiden akateemisten ja psykososiaalisten tarpeiden tyydyttämiseksi. Lisäksi maahanmuuttajaoppilaat tuntevat usein olevansa eristyneitä, traumatisoituneita tai syrjittyjä, mikä vaikuttaa heidän itseluottamukseensa ja osallistumiseensa. Opettajat tarvitsevat tukea erilaisten yhteistyöoppimisen ja ryhmäprojektien oppimisessa ja soveltamisessa, jotta he voivat edistää yhteistyötä ja auttaa rakentamaan vertaissuhteita. Lisäksi, koska maahanmuuttajateini-ikäisillä on erityisiä emotionaalisia ja psykologisia tarpeita, he kohtaavat traumoja, stressiä tai ahdistusta, jotka johtuvat maahanmuuttokokemuksesta tai sopeutumisesta

uuteen ympäristöön, opettajien on sovellettava traumatietoisia opetus-/oppimismenetelmiä ja ylläpidettävä positiivista luokkahuoneilmapiiriä turvallisuuden ja kuuluvuuden tunteen luomiseksi. Koska maahanmuuttajateini-ikäiset eivät välttämättä ole perehtyneitä opetustyyliin, luokkahuoneen normeihin, odotuksiin ja suorituskyvyn arviointiin, käytännön oppimiskokemus voi helpottaa siirtymistä ja integroitumista. Vuorovaikutteiset menetelmät, kuten roolileikit tai pelillisuus, kannustavat aktiiviseen osallistumiseen.

3.3 Monikielisen ympäristön luomiseen käytettävät erilaiset kielisovellukset

Maahanmuuttajateini-ikäiset saapuvat usein maahan vain rajallisilla opetuskielen taidoilla, mikä vaikeuttaa oppituntien ymmärtämistä ja itsensä ilmaisemista. Kielisovellusten, avoimesti saatavilla olevien kaksikielisten internetlähteiden ja vertaisoppimisen kaltaisten menetelmien avulla voidaan kuroa umpeen kielitaidon puutteita. Lisäksi, koska kieli liittyy kulttuuritietoisuuteen ja ajatteluun, opettajien ja kasvattajien on oltava tietoisia siitä, että maahanmuuttajaoppilaat tulevat erilaisista kulttuuritaustoista, jotka vaikuttavat heidän oppimistyyliihinsä, odotuksiinsa ja sosiaaliseen vuorovaikutukseensa. Erilaisten kielellisten lähestymistapojen ja menetelmien, kuten tarinankerronnan ja kulttuurisesti responsiivisen opetuksen, sisällyttäminen opetusympäristöön auttaa vahvistamaan maahanmuuttajateini-ikäisten identiteettiä ja edistämään osallisuutta ja integraatiota.

4. TOIMITETTUIJEN TYÖKALUJEN KUVAUKSET

4.1. ”Nuorten henkinen hyvinvointi sodan aiheuttaman muuttoliikekriisin aikana” (MentUwell) -skripti on metodologinen työkalu, joka on suunniteltu 13–18-vuotiaiden nuorten psykopedagogiseen ja ennaltaehkäisevään työhön. Siinä painotetaan erityisesti nuoria, jotka kokevat muuttoliikettä, pakolaisuutta, pitkäaikaista epävarmuutta ja kriisiin liittyvää stressiä. Sen tavoitteena on vahvistaa nuorten henkistä hyvinvointia, resilienssiä sekä henkilökohtaisia ja sosiaalisia voimavaroja.

Käsikirja on modulaarinen ja joustava, joten sitä voidaan käyttää sekä ryhmissä (esim. kouluissa, iltapäiväkerhoissa, tukikeskuksissa, kansalaisjärjestöissä) että yksilöllisesti. Sitä voivat käyttää kasvattajat, opettajat, ohjaajat, psykologit, tutorit, mentorit ja muut nuorisotyöntekijät, myös ne, joilla ei ole kliinistä koulutusta – edellyttäen, että psykologisen turvallisuuden periaatteet säilyvät.

Ohjelman metodologinen perusta on kehityksellinen ja kokonaisvaltainen lähestymistapa henkiseen hyvinvointiin, jossa otetaan huomioon fyysisen, kognitiivisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja moraalisen alueen keskinäinen riippuvuus. Ohjelman psykopedagoginen sisältö auttaa ymmärtämään paremmin murrosiän erityispiirteitä, stressin mekanismeja, henkisiä kriisejä ja nuorten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Samalla käsikirja korostaa tiedon käytännön soveltamista päivittäisissä tottumuksissa, asenteissa ja suhteissa, jotka voivat todella parantaa nuorten toimintakykyä.

Käytännössä käsikirjoitusta voidaan käyttää ryhmä- tai yksilötyön eri vaiheissa: keskustelun lähtökohtana, toiminnan suunnittelun apuna, psykoedukatiivisen sisällön lähteenä sekä työpajojen, harjoitusten ja ryhmäytämisen aktiviteettien pohjana. Se on erityisen hyödyllinen tilanteissa, joissa stressi on lisääntynyt, tunne-elämä on sekavaa ja turvallisuuden ja kuuluvuuden tunne on heikentynyt, mutta myös ennaltaehkäisevästi resurssien vahvistamiseksi ennen kriisin oireiden ilmaantumista.

Käsikirjoituksen avulla saavutetaan useita tärkeitä tuloksia: nuorten itsetuntemus tunteista ja psykologisista tarpeista kasvaa, stressiin ja kriisiin reagoiminen normalisoituu, itsesäätelytaidot kehittyvät, toimijuuden tunne vahvistuu ja tukevammat sosiaaliset suhteet rakentuvat. Nuorille , joilla on muuttokokemusta , merkittävä tulos voi olla myös eristyneisyyden tunteen väheneminen ja parempi ymmärrys omista reaktioistaan uudessa kulttuurikontekstissa.

Skriptiä käytettäessä on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota yhteydenpidon vapaaehtoisuuteen, mukauttaa sisältö nuorten ikään, kehitystasoon ja kokemuksiin sekä

luoda turvallinen ilmapiiri, jossa ei tuomita . skriptiä tulisi käsitellä resurssina, josta voidaan valita sopiva sisältö. On erittäin tärkeää kiinnittää huomiota emotionaalisen ylikuormituksen merkkeihin – jos ilmenee vakavan henkisen kriisin tai trauman oireita, on tarpeen ohjata nuori asiantuntijan apuun.

On myös tärkeää olla varovainen, jotta ei ylitetä rajaa psykoedukaation ja terapeutin intervention välillä. Skripti ei korvaa psykoterapiaa tai kliinistä diagnoosia; sen vahvuus on ennaltaehkäisyssä, voimavarojen vahvistamisessa ja nuorten tukemisessa itsetuntemuksen prosessissa. Materiaalin vastuullinen käyttö edellyttää skriptin sisältämän tiedon yhdistämistä empaattiseen aikuisten asenteeseen ja halukkuuteen tehdä yhteistyötä muiden tukimuotojen kanssa.

Projektipohjaisessa lähestymistavassa MentUwell voi toimia yhtenäisenä metodologisena kehyksenä, joka järjestää koulutustoimintaa ja tukee nuorten henkistä hyvinvointia kriisin ja epävarmuuden aikoina. Sen käyttö auttaa luomaan ympäristön, joka ei vain reagoi vaikeuksiin, vaan aktiivisesti tukee tervettä kehitystä, henkistä resilienssiä, ja tarkoituksen tunnetta nuorissa.

4.2. ”Käytännön opas kriisitilanteissa olevien nuorten tukemiseen – suosituksia opettajille ja vanhemmille” on selvästi käytännönläheinen ja koulutuksellinen työkalu, joka on suunniteltu aikuisille, jotka päivittäin ovat nuorten seurassa stressaavissa, kriisitilanteissa ja pitkäaikaisessa epävarmuudessa. Teoreettisen ja kehitykseen keskittyvän oppaan sijaan tämä opas keskittyy konkreettisiin reaktioihin, viesteihin ja toimiin, joita opettajat, kasvattajat ja vanhemmat voivat käyttää vastatessaan nuorten kohtaamiin vaikeuksiin.

Metodologisesta näkökulmasta opas toimii käännöstyökaluna, joka kääntää psykologisen tiedon jokapäiväisen kasvatus- ja vanhemmuuskäytännön kielelle. Se opettaa aikuisille, miten reagoida, mitä sanoa, mitä välttää ja miten tunnistaa varoitusmerkit ilman, että he ottavat terapeutin roolia. Sen ensisijaisena tarkoituksena on opettaa herkkä, säätelevä ja voimaannuttava tapa olla nuorten kanssa, erityisesti stressin ylikuormituksen, muuttokokemusten, epäsuoran trauman ja pitkäaikaisen sopeutumisen tilanteissa.

Opettajien on mahdollista hyödyntää opasta useilla tasoilla. Ensinnäkin se toimii koulutusresurssina, joka kehittää valmiuksia tunnistaa ahdistusta, stressiä ja epäjärjestystä lapsissa ja nuorissa. Opas auttaa opettajia tulkitsemaan paremmin nuorten käyttäytymistä tuen tarpeen merkinä eikä ”huonona käytöksenä” (esim. liiallinen ahdistus, unettomuus, vetäytyminen, riskikäyttäytyminen

käyttäytyminen, ilmeinen emotionaalinen välinpitämättömyys) auttavat kasvattajia tulkitsemaan nuorten käyttäytymistä paremmin merkinä tuen tarpeesta eikä ”huonona käytöksenä”.

Toiseksi opas toimii käytännön resurssina jatkuvassa työssä – sitä voidaan käyttää inspiraationa yksilöllisissä keskusteluissa, ryhmätyössä, vanhempien tapaamisissa ja viitekehyksenä vaikeissa tilanteissa, jotka vaativat nopeaa mutta harkittua reagointia. Ehdotetut viestit, rituaalit, säätelevät harjoitukset ja yksinkertaiset ilmaisutekniikat opettavat kasvattajille, kuinka tukea nuoria turvallisuuden, hallinnan ja toimijuuden tunteen palauttamisessa.

Oppaan keskeinen osa on opettaa aikuisille, miten normalisoida reaktionsa stressiin ja kriiseihin. Materiaali osoittaa, että ahdistus, taantuminen, ärtyneisyys, univaikeudet ja impulsiivinen käyttäytyminen ovat usein luonnollisia kehon reaktioita stressiin, eivätkä merkkejä ”heikkoudesta” tai ”häiriöstä”. Tämä antaa kasvattajille mahdollisuuden tukea nuoria tavalla, joka vähentää häpeää, syyllisyyttä ja eristäytymistä ja samalla vahvistaa heidän henkistä joustavuuttaan.

Menetelmällisestä näkökulmasta on erityisen tärkeää, että opas opettaa aikuisia olemaan tietoisia omista ja nuorten rajoista. Se erottaa selkeästi tukitoimet terapeuttisista interventioista ja osoittaa milloin on tarpeen ohjata nuori erikoistuneen psykologisen avun piiriin. Työkalua käyttävät kasvattajat oppivat tunnistamaan varoitusmerkit (esim. pitkittynyt eristäytyminen, itsetuhoiset ajatukset, kiinnostuksen menetys), mutta eivät ota vastuuta hoidosta tai diagnoosista.

MentUWell-opas on tarkoitettu nuorten kanssa työskentelyyn, jotka ovat haluttomia ilmaisemaan tunteitaan sanoin. Ehdotetut ilmaisutekniikat, rituaalit, kehoon ja aisteihin perustuvat aktiviteetit sekä hallinnan tunteen palauttavat harjoitukset antavat kasvattajille mahdollisuuden tavoittaa nuoret epäsuoralla, huomaamattomalla ja turvallisella tavalla.

Projektin yhteydessä opas toimii käytännönläheisenä metodologisena resurssina, joka tukee kasvattajien ja vanhempien päivittäistä työtä. Se opettaa paitsi kuinka auttaa nuoria, myös kuinka aikuiset voivat säätää omia reaktioitaan, ymmärtää käyttäytymisen mallintamisen merkityksen ja huolehtia itsestään nuorten turvallisuuden tärkeänä lähteenä.

Yhdessä MentUWell-käsikirjoituksen kanssa opas luo johdonmukaisen tukijärjestelmän: syvemmästä ymmärryksestä kehityksellisistä prosesseista ja henkisestä hyvinvoinnista konkreettisiin, jokapäiväisiin toimiin, joita voidaan toteuttaa koulussa, perheessä ja hoitoympäristöissä. Tämä tarjoaa kasvattajille paitsi tietoa myös todellisia työkaluja vastuulliseen, empaattiseen ja tehokkaaseen työskentelyyn kriisissä olevien nuorten kanssa.

4.3. "MentUWell for Teenagers Practical Guide" on erityisesti nuorille suunniteltu psykoedukatiivinen työkalu, joka tarjoaa yksinkertaisen, ymmärrettävän ja tukea antavan oppaan stressin, emotionaalisen jännityksen ja avuttomuuden tunteiden käsittelemiseen. Sen kieli, rakenne ja ehdotetut strategiat on räätälöity nuorten kognitiivisiin ja emotionaalisiin kykyihin, joten he voivat käyttää sitä itsenäisesti tai vain vähäisellä aikuisten tuella.

Projektimenetelmän näkökulmasta on tärkeää, että opas ei ole kouluttajien koulutusmateriaali, vaan nuorten työkalu, joka vaatii asianmukaisen esittelyn ja integroinnin koulutussuhteeseen. Kouluttajan rooli ei ole toteuttaa oppaan sisältöä "nuorten puolesta", vaan luoda olosuhteet, joissa nuoret voivat käyttää sitä turvallisesti, pohdiskellen ja omien tarpeidensa mukaisesti.

Opas perustuu oletukseen, että kriisi-, sota-, muuttoliike- tai pitkittyneen epävarmuuden tilanteissa teini-ikäiset tarvitsevat erityisiä, yksinkertaisia, ja helposti saatavilla olevia strategioita, jotka palauttavat heille vaikutusvallan ja hallinnan tunteen jokapäiväisessä elämässään. Oppaan vinkit keskittyvät mahdollisiin toimiin "tässä ja nyt": jännityksen säätelyyn kehon ja aistien avulla, yhteyteen luontoon, liikuntaan, mielikuvitukseen, luovuuteen, ihmissuhteisiin ja pieniin päivittäisiin rituaaleihin.

Menetelmällisesti opas voidaan käyttää ensisijaisesti nuorten itseapua tukevana työkaluna. Se voidaan antaa teini-ikäisille itsenäiseen lukemiseen, käsitellä osittain oppitunneilla tai käyttää keskustelujen ja pohdinnan lähtökohtana. Opettajien ei tule määrätä tiettyjä strategioita tai odottaa, että kaikki ehdotukset ovat tehokkaita kaikille – tärkeintä on vahvistaa nuorten autonomiaa valita, mikä todella auttaa heitä.

Opas in keskeinen elementti on stressireaktioiden normalisointi. Materiaali viestii nuorille suoraan, että ahdistus, viha, suru, väsymys ja mielialan vaihtelut ovat luonnollinen stress reaktio, ei a merkki heikkoudesta tai "riittämättömästä resilienssistä". Metodologisesta näkökulmasta tämä antaa opettajille mahdollisuuden työskennellä nuorten kanssa tavalla, joka poistaa leimautumista ja vähentää jännitystä ja syyllisyyttä.

Opas on erityisen hyödyllinen työskenneltäessä nuorten kanssa, jotka ovat haluttomia puhumaan tunteistaan tai eivät vielä osaa nimetä niitä. Oppaassa ehdotetut strategiat ovat usein epäsuoria – ne perustuvat toimintaan, mielikuvien käyttöön, liikkeeseen, symboliikkaan tai lyhyisiin itsereflektioihin. Näin kasvattajat voivat tukea nuoria ilman, että he "laukaisevat" liian voimakkaasti vaikeita tunteita ja ylittävät psykoedukaatio- ja terapeutin intervention välisen rajan.

Metodologisesta näkökulmasta on myös tärkeää, että opas ei lupaa nopeita ratkaisuja ongelmiin, vaan kannustaa kärsivällisyyteen, lempeyteen ja stressinhallinnan käsittelemiseen prosessina. Tämä viesti auttaa kasvattajia kehittämään realistisia odotuksia nuorille ja torjumaan painetta "nopeisiin ratkaisuihin", jotka ovat epärealistisia ja raskaita pitkittyneen kriisin olosuhteissa.

Samalla opas sisältää selkeitä viestejä siitä, että kaikkia vaikeuksia ei voida ratkaista itsenäisesti. Metodologisesta näkökulmasta tämä antaa kasvattajille mahdollisuuden käyttää opasta työkaluna keskustellakseen itsensä auttamisen rajoista ja aikuisten tai ammattilaisten tuen hakemisesta vakavissa henkisissä hätätilanteissa.

MentUWell-projektissa teini-ikäisille tarkoitettu opas toimii nuorten voimaannuttamisvälineenä ja täydentää kasvattajien ja vanhempien työtä. Yhdessä teoreettisen käsikirjan ja aikuisille tarkoitetun oppaan kanssa se luo johdonmukaisen, monitasoisen tukimallin, jossa nuoret osallistuvat aktiivisesti oman mielenterveytensä hoitamiseen.

4.4. Oppituntisuunnitelmat

Skenaariot ovat puolalaisten koulujen opettajien työtä. Ne on luonut joukko ihmisiä, jotka ovat mukana ulkomaalaisten oppilaiden ottamisessa puolalaisiin kouluihin ja joilla on laaja kokemus opetuksesta. Skenaariot ovat ehdotuksia, joissa käytetään aktiivisia opetus- ja kasvatusmenetelmiä koululaisille ja nuorille.

Skenaariot on tarkoitettu 13–16-vuotiaille lapsille ja nuorille. Niitä voidaan käyttää monissa opetussuunnitelmaan kuuluvissa ja sen ulkopuolisissa toiminnoissa. Osa ehdotetuista skenaarioista on tarkoitettu tiettyihin kouluaineisiin, kun taas toiset ovat yleispäteviä ja niitä voidaan käyttää paitsi oppitunneilla myös opetussuunnitelman ulkopuolisissa toiminnoissa, esimerkiksi yhteistilassa tai luokanvalvojan tunneilla. Skenaarioita voidaan käyttää myös muissa laitoksissa, kuten sisäoppilaitoksissa, yhteisökeskuksissa tai kirjastoissa. Skenaarioiden käytön yleisenä tavoitteena on varmistaa maahanmuuttokriisissä olevien lasten ja nuorten hyvinvointi ja mielenterveys. On myös tärkeää varmistaa vastaanottavan yhteisön, lasten ja nuorten sekä vastaanottavina toimivien opettajien, kasvattajien ja ohjaajien hyvinvointi. Valittujen skenaarioiden toteuttaminen helpottaa nuorten integroimista vertaisryhmiin ja auttaa nuoria maahanmuuttajia sopeutumaan vapaammin tilanteeseensa.

Skenaariot ovat vain ehdotuksia lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Ne voidaan toteuttaa tarkalleen niiden laatijoiden tarkoittamalla tavalla, mutta ne voivat myös toimia pohjana muunnoksille tai yksinkertaisesti inspiraationa omaperäisten ratkaisujen ja ideoiden luomiselle oppitunteja tai työpajoja varten.

Esimerkki – Skenaario 2.2

Skenaario on suunniteltu 13–16-vuotiaille lapsille ja nuorille. Skenaarion toteuttamisen tavoitteena on lisätä luokassa olevien oppilaiden tietoisuutta luokkaan tulevien kansainvälisten oppilaiden henkisestä hyvinvoinnista. Voidaan odottaa, että oppilaat ovat skenaarion avulla avoimempia uusille oppilaille ja tukevat heitä vaikeissa tilanteissa. He ovat herkkiä tilanteille, jotka voivat olla kansainvälisille oppilaille raskaita.

Skenaario käyttää aktiivisia menetelmiä ja kestää 45 minuuttia. Skenaarioon liittyy asiaankuuluvia materiaaleja ja linkkejä resursseihin, joita opettaja voi käyttää. Skenaarion toteuttaminen ei vaadi erityisiä opetusresursseja. Skenaario voidaan toteuttaa koulussa, jokaisen oppitunnin aikana yhteisessä tilassa.

Viitteet

- Arun, S., Bailey, G. ja Szymczyk, A. (2021). Maahanmuuttajalasten integraatio: mitä tiedämme tähän mennessä? Teoksessa *Migrant Children's Integration and Education in Europe: Approaches, Methodologies and Policies*, toim. Sedmak Mateja, Fernando Hernandez-Hernandez, Juana M. Sancho-Gil ja Barbara Gornik. Ediciones Octaedro SL, s. 39–59. ISBN 9788418615375
- Baraldi, C., Farini, F. ja Ślusarczyk, M. (2023). Maahanmuuttajalasten toimijuutta ja hybridiä integraatiota kouluissa edistävät helpottavat käytännöt: keskustelua Italiasta, Puolasta ja Englannista saaduista tiedoista. *Language and Intercultural Communication* 23(2): 151–166. DOI: 10.1080/14708477.2022.2096054
- Campbell, N. (2016). Etnosentrismi ja kulttuurienvälinen viestintähalu – tutkimus uusiseelantilaisista liiketalouden opiskelijoista. *Journal of Intercultural Communication* 16 (1): 1404-1634.

- Ciuladiene, G. (2023). Kulttuurienvälinen koulutus *kulttuurienvälisen verkkokoulutuksen strategioissa*, toim. Karolina Walancik. Dąbrowa Górnicza: WSB-yliopisto, s. 32–39. ISBN 9788366794993.
- Curdt-Christiansen, X. L. (2020). Maahanmuuttajalasten koulutus Englannissa: kieli ja koulutuskäytännöt koti- ja kouluympäristössä. *International Multilingual Research Journal* 14(2): 163-180. DOI:10.1080/19313152.2020.1732524
- Deveci, T., Elgamal, G., Dalton, D. ja Langille, D. J. (2022). Emirati-yliopiston opiskelijoiden kulttuurienvälisen herkkyyden kehittyminen. *Learning and Teaching in Higher Education: Gulf Perspectives* 18 (1): 62-73.
- Dimitrov, N. ja Haque, A. (2016). Kulttuurienvälinen opetusosaaminen: monitieteinen malli opettajan pohdintaan. *Kulttuurienvälinen koulutus*, 27(5), 437–456.
- Eko, B. Sh. ja Putranto, H. (2019). Kulttuurienvälisen osaamisen ja paikallisen viisauden rooli kulttuurienvälisen ja uskontojen välisen suvaitsevaisuuden rakentamisessa. *Journal of Intercultural Communication Research* 48 (4): 341–369. DOI:10.1080/17475759.2019.1639535
- Euroopan komissio. 2019. Maahanmuuttajataustaisten oppilaiden integroiminen eurooppalaisiin kouluihin: kansalliset politiikat ja toimenpiteet. Eurydice-raportti. Luxemburg: Euroopan unionin julkaisutoimisto. <https://doi.org/10.2797/819077>.
- Guo-Brennan, L., ja Guo-Brennan, M. (2019). Vastaanottavien ja osallistavien koulujen rakentaminen maahanmuuttaja- ja pakolaisoppilaille: politiikka, puitteet ja lupaava käytäntö. Koulutuksessa, maahanmuutossa ja muuttoliikkeessä: politiikka, johtajuus ja käytäntö muuttuvassa maailmassa. Toimittaneet Khalid Arar, Jeffrey S. Brooks ja Ira Bogotch. Emerald Publishing Limited, s. 73–93. DOI:10.1108/978-1-78756-044-420191006
- Karacabey, M. F., Ozdere, M., & Bozkus, K. (2019). Opettajien asenteet monikulttuurista koulutusta kohtaan. *European Journal of Educational Research*, 8(1), 383–393.
- Medarić, Z., Sedmak, M., Dežan, L., ja Gornik, B. (2021). Maahanmuuttajalasten integraatio slovenialaisissa kouluissa. *Culture and Education* 33(4): 758-785. Doi: 10.1080/11356405.2021.1973222
- Mellizo, J. M. (2017). Kulttuurienvälisen herkkyyden tutkiminen varhaisessa murrosiässä: sekamenetelmätutkimus. *Intercultural Education* 28(6): 571–590. Doi: 10.1080/14675986.2017.1392488

- Nameni, A. (2020). Tutkimus etnosentrisyydestä ja kulttuurienvälisestä viestintähalukkuudesta irakilaisten ja iranilaisten lääketieteen opiskelijoiden keskuudessa Iranissa. *Journal of Intercultural Communication Research*, 49(1), 61-85.
- Onsès-Segarra, J., ja Domingo-Coscollola, M. (2024). Maahanmuuttajalasten integraatio Espanjan koulutusjärjestelmissä: sidosryhmien näkemyksiä. *Intercultural Education*, Doi: 10.1080/14675986.2024.2314394
- Parkhouse, H., Lu Chu Yi ja Massaro, V. R. (2019). Monikulttuurisen koulutuksen ammatillinen kehitys: kirjallisuuskatsaus. *Review of Educational Research* 89 (3): 416–458. DOI: 10.3102/0034654319840359
- Popyk, A. (2023). Ankkurit ja kynnysarvot maahanmuuttajalasten transnationaalisen kuuluvuuden tunteen muodostumisessa Puolassa. *Children's Geographies* 21(3): 459-472. DOI: 10.1080/14733285.2022.2075693
- Portera, A. (2014). Kulttuurienvälinen neuvonta ja koulutus globaalissa maailmassa. *Intercultural Education* 25(2): 75-76. DOI: 10.1080/14675986.2014.913757
- Ritchie, A., ja Gaulter, A. (2020). Tanssimalla kohti kuulumista: Tanssin käyttö maahanmuuttajaoppilaiden kuulumisen tunteen vahvistamisessa koulussa. *International Journal of Inclusive Education*, 24(4), 366-380.
- Rivera-Vargas, P., Miño-Puigcercós, R., Estalayo-Bielsa, P., ja Lozano-Mulet, P. (2021). MiCREATE-projekti. Maahanmuuttajalapset ja -yhteisöt muuttuvassa Euroopassa. *Kulttuuri ja koulutus* 33(3): 573–584. Doi.org/10.1080/11356405.2021.1949111
- Sedmak, M., Hernández-Hernández, F., Sancho-Gil, J. M. ja Gornik, B. (2021). Pohdintaa maahanmuuttajalasten integraatiosta ja koulutuksen roolista. Teoksessa *Migrant Children's Integration and Education in Europe: Approaches, Methodologies and Policies* Ediciones Octaedro SL, s. 17–36. ISBN 9788418615375
- Vaccarino, F., ja Li, M. (2018). Interkulttuurinen viestintä koulutus
tukeakansainvälistymisen tukemiseksi korkeakoulutuksessa. *Journal of Intercultural Communication*, 4: 58-69 Wang, J. S., Lan, J. Y. C., Khairutdinova, R. R. ja Gromova, C. R. (2022).
Opettajien asenteet
kulttuuriseen monimuotoisuuteen: Tulokset kvalitatiivisesta tutkimuksesta Venäjällä ja Taiwanissa. *Frontiers in Psychology*, 13, 976659.