

**2digi2
project**

**Special Needs
group**

Mielen hyvinvoinnin tueksi

<https://2digi.languages.fi/2digi2/>



Yleistä mielen hyvinvointiin liittyen

- Mielen terveyden haasteet ovat lisääntyneet viime vuosina selvästi.
- Yleisimpiä opiskelijoiden mielen terveyden ongelmia ovat uupumus, ahdistus ja masennus.
- Opiskelijat eivät välttämättä hae tai saa apua ongelmiinsa.
- Selvitä yliopistosi tukitoimet ja ohjaa opiskelija niiden pariin.



Miten mielenterveyden ongelmat voivat vaikuttaa opiskeluun?

- Opiskelija ylisuorittaa tai alisuoriutuu.
- Opiskelijalle kertyy poissaoloja ja kotitehtävät jäävät palauttamatta.
- Opiskelija on sulkeutunut ja vetäytyvä.
- Opiskelija on turhautunut ja itseään vähättelevä.
- Opiskelija on jopa aggressiivinen.



Mitä opiskelijat toivovat?

- kurssisuoritusten ja tehtävien palautusaikatauluun joustoa ja ymmärrystä
- kannustavaa palautetta pitkin kurssia; se motivoi tekemään tehtäviä huolella
- helposti tavoitettavaa opettajaa
- osallistavia tehtäviä ja mahdollisuutta keskusteluun ja kysymyksiin etäluennoilla
- mallivastauksia, jotta opiskelija ymmärtää, mitä häneltä odotetaan
- etäkurssillakin mahdollisuuksia pienryhmätapaamisiin
- monenlaisia tapoja opiskella

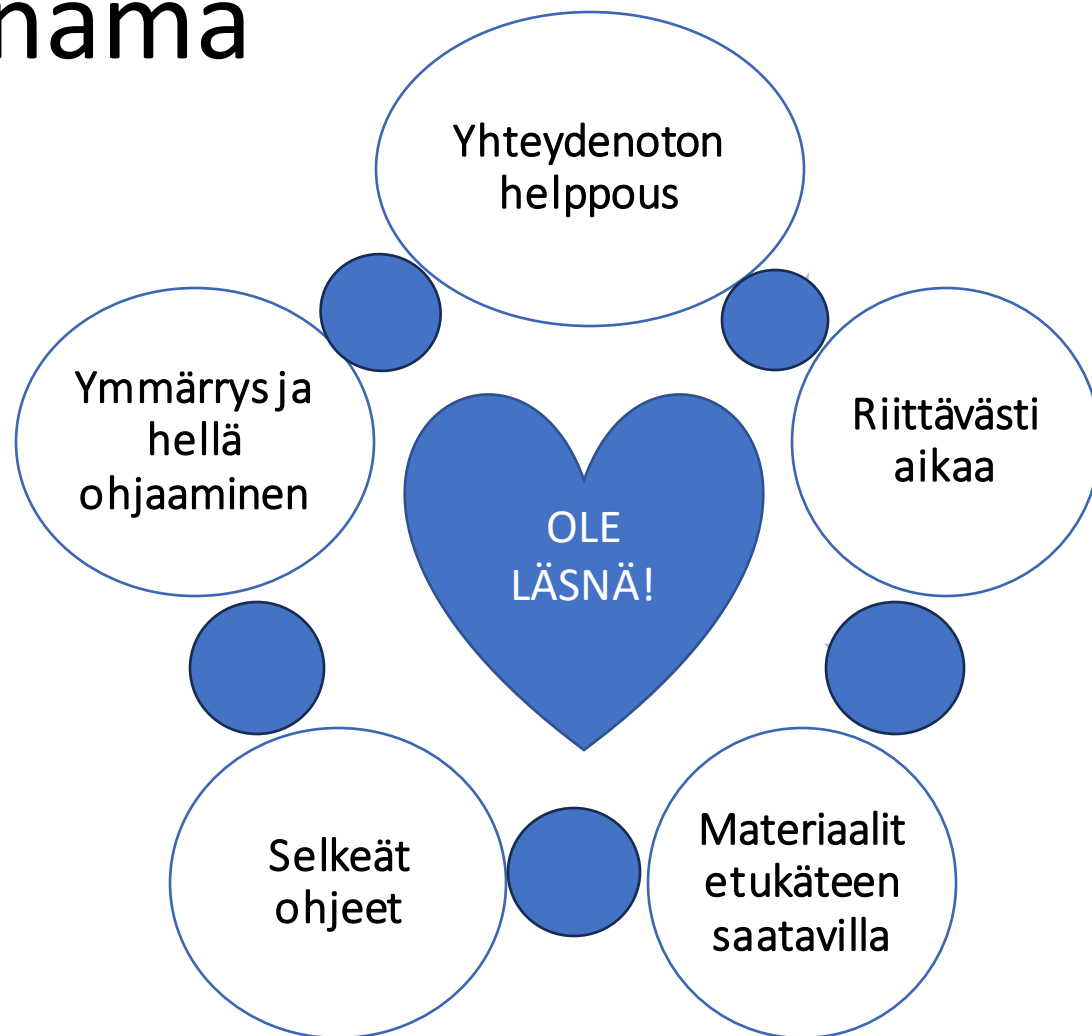


Mitä opettaja voi tehdä?

- Kysy opiskelijoiden haasteista ennen kurssia.
- Edistä luottamuksellista ilmapiiriä:
 - Kerro omista arkisista asioistasi
 - Osoita, että olet kiinnostunut opiskelijoidesi edistymisestä ja hyvinvoinnista.
- Ole tavoitettavissa.
- Aikatauluta kurssin osasuoritukset ja pilko tehtäviä pienemmiksi kokonaisuuksiksi.



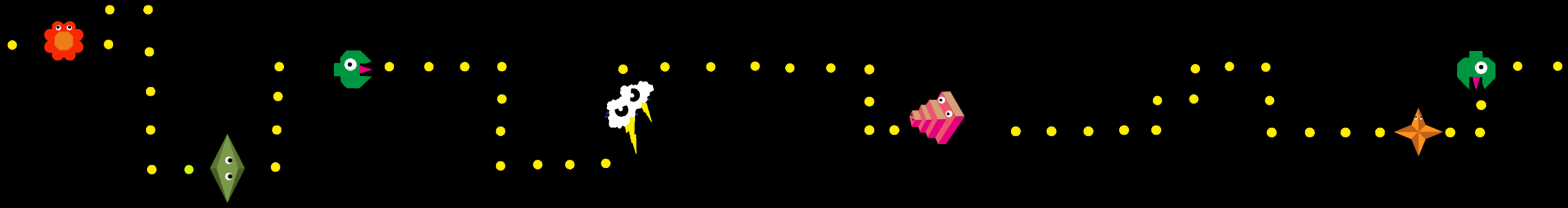
Muista ainakin nämä



Lisätieto

- [YTHS: ahdistuneisuus](#)
- [YTHS: paniikkikohtaukset ja paniikkihäiriö](#)
- [Mielenterveystalo: ahdistuneisuuden itsearviointi \(GAD-7\)](#)
- [Mielenterveystalo: ahdistuksen omahoito](#)
- [Mielenterveystalo: masennus](#)
- [Mielenterveystalo: paniikkioirekysely](#)
- [Mielenterveystalo: paniikin omahoito](#)





Kiitos, että katsoit!

Tämän materiaalin tarjoaa
FINELCin 2digi2-hankkeen
Special Needs -ryhmä



Tämä video | diaesitys on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -käyttöluvalla (CC BY-NC-SA 4.0).

PP diojen pohja: Siiri Kalliokorpi ja Nicolé Salven