

Linnea Österman ja Anne-Mari Sampakoski

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN TEEMAPÄIVÄ

Hoitotyön koulutusohjelma

2018

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN TEEMAPÄIVÄ

Sampakoski, Anne-Mari ja Österman, Linnea
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2018
Sivumäärä: 23
Liitteitä: 7

Asiasanat: mielenterveys, syrjäytyminen, nuori ja lapsi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää mielenterveyden edistämisen teemapäivä 5-6 luokkalaisille oppilaille Noormarkun yhtenäiskoulussa. Tavoitteena oli edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä. Teemapäivän tarkoitus oli antaa tietoa ja välineitä lapsille ja nuorille heidän mielenterveysongelmiensa kohtaamiseen sekä ennaltaehkäistä heidän syrjäytymistään.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektityönä. Opinnäytetyö oli projektimuotoinen ja konkreettisenä tuotoksena oli mielenterveyden edistämisen teemapäivä. Teemapäivän toteutus tapahtui Noormarkun yhtenäiskoulun tiloissa rastimuotoisesti. Teemapäivän osallistujat olivat koulun oppilaat, joita oli yhteensä 64. Teemapäivän rastit sisälsivät mielenterveyden edistämiseen, syrjäytymisen ennalta ehkäisemiseen sekä päihteiden käyttöön ja seksuaalisuuteen liittyviä aiheita. Lasten ja nuorten syrjäytyneisyys ja yksinäisyys on iso ongelma nyky-yhteiskunnassamme siitä huolimatta, vaikka siihen on pyritty puuttumaan viime aikoina.

Teoreettisessa sisällössä käsiteltiin keskeisiä käsitteitä mielenterveyttä, lapsen ja nuoren kehitystä, koulua ympäristönä sekä mielenterveyttä edistäviä ja haittaavia tekijöitä. Toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu lisäksi aikaisempiin tutkimuksiin liittyen lasten ja nuorten mielenterveyteen ja kasvuun.

Projektin tulokset näkyvät vasta pitkällä aika välillä. Välitöntä palautetta teemapäivästä olemme pyrkineet saamaan kyselyllä, joka oli kohdennettu teemapäivään osallistuville oppilaille sekä avustamassa olleille opettajille sekä muulle henkilöstölle. Lapsille ja aikuisille suunnatut kyselyt olivat erityisesti vallittu kohderyhmilleen. Kyselyihin saatujen vastausten perusteella 86% vastanneista oppilaista koki teemapäivän hyödylliseksi ja tärkeäksi, 84% koki päivän myös opettavaiseksi sekä hauskaksi. Jatkossa 81% vastanneista aikoo olla kaikkien kaveri ja 86% aikoo pyytää yksinäistä kaveria mukaan peleihin. Teemapäivän jälkeen siihen osallistuneiden oppilaiden tietoisuus liittyen mielenterveyteen, syrjäytymisen ennalta ehkäisyyn, sekä päihteisiin että seksuaalisuuteen oli lisääntynyt ja he pystyvät käyttämään tietoa välineenä omassa mielenterveydellisessä kasvussaan.

THEMEDAY TO IMPROVE MENTALHEALT

Sampakoski, Anne-Mari ja Österman, Linnea
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing
November 2018
Number of pages: 23
Appendices: 7

Keywords: mental health, social exclusion, child, minor

The purpose of this study was to organize mental health theme day for 5-6 grade students. The meaning of this theme day was to promote children's mental health. The purpose was to give children knowledge and tools to manage they own mental health.

This study was done as a functional study and it was carried out in form of a project. Product of the project was theme day held with Noormarkku comprehension school. Theme day was carried out with checkpoints that had different kind of content about improving mental health, preventing of social exclusion and knowledge about drugs and sexuality. Participants were 64 students from 5-6 grades. Social exclusion and loneliness of the children is major problem in today society even thou procedures has been made for prevention.

The theoretical basis of this study was built from most recent information about mental health, children's growth and school environment including negative and positive influences of mental health. To straighten reliability off the study, former studies about children's mental health were use as guidelines.

Result of this project are hard to measure because they can be seen only after some time has passed. Results of theme day were collected on the same day by using open and closed surveys. Different surveys were used for participating adults and children. The results from the children surveys show that: 86% answerers felt that theme day was useful and important, for 84% day was also educational and fun, now on 81% of the answerers plans to be friends with everyone and 86% will ask lonely friend to join games. Thanks to this theme day the students of Noormarkku comprehensive school now have more information about mental health and social exclusion prevention including information of drugs and sexuality. Now they have useful tools to take care of they own mental health and growth.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	6
2.1	Mielenterveys.....	7
2.2	Kouluikäinen lapsi	7
2.3	Lapsen ja nuoren mielenterveyttä edistävät tekijät.....	9
2.3.1	Itsetunto ja minäkuva	10
2.3.2	Kiusaaminen	11
2.4	Koulu ympäristönä.....	12
3	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	13
3.1	Tutkimusten valikointikriteerit	13
3.2	Tutkimukset ja projektit	13
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5	PROJEKTIMUOTOINEN TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	16
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN	17
6.1	Suunnittelu	17
6.2	Toteuttaminen	18
7	PROJEKTIN ARVIONTI	19
7.1	Arviointi.....	19
7.2	Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi	21
7.3	Epäkohdat ja niiden korjaaminen.....	22
8	POHDINTA.....	22
8.1	Jatko tutkimus- ja projektiaiheet.....	23
	LÄHTEET	24
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tilaajana toimi Noormarkun yhtenäiskoulu ja toiminnallinen projekti-osuus suoritettiin siellä. Projektin tarkoitus oli järjestää hyvinvoinnin edistämisen teemapäivä viides- ja kuudesluokkalaisille. Tavoitteena on ennalta ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä ja yksinäisyyttä nyky-yhteiskunnassa. Nuorten ja lasten syrjäytyminen on suuri ongelma yhteiskuntamme kannalta. Lapsuuden ja nuoruuden tapahtumat vaikuttavat pitkälle tulevaisuuteen. Sen takia lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä hyvinvointiin tulee panostaa jo varhaisessa vaiheessa. Meillä ei ole varaa huolehtia lasten ja nuorten syrjäytymisestä ja ulkopuolelle jäämisestä heidän ollessa aikuisia. Meidän tulee ennalta ehkäistä ja pyrkiä estämään tämän kaltaiset tapahtumat jo lapsuudessa, jotta tulevat sukupolvemme kouluttautuvat ja työllistyvät tulevaisuudessa ja samalla takaavat toiminnallaan tukevan taloudellisen kehityksen. (Väestöliiton [www-sivut](#) 2018.)

Opinnäytetyön aihe valikoitui sen perusteella, että se kiinnostaa molempia osapuolia ja molemmilla on halu kasvattaa ammatillista osaamistaan kyseisellä alueella. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Alussa aiheena oli alakouluikäisten lasten hyvinvoinnin edistämisteemapäivä. Alue oli kuitenkin liian suuri ja näin ollen aiheeksi valikoitui mielenterveyden edistäminen.

Opinnäytetyössä käydään läpi keskeisiä tutkimuksia ja julkaisuja mielenterveyteen, syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen liittyen sekä kuvataan yksityiskohtaisesti opinnäytetyöprojektin etenemisestä, toteuttamista ja onnistuneisuutta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Mielenterveyden edistämisen teemapäivä Noormarkun yhtenäiskoulun 5-6 luokan oppilaille. Tavoitteena on edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintoja, joiden tavoitteena on parantaa terveyttä, lisätä toimintakykyä sekä ennaltaehkäistä ja vähentää terveysongelmia. Ihminen kokee hyvän terveyden tärkeänä osana elämänlaatua ja sen edistämällä on suuri merkitys yksilön tavoitteiden ja päämäärien saavuttamisessa. (Pietilä 2010, 10.)

Suomenlaki määrittelee, että jokaisella kunnalla on vastuu huolehtia sen asukkaiden sekä henkilöiden, jotka väliaikaisesti oleskelevat kunnassa, terveyden edistämisestä. Terveydenhuoltolain mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja kestävä kehitystä. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 1 § 1-2.) Terveys 2015-ohjelmassa määritellään kansalliset terveydenedistämisen tavoitteet. Yleisimmät tavoitteet ovat: terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakykyisyyden lisääminen, elämänlaadun parantaminen ja väestöryhmien välisten terveys erojen vähentäminen. (Terveyden edistämisen laatusuositus 2016.)

World Health Organization (WHO) määrittelee Ottawan julkilausumassaan lähtökohdat terveyden edistämiseen kansainvälisellä tasolla. WHO:n mukaan ihmisen tuntemus hyvästä terveydestä on tärkeä ja sitä tulisi edistää niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella tasolla. Kaikella ihmisen ympärillä tapahtuvalla on merkitystä hänen hyvinvointiinsa. Poliittinen-, sosiaalinen- ja kulttuurillinen ympäristö voivat vaikuttaa yksilön hyvinvointiin positiivisesti mutta myös haitata sitä. (World Health Organization www-sivut 2018.)

Mielenterveyden edistäminen on iso osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Se on toimintaa, joka tukee hyvää mielenterveyttä ja sen tavoitteena on lisätä ja vahvistaa hyvää mielenterveyttä tukevia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveyden edistäminen tapahtuu koko yhteisön voimin, mutta koululla ja varhaiskasvatuksella on iso rooli. Tähän osallistuvat niin koulutetut osaajat, kuten opettajat, lapsi- ja oppilasyhteisö sekä vanhemmat yhteistyössä varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut 2018.)

Mielenterveys on yhteydessä toimintaympäristöön ja sen antamaan tukeen. Koululla on suuri vaikutus lapsen mielenterveyden edistäjänä. Se voi edistää mielenterveyttä poistamalla mahdolliset häiritsevät tekijät yksilöllisellä, yhteisöllisellä sekä rakenteellisella tasolla. Jokaisella näistä tasoista voidaan keskittyä luomaan mielenterveyttä kehittäviä ja tukevia tekijöitä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus www-sivut 2018.)

2.1 Mielenterveys

Mielenterveys on osa ihmisen hyvinvointia. Se on voimavara, jonka avulla ihminen selviää elämässä. Hyvä mielenterveys auttaa sosiaalisten suhteiden luomisessa, hyväksymään elämässämme tapahtuvat muutokset sekä hyväksymään itsensä. (Nyyti ry www-sivut 2017.)

Lapset ja nuoret ovat alttiita mielenterveyden voimakkaille muutoksille. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä on useita. Koti on lapsen kehityksen kannalta suuressa osassa, mutta koululla ja harrastuksilla on myös iso vaikutus lapsen mielenterveyden kehittymiselle. (Terveystieteiden tutkimuskeskus www-sivut 2018.)

Mielenterveydestä tulee huolehtia samoin, kuin fyysisestä terveydestä. Usein samoilla asioilla pystytään edistämään molempia. Liikkumalla tarpeeksi, syömällä hyvin ja nukkumalla riittävästi on vaikutusta molempiin niin psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Usein jopa psyykinen hyvinvointi reagoi nopeammin kuin fyysinen, jos nämä perustarpeet eivät täyty. (Mielenterveystalo www-sivut 2018.)

Hyvän mielenterveyden osa-alueita ovat hyvä itsetunto, elämän hallinnan tunne, positiivinen asenne, kyky kohdata vastoinkäymisiä sekä taito solmia sosiaalisia suhteita. (Terveystieteiden tutkimuskeskus www-sivut 2018.)

2.2 Kouluikäinen lapsi

Lapsi mielletään kouluikäiseksi 7-12 vuotiaana. Lapsessa tapahtuu paljon muutoksia niin fyysisesti kuin kognitiivisesti. Kouluiässä lapsen fyysinen kehitys on kuitenkin

huomattavasti hitaampaa verrattuna leikki-ikäisen lapsen kehitykseen. Fyysisesti lapsi kehittyy liikkumisessa ja motorikassa. Näiden kehittymiseen vaikuttaa lapsen lihasten kasvu ja kehon lapsen omaisen pyöreiden katoaminen. Näitä taitoja lapsi harjoittelee koulussa ja kehittyy niissä. Lasten välillä on eroja ja suurin osatekijä on tähän harrastukset ja erilaiset liikuntatottumukset. Fyysisen kasvun hitauden vuoksi lapselle jää aikaa harjoitella motorisia taitoja, jotka ovat tärkeitä lapsen minäkuvan kehittymisen kannalta. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2015, 62.)

Lapsen kognitiivinen kehitys kouluikäisenä on monipuolista. Lapsen ajattelu muuttuu johdonmukaiseksi ja loogiseksi. Tässä iässä lapsen kehitys on älyllistä, hänelle kehittyy yhteiskunnalliset käsitykset sosiaalisista ja moraalisisista tunteista, oppiminen helpottuu ja lapsi kykenee muistamaan oppimansa paremmin. Ongelmanratkaisukyky kehittyy ja lapsi ratkaisee ongelmat omien oppiensä ja tunteidensa perusteella. Lapsen tunne-elämä ja seksuaalisuus lähtee vahvaan kasvuun kouluiässä. Lapselle kehittyy oma ajatusmaailma ja omatunto. Aluksi nämä saattavat tuntua lapsesta pelottavilta ja hänellä menee aikaa tottua sisäiseen ääneensä. Hän käy keskustelua sen kanssa ja pohtii usein voinko tuntea ja ajatella näin. Joidenkin ajatusten ja tunteiden kohdalla lapsi saattaa kokea pelkoa ja ajatella, että hänellä ei ole oikeutta tämän kaltaisiin ajatuksiin. Ympäristön ja vanhempien tehtävä on rohkaista lasta ajatteluun ja kertoa hänelle, että kaikilla on erilaisia ajatuksia ja tunteita, eikä niiden kaikkien tarvitse olla hyväksyttäviä. (Cacciatore 2017.)

Lapselle kehittyy myös kouluiässä halu kuulua joukkoon. Syntyy erilaisia laumoja ja lapsi hakee paikkaa ja hyväksyntää yhteisössä. Yhteisössä syntyy erilaisia hierarkioita ja lapset saattavat kokeilla rajoja etsiessään paikkaa. Aikuisen tehtävänä on asettaa lapsille rajoja, sillä heillä ei ole vielä käsitystä, siitä miten yhteisössä säännöt rakennetaan ja miten tulisi toimia. Samaa aikaan lapsille alkaa kehittyä eräänlainen kilpailun halu ja he hakevat yhteisönsä hyväksyntää. Vanhempien ja muiden aikuisten hyväksyntä ja arvostus ei ole enää niin tärkeässä roolissa kuin leikki-ikäisenä. Tässä kohtaa lapsi myös oppii hyväksymään pettymykset ja sen, että jokainen ei voi olla paras samassa asiassa. Lapsi tarvitsee apua aikuisilta tunteiden tasoitteluun ja pettymysten tunteiden hyväksyntään. Lapsi myös ymmärtää itsessään tapahtuvat muutokset ja kaipaa kehuja sekä kannustusta niin aikuisilta kuin muilta lapsilta. Hy-

väksytyksi tulemisen tunne on tärkeä ja lapsi alkaa kiinnittämään enemmän huomiota omaan käyttäytymiseen sekä ulkonäköön. (Cacciatore 2017.)

Seksuaalisuus ja rakkauden tunne kehittyy myös koulu -ikäisenä. Kehitys alkaa jo leikki-iässä, jolloin vanhempien hyväksynnällä ja tuella on suuri merkitys, sillä yleensä lapsi valitsee ensimmäiseksi rakkauden kohteekseen oman vanhempansa tai jonkun muun läheisen aikuisen. Koulu-iässä tapahtuva tunne-elämän kehitys alkaa yleensä ihastumisella, johonkin julkisuuden henkilöön tai muuhun aikuiseen. Silloin ihastuminen ei tunne ikäpolvi eikä sukupuoli rajoja. Lapsi on oikeammin rakastunut rakastumisen tunteeseen eikä itse kohteeseen. Hän saattaa ihailla ihastumisensa kohdetta ja samaistua kohteeseensa. Lapsi kokee halua rakentaa parisuhde ihastumisen kohteensa kanssa ja viettää loppuelämänsä hänen kanssaan. Idoli ihastumisen jälkeen lapsi yleensä ihastuu omaa ikäänsä lähempänä olevaan, mutta ihastuminen on salaisista, eikä sitä voi näyttää muille. Lapsi kokee ihastumisen isona asiana ja tunteet ovat vahvoja. Hän pohtii omaa riittävyttään ja havainnoi omaa seksuaalisuuttaan. Lapsen kehittyessä ihastuminen muuttuu sellaiseksi, että se jaetaan kavereiden kanssa, mutta ihastumisen kohteelta se pyritään silti pitämään salassa. Samalla haetaan kavereilta hyväksyntää tunteisiin ja niistä puhumiselle. Tunne tulevasta kumppanuudesta voimistuu ja lapsi oppii puhumaan tunteistaan. (Cassiatore 2017.)

Nuori ja lapsi tarvitsee vanhempien, ikätoveriensa sekä muiden läsnä olevien ihmisten tukea selviytyäkseen kokemistaan psyykkisistä muutoksista ja kehityksestä. Hän kohtaa paljon erilaisia kysymyksiä kasvunsa aikana. Hänen tulee kuitenkin osata tehdä itse valintansa, sillä niillä on usein kauas kantoinen vaikutus. Lasta ja nuorta tulee tukea sekä rohkaista näiden valintojen ja kysymysten äärellä itsenäiseen ajatteluun ja toimintaan. (Hietala., Rautiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 42-43,157.)

2.3 Lapsen ja nuoren mielenterveyttä edistävät tekijät

Lapsen ja nuoren mielenterveyttä edistävät tekijät ovat melko samat, kuin aikuisen mielenterveyttä edistävät tekijät. (Terveystieteiden tutkimuskeskus www.terveyslaitos.fi sivut 2018.)

Lapsi on nuoruuden kynnyksellä usein vielä tasapainoinen, sosiaalinen, aktiivinen ja innostunut ja kiinnostunut monista asiasta. Pahimmat muutokset ovat vasta edessäpäin, kun lapsesta tulee nuori. Tässä vaiheessa nuorella alkaa vahvistua yksilöllisyys ja halu tuoda omat mielipiteensä julki. Tämä ikä on kriittisin itsetunnon kehityksen kannalta. Varhaisnuorella saattaa olla tuntemuksia omasta riittämättömyydestään ja hän tuntee olonsa ulkopuoliseksi. Ystävistä tulee tässä vaiheessa erityisen tärkeitä ja heidän mielipiteensä ovat merkityksellisiä nuorelle. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut 2016.](#))

Lapsen kyky ottaa huomioon toisten tunteet kehittyvät ja hänelle muodostuu entistä parempi tunneäly. Lisäksi lapsi alkaa perustaa ajattelunsa loogisuuteen ja ymmärtää syysuhteita. Hänen toimintansa on suunnitelmallista ja hän ymmärtää tekojensa seuraukset. Tässä kohtaa lapsi on astumaisillaan nuoruuteen ja on altis ympäristön vaikutuksille. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut 2016.](#))

2.3.1 Itsetunto ja minäkuva

Itsetunto on keskeinen osa persoonallisuutta. Usein hyvä itsetunto helpottaa ihmisen elämää, mutta heikko itsetunto ei tarkoita silti pahaa. Ihminen voi kehittää ja kohentaa itsetuntoaan koko elämänsä ajan. Itsetunnon kehittyminen alkaa jo lapsuudessa ja kasvukokemuksilla on vahva merkitys sen muodostumisessa. Tärkeimpiä ajankoh-
tia itsetunnon kehittymiselle on lapsen varhaisvaihe kahdesta-kolmen -vuoden ikäisenä ja nuoruus. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut 2016.](#))

Itsetunnolla tarkoitetaan kuvaa omasta itsestään. Hyvän itsetunnon omaavalla kuva on realistinen ja hän ymmärtää omat mahdollisuutensa ja rajoitteensa. Hyvällä itsetunnolla ei tarkoitetta itsensä nostamista muiden yläpuolelle. Hyvän itsetunnon omaavalla minäkuva on positiivinen ja samalla järkevä. (Suomen mielenterveysseuran [www-sivut 2016.](#))

Hyvän itsetunnon omaava ihminen kokee olevansa hyvä, hän arvostaa sekä luottaa itseensä, kokien itsensä ja elämänsä tärkeäksi, kuitenkin samalla tiedostaen heikkou-

tensa. Hyvän itsetunnon omaavan on helpompi tehdä itsenäisiä ratkaisuja ja luottaa omaan mielipiteeseensä, eikä pelkää tuoda niitä julki muille. Sosiaalisuus ei kuitenkaan ole pelkästään merkki hyvästä itsetunnosta, myös ujo voi omata hyvän itsetunnon siinä missä sosiaalisempikin persoona. (Suomen mielenterveysseuran [www-sivut 2016.](#))

2.3.2 Kiusaaminen

Kiusaaminen on varsin yleistä nykyisellään koulumaailmassa. Sitä esiintyy siitä huolimatta, että koulu ja sen henkilökunta pyrkii puuttumaan siihen ja ennalta ehkäisemään kiusaamisen esiintymistä kouluissa. Nykyään tilanne on onneksi menossa parempaan suunta, joka näkyy Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuosittain toteuttamista tutkimuksista. Koulukiusaamisen ennalta ehkäisemiseksi on kehitetty Kiva koulu -ohjelma, joka on kehitetty Turun yliopistossa ja sitä käyttää tällä hetkellä yli 900 koulua Suomessa. (Kiva koulu [www-sivut 2018.](#))

Kiusaaminen vaikuttaa lapsen kehitykseen monella tasolla. Kiusaamisen vaikutukset näkyvät pääasiassa nuorten mielenterveys- ja sosiaalikäyttäytymisessä, mutta sen on huomattu vaikuttavan myös fyysisesti. Kiusattu uhri saattaa kokea psyykkisiä ongelmia, kuten itsetuhoisuutta, aggressiivisuutta sekä elämän ilon menettämistä. Vaikutuksen voivat myös näkyä stressin aiheuttamina fyysisinä ongelmina, kuten erilaisina kiputiloina. Kiusaaminen jättää aina jäljen niin kiusattuun, kuin kiusaajaan. Myös kiusaaja voi oirehtia samoin kuin kiusaamisen kohteeksi joutunut henkilö. (Mannerheimin lastensuojelu liiton [www-sivut 2018.](#))

Kiusaamisella tarkoitetaan toimintaa, joka vaikuttaa negatiivisesti toiseen. Kiusaamista voi olla monenlaista niin fyysistä kuin psyykkistä. Kiusaamista tapahtuu kaikkialla. Se ei pelkästään kiteydy kouluihin vaan sitä voi esiintyä niin töissä tai kaveripiirissä, jopa perheen sisäinen kiusaaminen ei ole uusi ilmiö yhteiskunnassamme. Kiusaaminen voi esiintyä niin suorana tai epäsuorana kiusaamisena. Suoraa kiusaamista on esimerkiksi toisen haukkuminen ja syrjiminen. Epäsuoraa kiusaamista voi olla taas perättömien juorujen liikkeelle lähettäminen. Epäsuoraan kiusaamiseen

puuttuminen on huomattavasti vaikeampaa kuin suoraan, jo pelkästään sen havaittavuuden kannalta. (Väestöliiton www-sivut 2018.)

2.4 Koulu ympäristönä

Lapsi ja nuori viettää valtaosan ajastaan koulussa, joten koululla ja koulu ympäristöllä on suuri vaikutus lapsen persoonallisuuden, itsetunnon ja mielenterveyden kehitymisessä. (Kylmä, Nikkonen, Kinnunen & Korhonen 2009, 57.)

Koulu on lapsen ja nuoren toimintaympäristönä monen vuoden ajan, sieltä hän saa kaipaamansa välineet aikuisuuteen. Ympäristön tulee olla sellainen, että se tukee lapsen ja nuoren oppimista ja kehittymistä. Ympäristöllä ja sen toiminnalla on suuri vaikutus lapseen. Oppimisen lisäksi koulu yhteisön velvollisuutena on tukea ja edistää lapsen mielenterveyttä. Koulu ympäristön tarkoitus on luoda turvallinen ja ennakoiva ympäristö, jossa lapsen on helppo olla ja tuntea kuuluvansa ryhmään. Lapsi saa hyvässä kouluympäristössä vapautta kasvaa ja oppia, mutta samalla hänelle annetaan haasteita, jotka tukevat hänen kehitystään. Ympäristö tukee lapsen vahvuuksia ja antaa mahdollisuuden olla oma itsensä sekä rohkaisee häntä kokeilemaan ja oppimaan. Lapsi kokee onnistumisia ja saa niistä voimaa jatkaa oppimista, mutta hän oppii myös ottamaan vastaan epäonnistumisia ja kehittymään niiden avulla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2018.)

Koulu on lapselle ja nuorelle kohtaamisen paikka. Sen ainutlaatuinen ympäristö luo turvallisen paikan mihin lapsi ja nuori voi tukeutua ja jossa hänen kasvuaan ja oman identiteetin löytämistä pystytään tukemaan ja edesauttamaan. Nuoret ja lapset yrittävät totuttautua siihen ajatukseen, että on olemassa erilaisia persoonia ja jokainen on yksilö ja samalla kuitenkin tasavertainen muiden kanssa huolimatta eroista. Koulun tehtävä on opettamisen lisäksi kasvattaa ja ohjata nuorta. (Gissler, Kekkonen, Känkänen, Murainen & Wrede-Jäntti 2014, 63.)

Tärkeänä osana koulu ympäristöä on kouluterveydenhuolto. Kouluterveydenhuolto on laaja kokonaisuus, joka pitää sisällään kouluterveydenhoitajan, lääkärin, psykologin, kuraattorin, hammashuollon sekä tarpeen mukaan puhe-, ravitsemus ja fysioter-

rapeutin. Koulu terveydenhuollon tarkoitus on edistää ja pitää yllä oppilaiden terveyttä yhteistyössä muiden koulussa vaikuttavien tahojen kanssa. (Hietala, Rautiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 63.)

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

3.1 Tutkimusten valikointikriteerit

Haimme työhöemme lähde aineistoa Samkin Finna- tietokannasta, Melindasta sekä Medic-tietokannasta. Lisäksi haimme aineisto Porin kaupungin kirjastosta sekä Rauman kaupungin kirjastosta. Valikointi perustana oli tiedon luotettavuus sekä saatavuus. Käytimme työssämme paljon verkkoaineistoa, mutta myös kirjalllähteitä. Hakukriteereinä oli tiedon kohdentuvuus tarpeisiimme. Rajasimme haun niin, että vanhin mahdollinen käytettävä lähde on kymmenen vuotta vanha. Lähteiden tuli myös olla alkuperäisiä julkaisuja ja niiden kielenä tuli olla joka suomi tai englanti.

3.2 Tutkimukset ja projektit

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen mukaan syrjäytyneiden arvioitu määrä vaihtelee 14 000-100 000 välillä. Suurin vaihtelun syynä on se, että syrjäytymiselle ei ole selvää määritelmää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [www-sivut](http://www.sivut) 2016.)

Elinkeinoelämän valtuuskunnan analyysin: Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? mukaan Suomessa olisi syrjäytyneitä nuoria ikäluokassa 15-29 vuonna 2010 yhteensä 51 300. Tämän tutkimuksen mukaan analyysi perustui siihen, kuinka moni oli hakeutunut peruskoulun jälkeen jatkamaan opintojaan. Analyysin mukaan uhka jäädä järjestelmän ulkopuolelle ja syrjäytyä lopullisesti on suuri kyseisellä ryhmällä. (Elinkeinoelämän valtuuskunnan [www-sivut](http://www.sivut) 2012.)

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan tilaamasta tutkimusraportista selvitetään, miten syrjäytymisen ehkäiseviä toimia voidaan parantaa. Toinen tutkimuksen keskeinen osa on, miten hankkeita voidaan arvioida. Tutkimus on valmistunut 2013. Tutkimuksessa käy ilmi, että on olemassa useita toimivia ehkäisytapoja, joiden avulla syrjäytymistä voitaisiin ehkäistä. Ongelmana on kuitenkin palveluiden tavoitettavuus. Lapsella ja nuorella ei ole mahdollisuutta löytää kaipaamansa apua helposti, vaan hän joutuu asioimaan monen erilaisen toimen luona ennen, kuin todellinen apu löytyy. Tutkimuksen mukaan palvelurakennetta tulisi kehittää paremmin yksilöä palvelevaksi. (Eduskunnan www-sivut 2013.)

Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (ETENE) raportin mukaan Suomessa on viimevuosien aikana pyritty kaventamaan nuorten ja lasten välisiä terveys-eroja. Terveys-eroja tarkasteltaessa huomattiin, että elintavoilla kuten tupakoinnilla, liikunta tottumuksilla ja ruokavaliolla on suurimerkitys terveys-erojen syntymiseen. Nämä tottumukset ovat suurelta osin lapsuus ja nuoruus aikana opittuja. Lasten ja nuorten terveyden edistämisen kannalta on tärkeää ennalta ehkäistä huonojen tottumusten syntymistä ja kannustaa heitä terveellisten elämäntapojen opimiseen. ETENE painottaa lasten ja nuorten syrjäytymisen ennalta ehkäisyssä seuraavia piirteitä: Turvallinen ympäristö, ehkäisevä toiminta, joka alkaa jo varhaislapsuudessa, matalan kynnyksen palvelut, joiden avulla pystytään puuttumaan ongelmiin jo niiden alkuvaiheissa sekä lapsen ja nuoren itsenäisyyden tukeminen. Näiden pääkohtien avulla pyritään edistämään lasten ja nuorten mielenterveyttä ja samalla ennalta ehkäisemään ongelmien syntymistä. (ETENE 2010, 7-8.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Terveys 2015- kansanterveysohjelmassa käy ilmi, että lasten ja nuorten terveyden edistäminen on pitkällä tähtäimellä hyvin tärkeää ja sen tulee alkaa jo varhaislapsuudessa. Suurin merkitys lapsen terveydenedistämiseksi on leikki-iässä ja peruskoulu iässä. Päivähoito ja koulu ovat tärkeitä osatekijöitä lapsen terveyden kannalta. Mielenterveyteen liittyvät tekijät ovat suurena uhkana lapsen terveydelle. Näitä tekijöitä ei usein oteta huomioon varhaiskasvatuksessa eikä koulumaailmassa. Päivähoidon ja koulun tulisi yhteistyössä kodin kanssa edistää lapsen ja nuoren mielenterveyttä ja näin ollen sisällyttää opetukseensa ja toimintaansa mielenterveyttä edistäviä tekijöitä sekä opettaa lapsille ja nuorille, miten he omalla toi-

minnallaan voivat edistää omaa ja muiden mielenterveyttä. (Terveys 2015-kansanterveysohjelma 2015, 22.)

Näiden tutkimusten pohjalta aloimme etsimään teoria tietoa siitä, miten lasten ja nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää kouluympäristössä. Teoreettista tietoa löytyi paljon, joten pyrimme rajaamaan käyttämämme materiaalin niin, että se vastaa mahdollisimman paljon niitä tarpeita, jotka tulevat vastaan koulumaa-ilmassa ja ovat lapsen kasvun ja kehityksen kannalta oleellisia.

Suurimpana vaikuttavana tekijänä ja projektin suunnan näyttäjänä toimi Mielenterveysseuran projekti. Mielenterveysseura julkaisi 2011-vuoden alkupuolella Nuorisoverkkoprojektin, jonka tarkoituksena oli luoda välineitä ja lisätä henkilökunnan voimavaroja sekä valmiuksia lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Työkalut oli tarkoitettu pääasiassa lasten ja nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. (Erkko & Hannukkala 2011, 6.) Osa teemapäivämme rastien sisällöstä löytyy kyseisen projektin materiaaleista.

Nuorisoverkkoprojekti käynnistyi syksyllä 2010 ja sen rahoittajana toimi Sitra ja toteuttajana Mielenterveysseura. Projektin aikana kävi selväksi, että nuorten kanssa työskentelevät henkilöt tarvitsivat mielenterveyden tukemisen avuksi erilaisia välineitä, joita pystyvät hyödyntämään koulumaa-ilmassa. On tärkeää, että kaikki lapsen ja nuoren kanssa olevat tahot edistävät hänen hyvinvointiansa ja mielenterveyttä. (Erkko & Hannukkala 2011, 8.)

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Mielenterveyden edistämisen teemapäivä Noormarkun yhtenäiskoulun 5-6 luokan oppilaille. Tavoitteena on edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä.

5 PROJEKTIMUOTOINEN TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Jokaisella hankkeella eli projektilla on omat tavoitteet, jotka tähtäävät ennalta määritettyyn tulokseen. Niiden avulla määritetään toimintaa, johon hanke pyrkii. Projektitoiminnan tarkoitus on saada aikaan muutos ja käynnistää kehitysprosessi. Vaikka tulosten ja kehityksen on tarkoitus olla pitkä jänteistä, projekti on lyhyt kestoinen ja kertalaatuinen. Projektin onnistumisen kannalta projektisuunnitelmalla on suuri osuus. Suunnitelman tulee olla realistinen ja siitä tulee käydä selkeästi ilmi projektin tavoitteet, aikataulu sekä resurssit. Kehityksen pitää jatkua projektin päättymisen jälkeen ja hyvän suunnitelman avulla tämä onnistuu todennäköisimmin. (Silfverberg 2007,3&6.)

Hyvä projektisuunnitelma vaatii perehtymistä aiheeseen, mutta projektin toteuttajan tulee pitää mielessään, että suunnitelma muokkautuu ja kehittyy projektin edetessä ja sitä olisikin hyvä tarkastella ja muokata tarvittaessa eri projektin vaiheissa. Projektin kuuluisikin olla oppiva prosessi. Projektin edetessä voidaan huomata, että jotkin suunnitelman osat eivät toimi ja niitä tulisi tarvittaessa muokata. (Silfverberg 2007, 11.)

Suunnittelu alkaa esisuunnittelu vaiheella, jossa on tarkoitus tehdä aiheesta tausta selvitys ja alustavasti rajata aihetta. Varsinainen suunnittelu aloitetaan vasta, kun raja-
jaus on tehty ja todettu sen toteuttaminen mahdolliseksi. Suunnitelma voi koostua monista eri alueista ja sen tarkoituksena on määritellä projektiin tavoitteet ja sisältö. Valmis suunnitelma kannattaa hyväksyttää ennen toteutuksen aloittamista, sillä suunnittelija ei usein näe itse mahdollisia riskejä eikä virheitä. Valmis projektisuunnitelma toimii projektin johtamisen työvälineenä jota vasten projektin tuloksia verrataan. (Silfverberg 2007, 12.)

6 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN

6.1 Suunnittelu

Teemapäivän nimeksi valikoitu ”Ole oma sankarisi”. Teemapäivässä oppilaiden oli tarkoitus kiertää rasteja, jossa käsiteltiin lasten ja nuorten mielenterveyden kannalta tärkeitä aiheita. Rasteja oli kaiken kaikkiaan seitsemän, josta kuusi oli kirjoittajien omia rasteja ja yksi koulun pitämä rasti, joka oli koulun henkilökunnan pitämä virtuaalirasti, jonka suorituspaikkana toimi Noormarkun urheilutalon lähiympäristö. Jokaiselle teemapäivään osallistuvalla koululaisella jaettiin passi, johon oli kirjattu ylös rastien numerot ja rastin kierrettyään passiin sai leiman. Jokaisen rastin kesto oli noin 15-20 minuuttia ja rastien väliin oli varattu noin 2 minuuttia siirtymä aikaa. Teemapäivän rasteiksi valikoituivat seuraavat Mielenterveysseuran tehtävät: Yhdessäolon tilkkutäkki, mielenterveydenkäsi, voimavarojentalo, temperamenttitoteemi ja pallopeli. Lisäksi käytimme yhdessä rastissa nuortenlinkin [www-sivujen](http://www.sivujen.paihdekysely.fi) päihdekyselyä. Yhdessäolon tilkkutäkin (LIITE 1) tarkoitus oli opettaa oppilaille yhteistyötaitoja, neuvottelutaitoja, empatiaa, ristiriitojen ratkaisutaitoja ja taitoa etsiä apua ja tukea. Mielenterveyden käden (LIITE 2) tarkoitus oli herättää keskustelua ihmissuhteiden, tunteiden, liikkumisen, unen, levon ja harrastusten tärkeydestä ja merkityksestä mielenterveyden kannalta. Tarkoitus on auttaa lasta tekemään mielenterveyttä tukevia valintoja elämässä. Voimavarojentalon (LIITE 3) ideana oli saada oppilaat pohtimaan jokapäiväisiä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ja auttaa heitä tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan sekä lisätä itsetuntemusta. Temperamenttitoteemissa (LIITE 4) oppilaiden piti pohtia omia temperamenttisiä vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Lisäksi keskustelun avulla saada heidät ymmärtämään oman temperamenttinsä vaikutus oppimis- ja vuorovaikutustilanteisiin. Pallopelin tarkoitus oli saada oppilaat ymmärtämään, että heillä on oikeus tuntea ja kokea. Lisäksi tarkoitus oli rohkaista sosiaaliseen kanssakäymiseen ja avoimuuteen. Päihdekyselyn (LIITE 5) tarkoitus oli rohkaista nuoria keskustelemaan ja kysymään päihteistä ja niiden haittavaikutuksista.

6.2 Toteuttaminen

Opinnäytetyön aiheen saimme syyskuun 2016 alkupuolella ja aihe tuli Satakunnan ammattikorkeakoululta. Aluksi aiheena oli kouluikäisten lasten hyvinvoinnin edistämisen teemapäivä. Työn aloitimme tutustumalla aiheeseen liittyvään teorial tietoon ja etsimällä projektillemme tilaajan. Otimme yhteyttä kouluihin, jotka toimivat Porissa ja sen läheisyydessä. Marraskuussa 2016 Noormarkun yhtenäiskoulu vastasi yhteyden ottoomme ja oli halukas järjestämään omassa koulussaan teemapäivän 5-6.luokkalaisille. Päädyimme samoihin aikoihin rajaamaan työmme kouluikäisten lasten mielenterveyden edistämiseen, sillä kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen teemapäivä olisi ollut liian laaja. Esitimme opinnäytetyö suunnitelmamme 12.01.2017 suunnitteluseminaarissa ohjaavalle opettajallemme. Alkuperäisestä aikataulusta poiketen kuukauden myöhässä. 18.1.2017 tapasimme Noormarkun yhtenäiskoulun rehtorin ja kuraattorin. Tapaamisessa esittelimme heille projektisuunnitelmamme ja sovimme teemapäivän ajankohdan olevan 30.5.2017. Teemapäivän nimeksi valikoitui Ole oma sankarisi. Kuraattori Terhi Kivikoski toivoi, että sisällyttäisimme teemapäivään myös päihteitä käsittelevän pisteen.

Tapaamisen jälkeen aloimme pohtia teemapäivän toteuttamista ja päädyimme valitsemaan jo aikaisemmin olemassa olevat tehtävät rasteille suoritettavaksi. Uusien tehtävien kehittäminen ja niiden testaaminen olisi ollut liian hankalaa ja niiden toimivuudesta ei olisi ollut testaamisesta huolimatta takuita. Löysimme mielenterveysseuran www.sivuilla ”Jotain rajaa” teeman ja kysyimme heiltä lupaa käyttää siihen liittyviä tehtäviä ja materiaaleja. Luvan saatuaamme aloimme työstää itse teemapäivän rakennetta ja valikoida mitkä tehtävät haluamme ottaa käyttöömme.

3.3.2017 tapasimme Noormarkun yhtenäiskoulun kuraattorin uudestaan ja kävimme yhdessä hänen kanssaan läpi tulevan teemapäivän rakenteen, tehtävät sekä aikataulun. Koulu lupasi lisäksi avuksemme koulunkäyntiavustajan Henri Peltomaan, jonka tehtävä oli teemapäivässä järjestää Seppo.io sivustolle virtuaalitehtävä, jonka aiheena oli Liikunta ja mielenterveys. Sovimme seuraavan tapaamisen 8.5.2017, jossa kävimme tarkemmin läpi aikataulut ja kierrettävät rastit.

Toukokuun alussa pyysimme ohjaavalta opettajaltamme apua lisäkäsien hankinnassa. Toukokuun alussa myös valmistelimme tarvittavat materiaalit teemapäivää varten. Koululla tulostimme tarvittavat dokumentit. Muut tarvikkeet omistimme jo entuudestaan ja hyödynsimme niitä teemapäivässä. Saimmekin palvelukeskus Soteekissa olevat hoitotyön opiskelijat avuksemme. Heidät tapasimme ensimmäisen kerran 19.5.2017. Kävimme läpi teemapäivän aikataulun ja rastien aiheet sekä sovimme jokaisen vastuu alueen.

Itse teemapäivä Ole oma sankarisi järjestettiin 30.5.2017 Noormarkun urheilutalolla. Kohderyhmänä olivat 5-6. luokkalaiset ja heitä teemapäivään osallistui 67. Päivän aikataulu oli sovittu niin, että aloitamme rastikierroksen oppilaiden kanssa 9.05 ja lopetamme 13.15 päivän aikana pidettiin myös ruokatauko noin kello 11 aikaan. Teemapäivän jälkeen aloimme työstää itse kirjallista opinnäytetyötä ja sen oli tarkoitus valmistua kesän 2017 aikana. Valitettavasti aikataulu ei onnistunut ja siirsimme valmistumista vuoden vaihteeseen. Tämänkin aikataulu oli valitettavasti huono ja lopulliseksi opinnäytetyön valmistumisajan kohdaksi valittiin syyslukukausi 2018.

7 PROJEKTIN ARVIONTI

7.1 Arviointi

Projektin arvioinnin tulisi käydä esiin jo projektisuunnitelmasta. Arviointiin voidaan käyttää erilaisia mittareita ja arviointi menetelmiä. Projektin arviointia olisi hyvä toteuttaa projektin eri vaiheissa. Yleensä projektin arvioitiin, kuuluu raportoinnin lisäksi väliarvio ja loppuarvio. (Sifverberg 2007, 49.)

Tätä kyseistä projektia arvioivat opinnäytetyön tekijät, teemapäivän toteuttamiseen osallistuneet palvelukeskus Soteekin opiskelijat, projektin kohteena olleet oppilaat, opettajat sekä muu mukana ollut henkilökunta sekä ohjaava opettaja. Projektin arviointi tapahtui opettajien, oppilaiden ja Soteekin opiskelijoiden taholta ennalta määrätyn kyselyn avulla. Aikuisille ja lapsille oli suunnattu omat kyselyt (LIITE 6 & 7).

Itse projektin onnistumista on vaikea arvioida sen takia, että tulokset näkyvät vasta huomattavan ajan kuluttua, jopa vuosien päästä. Työssä päädyttiin arvioimaan itse teemapäivän onnistumista ja sitä koettiin se hyödylliseksi ja oli ko siitä mahdollisesti välitöntä apua ja tukea hyvän mielenterveyden ylläpitämiseksi. Kaikki palautteet olivat nimettömiä. Osallistujien palaute sisälsi viisi ”kyllä ja ei” - kysymystä sekä yhden avoimen kysymyksen. Opettajien ja muun henkilökunnan palaute piti sisällään neljä avointa kysymystä ja kaksi ”kyllä ja ei” - kysymystä. Palautteet käytiin läpi ja niiden tuloksia tarkasteltiin. Osa palautteista jouduttiin hylkäämään vastausten epäselvyyden takia. Analysoinnin ja projektin päättymisen jälkeen palautteet hävitettiin asian mukaisesti.

Lasten kysely vastasi yhteensä 64 oppilasta. Yksi palaute jouduttiin hylkäämään kokonaan. Muissa palautteissa hylättiin kohtia kysymys kohtaisesti. Noin suurin osa (86%) oppilaista koki teemapäivän asiat itselleen tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Teemapäivä vastasi noin puolen (50%) ennakkoaajatuksia siitä, millaisesta päivästä on kyse. Suurin osa (84%) vastanneista koki päivän opettavaiseksi ja hauskaksi. Jatkossa 81% vastanneista aikoo olla kaikkien kaveri. Suurin osa (86%) vastanneista aikoo jatkossa pyytää yksinäisen luokkakaverin mukaan peleihin. Avoimesta vastauksesta kävi ilmi, että teemapäivä koettiin valtaosan mielestä mielenkiintoisena ja opettavaisena. Rastit olivat tasapuolisesti melkein yhtä suosittuja ja oppilaat kokivat saaneensa paljon irti niissä käydyistä keskusteluista.

Opettajat ja muu tapahtumaan osallistunut henkilökunta koki teemapäivän hyödylliseksi ja ajankohtaiseksi. Opettajien ja muun henkilökunnan kyselyyn vastasi 13 henkilöä, myös tämän kyselyn kohdalla osa vastauksista jouduttiin hylkäämään niiden epäselvyyden takia. Yhtään kokonaista palautetta ei kuitenkaan jouduttu hylkäämään vaan hylkäämiset olivat kysymys kohtaisia. Teemapäivän sisältö oli vastanneiden mielestä sopiva 5-6. luokkalaisille ja heidän kehitystasolleen. Selkeiksi kehittämisen kohteiksi nousivat ryhmien suuret koot sekä tilojen huonous. Tapahtuma järjestettiin isossa liikuntasalissa, jossa keskusteluun painottuvien rastien pitäminen oli haastavaa ja nuorten keskittyminen oli haasteellista, kun vieressä toimi toinen rasti koko ajan. Kokonaisuus kuitenkin koettiin onnistuneeksi. Lisäksi aikataulutus koettiin haasteelliseksi näin nuorten kanssa toimiessa. Siirtymisiin olisi tarvittu

enemmän aikaa sekä jotkin keskustelu rastit olisivat vaatineet enemmän aikaa, sillä moni koki keskusteluiden jäävän kesken.

7.2 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Eettisyydellä tarkoitetaan yksinkertaisuudessaan käsitystä oikeasta ja väärästä sekä hyvästä ja pahasta. Näitä peruskäsityksiä voidaan myös hyödyntää projektin teossa. Tutkimuksen tekoon liittyy myös useita eettisiä kysymyksiä. Hyvä tieteellinen käytäntö nousee usein tärkeänä osana esiin kaikessa tutkimuksissa sekä projekteissa. Eettisyyttä valvoo useat valtiolliset elimet. Tutkimuksien ja projektien tulee täyttää useat tutkimuseettiset säädökset. Esitetyn tiedon tulee olla luotettavaa ja ajan tasaista sekä se tulee olla saatavilla. Hyvä tutkimus on rehellinen ja avoin. Siitä käy kaikki projektin osat esille ja lähteet on esitetty seikkaperäisesti. Projektissa olevat tietolähteet ovat laadullisesti päteviä ja luotettavia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 24.)

Työmme kannalta eettisyys tulee esiin varsinkin teorial tietoa valikoitaessa. Tietoa on paljon tarjolla ja sen eettisyys ja luotettavuus ei ole aina taattua. Lisäksi lasten ja nuorten mielenterveystä löytyi paljon tietoa verkosta, josta tiedon alkuperäisen lähteen selvittäminen saattaa olla joskus vaikeaa. Pyrimme valikoimaan selkeitä ja luotettavia lähteitä. Käytimme isojen organisaatioiden tuottamaa tietoa hyödyksemme luodessamme projektille teoria pohjaa. Toinen eettinen kysymys, joka nousee selkeästi ylös projektissamme, on lapset ja heidän eettiset oikeutensa. Sitouduimme pitämään kaiken tiedon ja tapahtumat, jotka projektin aikanamme tulee nimettömänä näin ollen luoden yksityisyyden suojan kaikille projektiin osallistuville lapsille. Teemapäivämme luonne oli arkaluontoinen ja monet sen päivänä käsiteltävät aiheet ja teemat olivat lapsille henkilökohtaisia. Pyrimme siihen, että ketään ei tuntusi itseään teemapäivän aikana ahdistuneeksi ja jokaisella lapsella oli oikeus jakaa ja olla jakamatta omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan teemapäivän rastien yhteydessä. Lisäksi emme julkaise mitään rasteilla tapahtuneista toiminnasta tai keskusteluista opinnäytetyössämme.

7.3 Epäkohdat ja niiden korjaaminen

Itse teemapäivän kohdalla suurimmiksi epäkohdiksi nousivat aikataulutuksen hankaluus, henkilöstön riittämättömyys, sekä teknisten laitteiden hallinta. Teemapäivä olisi kaivannut hieman enemmän aika, kuin nyt oli mahdollista käyttää. Tosin ennen teemapäivän toteuttamista ei ollut tarkkaa tietoa, kuinka kauan kunkin rastin tehtävät kestävät ja niiden toteuttamiseen menee aikaa. Ongelma oltaisiin voitu välttää testaamalla pienryhmiä apuna käyttäen rasteja ennakkoon ja näin ollen jakamaan ajan niin, että jokainen rasti olisi saanut tarpeeksi aikaa itselleen.

Lasten hallitseminen ja ohjaaminen kokemattomalle projekti ryhmälle oli myös haasteellinen. Onneksi oppilaiden opettajat osallistuivat myös teemapäivään ja heidän läsnäolonsa selkeästi rauhoitti lapsia. Lasten kyky keskittyä rasteihin ja niiden aiheeseen yllätti koko ryhmän. Lapset olivat kiinnostuneita ja kyselivät paljon mielenterveyteen liittyvistä aiheista.

8 POHDINTA

Valitsimme opinnäytetyöksemme projektiluontoisen aiheen. Molempia työntekijöitä yhdistää kiinnostus mielenterveystyöhön sekä lastenhoitotyöhön. Aihepiiri oli siis kiinnostava. Aiheen valintaa vaikutti myös sen ajankohtaisuus sekä tarve. Lasten ja nuorten mielenterveys ja hyvinvointi on tällä hetkellä ollut paljon esillä. Koimme aiheen haastavana ja ammattitaitoa tukevana. Meillä molemmilla oli selkeä visio teemapäivästä ja sen tapahtumista. Alkuperäisen suunnitelman mukaan meidän piti luoda itse tehtävät teemapäivän rasteille, mutta totesimme niiden luomisen viemän valtaosan ajasta, eikä niiden toimivuutta pystyittäisi testaamaan ennakkoon, joten päädyimme käyttämään jo valmiita olemassa olevia tehtäviä mielenterveyden edistämiseen. Valikoimme tehtävät Mielenterveys seuran valmiista materiaaleista selvitettyämme ensin mahdollisuuden käyttää niitä. Suurimpana haasteena koimme myös aikataulutuksen. Aloitimme työn tekemisen 2016 talvella ja pääsimme toteuttamaan

itse teemapäivän vasta keväällä 2017. Itse opinnäytetyön valmistuminen venyi 2018 vuoden loppuun.

Teoreettisen tiedon kerryttäminen ja sen kokoaminen tiiviiksi kokonaisuudeksi oli melko haastavaa, sillä tietoa oli paljon saatavilla ja aihetta oli pakko rajata. Koimme myös hankalaksi englannin kielisen lähteen käytön ja sen takia opinnäytetyössämme ei ole kuin yksi vieraskielinen lähde. Lisäksi koimme hankalaksi opinnäytetyön rakenteen luomisen. Tunsimme tiedonhaku taitomme karttuneen valtavasti. Opimme hyödyntämään ja etsimään tietoa erilaisista lähteistä.

Ammatillinen osaamisemme ja taitomme kohdata lapsi työssämme kehittyi projektin edetessä. Mielenterveys osaaminen ja taito neuvoa terveyttä edistävien toimintojen suhteen kehittyi. Yhteistyö Noormarkun yhtenäiskoulun kanssa sujui hyvin ja kanssa käyminen koulun henkilökunnan kanssa oli vaivatonta. Saimme heiltä paljon ideoita ja kehittämisvihjeitä työn edetessä. Lisäksi he olivat itse halukkaita osallistumaan teemapäivän kulun suunnitteluun ja rakenteeseen. Tilat järjestyivät heidän puolestaan ja he suunnittelivat yhden rastin teemapäivää varten. Mielestämme projekti oli aika-
taulullisista ongelmista huolimatta onnistunut ja siihen osallistuneet tahot kokivat samoin. Kuten tilastoista kävi ilmi myös lapset kokivat teemapäivän mielekkääksi ja hyödylliseksi.

8.1 Jatko tutkimus- ja projektiaiheet

Jatko tutkimuksena projektiin liittyen lapsille ja heidän huoltajilleen sekä koulun henkilökunnalle voitaisiin järjestää myöhemmin kysely, jossa pohditaan koulu hyvinvointia ja lasten mielenterveyden tilaa. Itse projektin tuloksia on melko vaikea mitata ja sen tulokset näkyvät vasta kauas kantoisina. Lisäksi lasten on vaikea määrittellä, mikä heidän tekojansa ohjaa. Jatko tutkimus aiheena voisi lisäksi olla lasten nykyisten mielenterveys ongelmien kartoittaminen ja niiden syiden selvittäminen.

Jatko projektiaiheina voisi, olla vuosittainen mielenterveyden edistämisen teemapäivä, jolla pyritään ylläpitämään lasten ja nuorten tietoutta mielenterveyden tärkeydestä ja miten sitä voidaan edistää ja ylläpitää.

LÄHTEET

- Cacciatore, R. 2015. Aggression portaat. Viitattu 2.5.2018.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=dBvzYNqJJGw
- Gissler, M., Kekkonen, M., Känkkänen, P., Murainen, P. & Wrede-Jäntti, M. 2014. Nuoruus toisin sanoen - Nuorten elinolot-vuosikirja 2014. Tampere. Juvenes Print -SuomenYliopistopaino Oy.
- Eduskunnan www-sivut 2013. Viitattu 20.4.2018.
<https://www.eduskunta.fi/fi/Sivut/default.aspx>
- Eduskunnan www-sivut 2017. Viitattu 9.1.2017.
<https://www.eduskunta.fi/fi/Sivut/default.aspx>
- Elinkeinoelämän valtuuskunnan www-sivut 2012. Viitattu 17.4.2018.
<https://www.eva.fi/>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. Helsinki. Suomen mielenterveys seura.
- Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta www-sivut 2017. Viitattu 20.4.2018. <https://etene.fi/etusivu>
- Hietala, T., Rautiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli -koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita 13. -14., osin uud.p. Helsinki. Tammi.
- Kansanterveyslaki 30.12.2010/1327.
- Kylmä, J., Nikkonen, M., Kinnunen, P. & Korhonen, T. 2009. Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet? Kuopio. Suomen Graafiset palvelut Oy.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Helsinki. Tammi.
- Kiva Koulu www-sivut 2018. Viitattu 20.7.2018. <http://www.kivakoulu.fi/>
- Maailman terveysjärjestön WHO:n www-sivut 2018. Viitattu 14.4.2018 www.who.int/
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2017. Viitattu 25.6.2018 <https://www.mll.fi/>
- Mielenterveyden keskusliitto www-sivut 2017. Viitattu 9.1.2017 www.mtkl.fi/
- Mielenterveys seuran www-sivut 2018. Viitattu 9.1.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Mielenterveys talo www-sivut 2018. Viitattu 5.6.2018.
<https://www.mielenterveystalo.fi/>

Myrskylä, P. 2012. EVA-analyysi: Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret. Helsinki. Tilastokeskus.

Nuortenlinkki www-sivut 2017. Viitattu 15.4.2017.
<https://nuortenlinkki.fi/testialue/tietovisat>

Nyytti Ry:n www-sivut 2017. Viitattu 20.11.2017. <https://www.nyyti.fi/>

Pietilä, A-M, 2010. Terveiden edistäminen – Teoriasta toimintaan. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Silfverberg,P. 2007. Ideasta projektiksi – Projektin vetäjän käsikirja. Helsinki. Edita.

Sosiaalia- ja terveys ministeriö: Terveiden edistämisen laatusuositus

Terveidenhuoltolaki 30.12.2010/1326 muutoksineen.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017. Viitattu 9.1.2017.
<https://thl.fi/>

Terveys 2015-kansanterveysohjelma www-sivut 2015. Viitattu 5.3.2018

World Health Organization www-sivut 2018. Viitattu 6.7.2018

Väestöliiton www-sivut 2017. Viitattu 20.4.2018. <http://www.vaestoliitto.fi/>

Vähäkylä,L. & Reivinen, J. 2013. Ketä kiinnostaa. Helsinki. Gaudeamus.

LIITE 1 Yhdessäolon tilkkutäkki



Yhdessäolotaidot vahvistuvat harjoittelemalla

YHDESSÄOLON TILKKUTÄKKI

YHTEISTYÖ- TAIDOT • Osaan kannustaa • Otan toiset huomioon • Osaan sanoa kiitos • •	TAITO ETSIÄ APUA • Uskallan etsiä tukea • Osaan tukea kaveria • • •	NEUVOTTELU- TAIDOT • Olen joustava • Otan toisen huomioon • Osaan kysyä • Uskallan sanoa mielpiteeni •	EMPATIA- TAIDOT • Osaan kuunnella • Osaan lohduttaa • Osaan olla läsnä ja kohdata • •	RISTIRIITOJEN RATKAISU- TAIDOT • Osaan pyytää anteeksi • Osaan antaa anteeksi • • •	JÄMÄKKYYS • Osaan sanoa Ei • Osaan sanoa mielpiteeni • • •
--	---	--	--	---	--

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet. Suomen Mielenterveysseura



Mielenterveyden käsi

Voin itse vaikuttaa hyvään oloon ja hyvään mieleen

POHDI kuluneen viikon ajalta seuraavia asioita.
MERKITSE rasti ruutuun, jos olet samaa mieltä.

RAVINTO JA RUOKAILU

- ☐ Olen syönyt aamupalat.
- ☐ Olen syönyt kaksi lämmintä ateriaa päivässä.
- ☐ Olen syönyt salaattia, hedelmiä ja kasviksia.
- ☐ Olen syönyt terveelliset välipalat.
- ☐ Olen syönyt rauhassa enkä ole kiirehtinyt ruokailussa.
- ☐ Olen ruokaillut toisten seurassa kotona.

UNI JA LEPO

- ☐ Olen mennyt ajoissa nukkumaan.
- ☐ Olen nukkunut sikeästi.
- ☐ Olen herännyt yleensä pirteänä.
- ☐ Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- ☐ Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- ☐ Olen ehtinyt myös rentoutua ja levätä.

PAIVÄN RYTMİ

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- ☐ Olen viettänyt aikaa perheeni kanssa.
- ☐ Olen jaksanut kuunnella ystäviäni.
- ☐ Olen uskaltanut kertoa mielihiteeni ja ajatukseni muille.
- ☐ Olen kertonut omista tunteistani.
- ☐ Olen leikkinyt tai viettänyt aikaa kavereiden kanssa.
- ☐ Minulla on ollut kavereita välitunneilla.
- ☐ Minua ei ole kiusattu.
- ☐ En ole kiusannut ketään.
- ☐ Minua on kuunneltu.
- ☐ Olen osannut selvittää asiat kavereiden kanssa keskustelemalla.
- ☐ Olen nauranut.

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- ☐ Olen leikkinyt ja liikkunut ulkona.
- ☐ Olen liikkunut perheeni tai kavereiden kanssa.
- ☐ Olen löytänyt itselleni mielekkään tavan liikkua.
- ☐ Olen saanut hyvää mieltä liikunnasta.
- ☐ Olen liikkunut pari tuntia päivässä.

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- ☐ Olen löytänyt itselleni mielekkään harrastuksen tai tavan viettää vapaa-aikaa.
- ☐ Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain luovaa.
- ☐ Olen nauttinut musiikista, kirjoista, kuvista tai luonnosta.
- ☐ Olen viettänyt vapaa-aikaa muuallakin kuin ruudun äärellä.

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

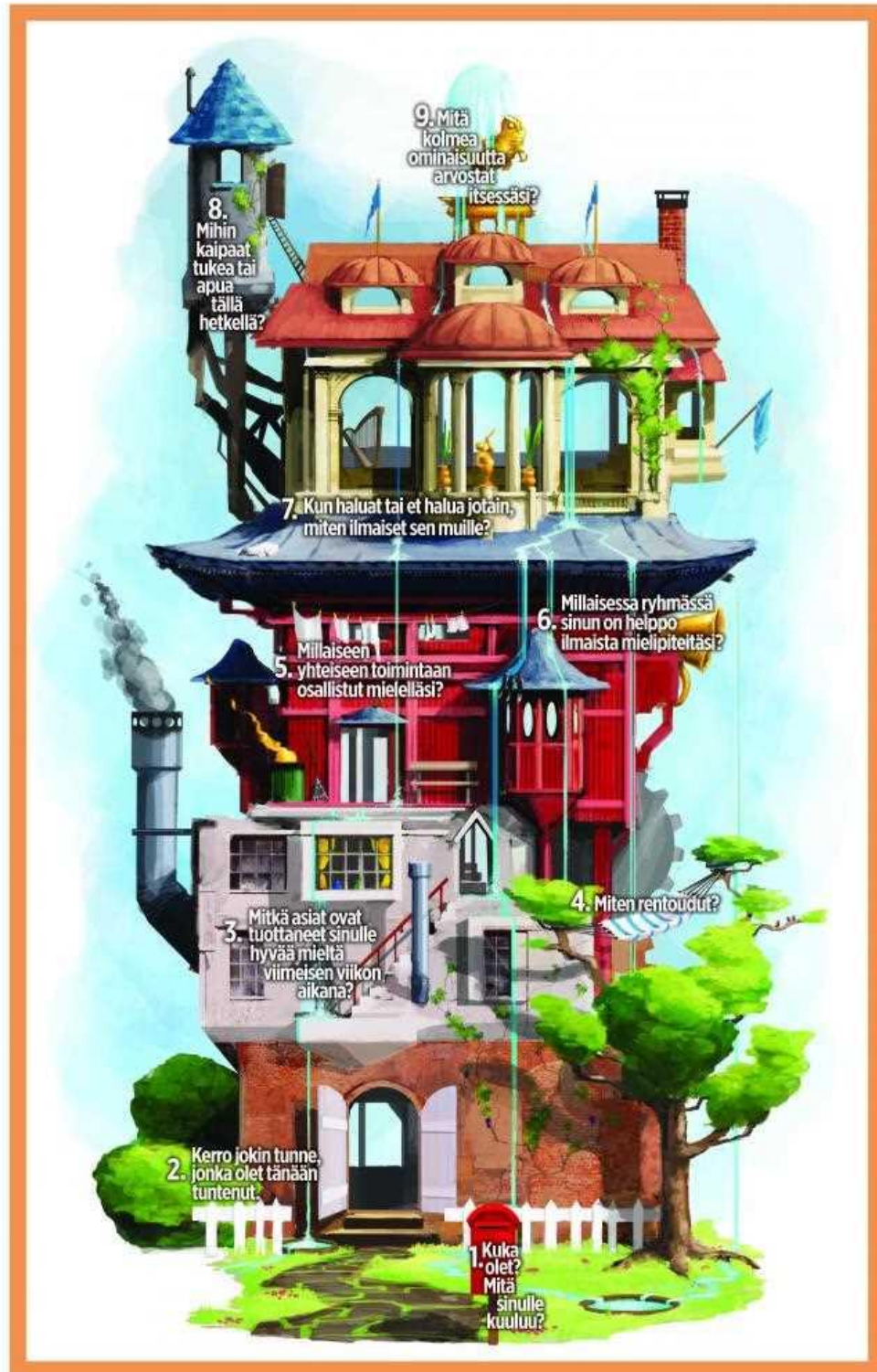
- ☐ Olen tehnyt jotain, mistä saan hyvän mielen.
- ☐ Olen ollut toiselle avuksi.
- ☐ Olen kohdellut toisia reilusti.
- ☐ Olen pitänyt huolta luokan yhteisistä asioista ja hyvästä ilmapiiristä.
- ☐ Osaan nimetä itselleni tärkeitä asioita elämässä.

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta

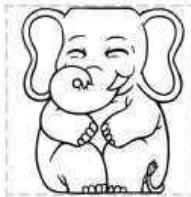
MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

LIITE 3. Hyvän mielen talo



MILLAINEN SINÄ OLET? MILLAINEN ON SINUN TOTEEMISI?

**TUNTEELLINEN
ELEFANTTI**



ELEFANTTI VAHVASTI TUNTEILEE,
SEN ILOT JA SURUT AALTOILEE.

**KYLMÄPÄINEN
KOTKA**



KOTKA TASAISESTI TAIVAALLA LIITÄÄ,
VAIKKA TUNTEITA OHI KIITÄÄ.

**SOPEUTUVA
KAMELEONTTI**



KAMELEONTTIA EI MUUTOKSET
PAINA. SE ON VALMIS MUUT-
TAMAAN VÄRIÄ AINA.

**TAVOILLEN USKOLLINEN
MAJAVA**



MAJAVAA MIELLYTTÄVÄT TOTUTUT
TAVAT. NE ARKEA ETEENPÄIN
KULJETTAVAT.

**AURINKOINEN
ALBATROSSI**



EI ALBATROSSIN AURINKOISTA
HYMYÄ HUULILTA MIKÄÄN
POISTA.

**YÖLINEN
LEPAKKO**



"AINA EI JAKSA KAIKILLE HYMYILLÄ",
MIETTII LEPAKKO JA ALKAA LYMYILLÄ.

**SÄHÄKKÄ
KÄRPPÄ**



SÄHÄKÄN KÄRPÄN VAUHDISSA
EI PYSY VERKKAINEN KOALA.

**VERKKAINEN
KOALA**



KÄRPPÄ JUOKSEE JA SINGAHTAA,
ON KOALAN MEININKI RAUHAISAA.

**UJO
SIILI**



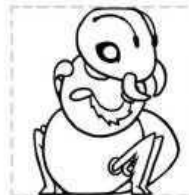
SIILI ON UJO LUONTEeltaan.
SE TARKKAILLEE TOISIA PAJ-
KALTAAN.

**SEURALLINEN
KOIRA**



SEURALLISEN KOIRAN YKKÖSJUTTU
ON OLLA KAIKKIEN KAVERI JA TUTTU.

**SINNIKÄS
MUURAHAINEN**



MUURAHAINEN AHKERASTI
SAATTAA ASKAREET LOPPUUN ASTI.

**SÄHELTÄVÄ
SAMMAKKO**



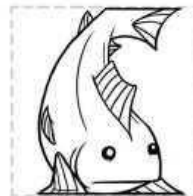
SAMMAKKOLLA ON HOPPU JA HÄTÄ,
TOUHUA SITÄ JA TOUHUA TÄTÄ.

**AISTIVA
KISSA**



KISSA HERKÄSTI HUOMAA JA
HAISTAA, HÄLINÄN KUULEE JA
MAUT MAISTAA.

**VIILEÄ
KALA**



KALAA EI HELPPOSTI HÄIRITÄ VOI
- EI HAITTAA SITÄ, VAIKKA KOR-
VISSA SOI.

LIITE 5. Päihdekysely

PÄIHDEKYSELY

Humalassa harrastetaan helpommin suojaamatonta seksiä, koska

- a. tarkkaavaisuus kasvaa
- b. huolellisuus lisääntyy
- c. harkintakyky vähenee
- d. kaikkia mainittuja

harkintakyky vähenee

Humalassa harkintakyvyn väheneminen johtaa helpommin suojaamattomaan seksiin, jolloin raskaus tai seksitauti on mahdollinen. Seksitaudit ovat yleisiä ja hyvin usein täysin oireettomia.

Humalassa riski joutua seksuaalisesti hyväksikäytetyksi on

- a. olematon
- b. vähäinen
- c. suuri
- d. väistämätön

suuri

Olitpa mies, nainen, hetero, homo tai jotain muuta, humalassa riski joutua seksuaalisesti hyväksikäytetyksi on suuri.

Mitkä ovat tupakan sisältämät keskeiset kemialliset yhdisteet?

- a. Vety, terva ja fosfaatti
- b. Typpi, nikotiini ja hiili
- c. Häkä, terva ja nikotiini
- d. Nikotiini, häkä ja fosfaatti

Häkä, terva ja nikotiini

Tupakan sisältämät keskeiset kemialliset yhdisteet ovat häkä, terva ja nikotiini.

Tupakan häkä syrjäyttää hapen, ja kun lihakset eivät saa happea

- a. urheiluvammojen riski vähenee

- b. rasituksesta palautuminen on nopeampaa
- c. kestävyys ja suorituskky heikkenevät
- d. kehitys on erityisen nopeaa

kestävyys ja suorituskky heikkenevät

Tupakan häkä syrjäyttää hapen, ja kun lihakset eivät saa happea, kestävyys ja suorituskky heikkenevät. Yhdessä nikotiinin aiheuttaman verisuonten supistumisen kanssa urheiluvammojen riski kasvaa ja rasituksesta palautuminen hidastuu

Jos polttaa askin päivässä, se maksaa vuodessa

- a. noin 400 euroa
- b. noin 900 euroa
- c. noin 1 800 euroa
- d. noin 3 600 euroa

noin 1 800 euroa

Jos ostaa päivittäin 5 euron askin tupakkaa, se tekee vuodessa noin 1 800 euroa

Useimmiten tupakoidaan, koska

- a. kaverit painostavat siihen
- b. luullaan, että se on terveellistä
- c. se on helppo tapa säästää rahaa
- d. luullaan, että kaverit arvostavat sitä

luullaan, että kaverit arvostavat sitä

Kavereilla on suuri merkitys siinä, koetaanko tupakointi kiinnostavaksi. Jos kaverit tupakoivat, aloittamiseen voi tulla jopa suoraa painostusta. Useammin on kuitenkin kyse siitä, että kavereiden luullaan arvostavan tupakointia, vaikka tupakoinnilla ei oikeasti ole heille merkitystä.

Miten nuuskankäyttö voi vaikuttaa urheilemiseen?

- a. Aineenvaihdunta nopeutuu
- b. Lihasten palautuminen hidastuu
- c. Suorituskky nousee
- d. Nuuska ei vaikuta urheilusuoritukseen millään tavoin

Lihasten palautuminen hidastuu

Nuuskan nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähennee.

Miten nuuska vaikuttaa ikeniin?

- a. Ikenet muuttuvat kosteammiksi
- b. Ikenet vetäytyvät
- c. Ikenet laskeutuvat

Ikenet vetäytyvät

Ikenet vetäytyvät pysyvästi niissä kohdissa, joissa nuuskaa pidetään toistuvasti.

Mitä seuraavista haitoista nuuskaaminen aiheuttaa?

- a. Suuontelon, nielun ja nenän syöpää
- b. Poskiontelontulehdusta
- c. Ruokahaluttomuutta
- d. Niskanjäykkyyttä

Suuontelon, nielun ja nenän syöpää

Nuuskaaminen voi pahimmillaan aiheuttaa suuontelon, nielun tai nenän syöpää.

Nuuskan käyttö voi aiheuttaa..

- a. Liikalihavuutta
- b. Sydän- ja verisuonisairauksia
- c. Lihasrappeumaa
- d. Äänenmurrosta

Sydän- ja verisuonisairauksia

Nuuska nostaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Nikotiini vaikuttaa nostamalla tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykenopeutta, jolloin sydän rasittuu normaalia enemmän.

Mikä seuraavista väittämistä on totta?

- a. Alkoholi on vaarallisempaa kuin kannabis
- b. Kannabis on vaarallisempaa kuin alkoholi
- c. Alkoholin ja kannabiksen riskit ovat erilaisia eikä niitä kannata vertailla toisiinsa

Alkoholin ja kannabiksen riskit ovat erilaisia eikä niitä kannata vertailla toisiinsa

Sekä alkoholin että kannabiksen käyttöön liittyy riskejä. Riskit ovat erilaisia, eikä niitä ole mielekäästä vertailla toisiinsa.

Pitkäaikainen kannabiksen käyttö

- a. laskee verenpainetta
- b. kasvattaa lihaksia
- c. pienentää aivoja
- d. vahvistaa verenkiertoa

pienentää aivoja

Pitkäaikaisessa käytössä kannabis pienentää aivoja ja heikentää älyllisiä kykyjä ja vuorovaikutustaitoja

Mikä on yleisimmin käytetty huumausaine Suomessa?

- a. Heroiini
- b. Kannabis
- c. Amfetamiini
- d. Ekstaasi

Kannabis

Kannabis on yleisimmin käytetty huumausaine Suomessa.

Kannabis

- a. kiihottaa keskushermostoa
- b. rauhoittaa keskushermostoa
- c. aiheuttaa harha-aistimuksia
- d. kaikkia mainittuja

kaikkia mainittuja

Kannabis on vaikutuksiltaan samanaikaisesti keskushermostoa kiihottava ja rauhoittava sekä harha-aistimuksia aiheuttava.

Suomen lainsäädäntö luokittelee kannabiksen

- a. Yrtiksi
- b. luonnontuotteeksi
- c. huumausaineeksi
- d. erittäin vaaralliseksi huumausaineeksi

huumausaineeksi

Suomen lainsäädäntö luokittelee kannabiksen huumausaineeksi.

Mihin seuraavista syntyy voimakas riippuvuus erittäin nopeasti?

- a. Kannabis
- b. Kofeiini
- c. Heroiini
- d. Alkoholi

Heroiini

Heroiiniin syntyy voimakas fyysinen ja psyykkinen riippuvuus erittäin nopeasti. Myös kannabis, kofeiini ja alkoholi aiheuttavat riippuvuutta, mutta heroinin riippuvuuspotentiaali on huomattavasti korkeampi.

Mikä seuraavista aiheuttaa psyykkistä riippuvuutta?

- a. Pistaasi
- b. Ekstaasi
- c. Kaljaasi
- d. Kollaasi

Ekstaasi

Ekstaasi eli MDMA aiheuttaa psyykkistä riippuvuutta – fyysisen riippuvuuden kehittyminen on ilmeisesti vähäistä.

Kenen koko elämäntapa keskittyy aineen hankinnan ja käytön ympärille?

- a. Heroinistin
- b. Hedonistin
- c. Perfektionistin
- d. Absolutistin

Heroinistin

Heroinistin eli heroininista riippuvaisen henkilön koko elämäntapa keskittyy usein huumeen hankinnan ja käytön ympärille.

Amfetamiini on

- a. laboratoriossa valmistettu huume, jolla on kiihdyttävä vaikutus
- b. hamppukasvista valmistettu huume, jolla on piristävä vaikutus
- c. yrteistä valmistettu huume, jolla on lamaava vaikutus

laboratoriossa valmistettu huume, jolla on kiihdyttävä vaikutus

Amfetamiini on laboratoriossa valmistettu huume, jolla on kiihdyttävä vaikutus. Se esiintyy tavallisesti erivärisinä jauheina, tabletteina, kapseleina tai nestemuodossa.

Pienikin määrä alkoholia voi lisätä

- a. estoja ja ujoutta
- b. harkintakykyä
- c. tarkkaavaisuutta
- d. seksuaalista halua

seksuaalista halua

Pienikin määrä alkoholia lisää usein seksuaalista halua ja saa olon tuntumaan seksikkäältä.

Mikä seuraavista väittämistä EI ole totta?

- a. Rakkauteen kuuluu molemminpuolinen huolenpito
- b. Seksi kuuluu aina seurustelusuhteeseen
- c. Ristiriidat ja pettymykset ovat osa parisuhdetta
- d. Terveessä parisuhteessa ei pakoteta

Seksi kuuluu aina seurustelusuhteeseen

Vaikka olisi seurustelusuhteessa, se ei tarkoita, että tarvitsee harrastaa seksiä. Suhteessa on sen sijaan tärkeää huolenpito, vastuuntunto ja kunnioitus.

Seksuaalista kaltoinkohtelua on

- a. seksuaalinen vihjailu
- b. pakottaminen yhdyntään
- c. väkisin koskettelu
- d. kaikki mainitut

kaikki mainitut

Esimerkiksi seksuaalinen vihjailu tai uhkailu, pakottaminen yhdyntään, suuseksiin tai suutelemiseen sekä väkisin koskettelu ovat seksuaalista kaltoinkohtelua

Humalassa riski joutua seksuaalisesti hyväksikäytetyksi on

- a. olematon
- b. vähäinen
- c. suuri
- d. Väistämätön

suuri

Olitpa mies, nainen, hetero, homo tai jotain muuta, humalassa riski joutua seksuaalisesti hyväksikäytetyksi on suuri.

Kuinka monta alkoholiannosta on mäyräkoirassa?

- a. 2
- b. 6
- c. 12
- d. 24

12

Mäyräkoirassa on 12 alkoholiannosta. Kertakäytön riskiraja on miehillä 7 ja naisilla 5 annosta. Mäyräkoira kannattaa siis vaihtaa sikspäkkiin tai mielummin vieläkin pienempiin alkoholimääriin. Turvallista määrä ei ole.

Projektiin osallistuneiden kysely

(Opettajat, Soteekki-työryhmä sekä muut järjestämiseen osallistuneet henkilöt)

Oliko teemapäivä mielestäsi hyödyllinen?

Kyllä Ei

Vapaa sana:

Olivatko aiheet mielestäsi ajankohtaisia?

Hyötyivätkö mielestäsi lapset teemapäivän sisällöstä ja ohjelmasta?

Kyllä Ei

Vapaa sana:

Miten mielestäsi päivä onnistui, risut ja ruusut? Kehittämiskohdat, hyvin toimineet kohdat yms.

Osallistuja kysely

Ympyröi vastaus

Koitko teemapäivän asiat itsellesi tärkeiksi ja hyödyllisiksi?

Kyllä Ei

Oliko päivä sellainen, jota olit ajatellut?

Kyllä Ei

Oliko päivä mielestäsi hauska ja opettavainen?

Kyllä Ei

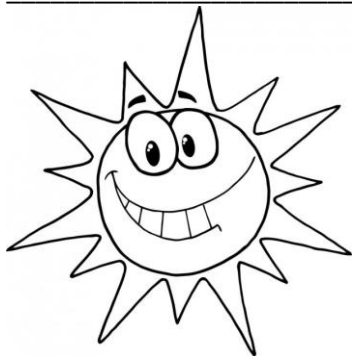
Haluatko jatkossa olla kaikkien kaveri?

Kyllä Ei

Pyydätkö jatkossa yksinäisen mukaan peleihin?

Kyllä Ei

Kerro lyhyesti mitä ajatuksia sinulle jäi mieleen päivän aiheista ja mikä aihe oli mielestäsi kiinnostavin.



Kiitos osallistumisesta!!!