



Työkaluja pienen lapsen mielen hyvinvointiin  
-opas vanhemmille ja varhaiskasvatushenkilökunnalle

Iiris Heino ja Laura Salo

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Työkaluja pienen lapsen mielen hyvinvointiin  
-opas vanhemmille ja varhaiskasvatushenkilökunnalle**

**Opinnäytetyö**

Iiris Heino ja Laura Salo  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2018

Iiris Heino ja Laura Salo

**Työkaluja pienen lapsen mielen hyvinvointiin -opas vanhemmille ja varhaiskasvatushenkilökunnalle**

Vuosi 2018 Sivumäärä 67

---

Mielenterveys kehittyy yksilön kasvun ja kehityksen aikana ja hyvä mielenterveys luo perustan koko hyvinvoinnille. Siksi mielen hyvinvointia tukevia taitoja olisi tärkeää opetella mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lapsen kasvua ja kehitystä. Lasten mielenterveyden haasteisiin on tärkeää puuttua jo varhaisessa vaiheessa, sillä hoitamattomina ne voivat johtaa vaikeiden mielenterveysongelmien kehittymiseen nuoruudessa ja aikuisuudessa.

Opinnäytetyöllä tavoiteltiin tietoisuuden lisäämistä alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen ja edistämisen keinoista sekä kotioloissa että varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, ja sen tuotoksena rakennettiin opas alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoista lasten vanhemmille ja varhaiskasvatushenkilökunnalle. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimi Pilke päiväkodit Oy, ja opas jää Pilke päiväkotien käyttöön ja se julkaistaan sähköisenä versiona.

Opas on tarkoitettu tukemaan lapsen mielen hyvinvointia ja se sisältää teoretietoa lasten mielenterveydestä ja keinoista edistää mielen hyvinvointia. Opas sisältää lisäksi konkreettisia harjoituksia, joiden avulla lapsen mielen hyvinvointia voidaan tukea ja ylläpitää, sekä vinkkejä siihen, millä keinoin aikuinen voi arkipäiväisissä askareissa tukea lasta ja hänen mielen hyvinvointinsa edistymistä. Oppaasta haluttiin käytännöllinen, hyödyllinen ja monipuolinen kokonaisuus. Sisältö pyrittiin tuottamaan selkeästi ja yksinkertaisesti, jotta kaikkien lukijoiden olisi helppoa ja sujuvaa ottaa opas käyttöön.

Tietopaketin toimivuutta arvioitiin lomakkeen avulla erään Pilke päiväkotien varhaiskasvatustyöyksikön henkilökunnalta. Arviointi keskittyi oppaan ulkoasuun, sisältöön, käytettävyyteen ja luotettavuuteen. Opasta korjattiin vielä palautteiden perusteella. Vastausten perusteella henkilökunta oli pääosin tyytyväinen oppaan sisältöön. Sisältö koettiin selkeänä, käytännöllisenä ja monipuolisenä. Vastaajat kokivat, että oppaalle on tarvetta varhaiskasvatuksessa.

Asiasanat: mielenterveys, varhaiskasvatus, alle kouluikäiset

Iiris Heino ja Laura Salo

**Tools for a small child's mental well-being - guide for parents and early childhood educators**

Year	2018	Pages	67
------	------	-------	----

---

Mental health develops during the growth and development of an individual, and good mental health is the foundation holistic well-being. It is important to intervene with the mental health challenges of children at an early stage since they can lead to difficult mental health problems in adolescence and adult life.

The purpose of this thesis was to raise awareness of ways for supporting and promoting mental well-being of children under school age in both home and early childhood education environments. The method of this thesis was practice-based and the result was a guide booklet on the mental well-being of a small child. The aim was to provide a clear and pragmatic guide for parents and early childhood educators to easily get basic information to support the mental well-being of children under school age to meet the needs of different families and groups in early childhood education. The guide contains exercises to support and maintain the mental well-being, as well as tips on how an adult can support the child and the progress of their mental well-being in everyday activities. The guide aimed to be practical, useful and versatile for all readers. The commissioner of this thesis was Pilke Daycare Centres Oy, and the guide will be available electronically for all the Pilke Daycare Centres.

The functionality of the guide booklet was evaluated by the staff of an early childhood education unit of Pilke Daycare Centres using a questionnaire. The assessment focused on the layout, content, usability and reliability of the guide. The guide was further corrected based on feedback, however, the staff was mostly satisfied with the content of the guide and it was evaluated as an overall success. The responses stated that the experience of the guide was clear, practical and versatile. Based on the feedback, it was apparent that the guide is needed in the field of early childhood education.

Keywords: Mental health, early childhood education, early childhood

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	7
3	Opinnäytetyön toteutus .....	8
4	Pilke päiväkodit .....	9
5	Mielen hyvinvointi .....	9
5.1	Lapsen mielen hyvinvointi .....	9
5.2	Mielenterveyttä suojaavat ja uhkaavat tekijät .....	10
5.3	Mielen hyvinvoinnin edistäminen .....	12
6	Varhainen vuorovaikutus .....	12
7	Positiivinen pedagogiikka .....	14
8	Lasten mielen hyvinvoinnin tukeminen .....	15
8.1	Turvallisten aikuisten läsnäolo ja aito kohtaaminen .....	16
8.2	Tunteet ja tunnetaidot .....	17
8.3	Sosiaaliset taidot ja yhdessäolo .....	18
8.4	Itsetunto .....	19
8.5	Liikunta ja taide mielen hyvinvoinnin tukena .....	20
8.6	Arjen rytmien ja rutiinien merkitys .....	22
8.7	Kriisit ja selviytymiskeinot .....	23
9	Aineistonkeruu .....	24
10	Eettisyys ja luotettavuus .....	25
11	Oppaan laadintaprosessi .....	26
12	Oppaan arviointi varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa .....	28
13	Pohdinta .....	29
	Lähteet .....	32
	Taulukot .....	34
	Liitteet .....	35

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena, ja siitä tuotoksena suunnittelimme ja toteutimme oppaan alle kouluikäisten lasten mielenterveyden edistämisen keinoista lasten vanhemmille ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Tavoitteenamme oli tuottaa opas, jonka avulla kasvattajat saavat helposti yhdestä lähteestä tarvittavat perustiedot alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen sekä välineitä tiedon hyödyntämiseen käytännössä.

Valitsimme kyseisen aiheen, sillä olemme molemmat kiinnostuneita mielenterveydestä sosiaalialan näkökulmasta. Lisäksi olemme molemmat suunnanneet opintomme lapsiin ja nuoriin sekä varhaiskasvatukseen. Aihe oli ajankohtainen, sillä sekä internetissä että sen ulkopuolella on keskusteltu aktiivisesti lasten mielenterveydestä. Rajasimme aiheen alle kouluikäisiin lapsiin, sillä mielen hyvinvoinnin tasapainoisen pohjan luominen ja tunne-elämän tukeminen ovat erityisen tärkeä osa kasvatusta jo ennen kouluikää. Koemme, että lasten mielen hyvinvoinnin edistäminen tai mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäiseminen on vielä puutteellista, sillä varhaiskasvatushenkilöstöllä ja vanhemmilla ei ole aiheesta riittävästi kattavaa tietoa ja työvälineitä, jotka keskittyisivät erityisesti pieniin lapsiin. Lisäksi koemme, ettei pienten lasten mielenterveydestä ole helposti löydettävissä tutkimustietoa sosiaalialan näkökulmasta.

Aihe on tärkeä, sillä mielen hyvinvointia tukevat taidot ennaltaehkäisevät mielenterveyshäiriöitä, mikä tekee aiheesta myös yhteiskunnallisesti merkittävän (Barrett 2014, 9). Hyvä mielenterveys luo perustan koko yksilön hyvinvoinnille ja sitä kautta mielenterveystaitojen opettelu on olennainen osa lasten hyvinvointia (THL 2018). Mielenterveys kehittyy yksilön kasvun ja kehityksen aikana, eli perusta mielenterveydelle luodaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Korppi-Tommola 2015, 8-9). Sen vuoksi mielen hyvinvointia tukevia taitoja on tärkeää ja perusteltua opetella jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lapsen kasvua ja kehitystä.

Mielen hyvinvoinnilla ja sen kehittämisellä on positiivisesti merkittäviä ja pitkäaikaisia seurauksia lapsen elämässä. Mielen hyvinvointi vaikuttaa suoraan arjessa jaksamiseen ja ihmissuhdetaitojen kehittymiseen. Tunteiden taitava tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen edistää lapsen ymmärretyksi tulemistä, jolloin se myös ehkäisee ahdistumisen tunteita. Samalla myös yksilön itsetuntemus kehittyy. Mielen hyvinvointia tukemalla voidaan vahvistaa myös lapsen itsetuntoa ja löytää lapsen omat vahvuudet. Kun lapsella on hyvinvoiva mieli, on hänen helpompi ratkaista ristiriitoja, rakentaa ihmissuhteita sekä kohdata pettymyksiä. (Suomen Mielenterveysseura 2018.)

Ahdistuneisuus on yhä yleisempi häiriö lapsuudessa ja nuoruudessa. Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä lasten ja nuorten psyykkisistä häiriöistä ja niiden esiintyvyyksiluvut vaihtelevat neljästä prosentista 25 prosenttiin. Ahdistuneisuushäiriöihin kuuluvat esimerkiksi yleistynyt ah-

distuneisuushäiriö, eroahdistus, paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko tai pakko-oireinen häiriö. Lapsuuden ahdistuneisuus on suurin nuoruuden tai aikuisiän masennukseen johtava riskitekijä. Yli puolella mielenterveyden häiriöstä kärsivällä aikuisella häiriö on alkanut jo lapsuudessa tai nuoruudessa. Varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy on erityisen tärkeää, jotta saadaan estettyä mahdollisesti vasta nuoruusiällä tai aikuisuudessa näkyviin tulevat ongelmat. (Barrett 2014, 7.)

Opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen piirissä, sillä sen tuotoksena syntyi apuväline, opas, jota voidaan käyttää apuna jokapäiväisessä arjessa ja mielenterveystaitojen opettelussa. Oppaan avulla myös vanhemmat saavat helposti tietoa lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisesta ja sen keinoista.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisen keinoista vanhempien ja ammattikasvattajien keskuudessa. Tarkoituksena oli tuottaa opas, josta kasvattajat saavat helposti perustietoa alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin tukemisesta. Opas sisältää myös käytännön ohjeita ja harjoituksia, joita kasvattajat voivat hyödyntää lasten kanssa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lasten mielen hyvinvoinnin edistäminen, vanhempien ja kasvattajien tietoisuuden kasvattaminen lasten mielenterveyden häiriöistä sekä tietopaketin toimivuuden arviointi päiväkodin henkilökunnan kanssa. Lasten mielen hyvinvoinnin edistämiseen sisällytimme mm. tietoutta varhaisesta vuorovaikutuksesta, positiivisesta pedagogiikasta, itsetunnosta, sosiaalisista taidoista, selviytymiskeinoista, arjen rutiineista, tunnetaidoista sekä kohtaamisesta.

Tarve oppaalle syntyi pääosin omista kokemuksistamme ja havainnoistamme. Koemme, että lasten mielen hyvinvoinnin edistäminen tai mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäiseminen on vielä puutteellista, sillä kasvattajilla ja vanhemmilla ei ole aiheesta riittävästi kattavaa tietoa eikä työvälineitä, jotka keskittyisivät erityisesti pieniin lapsiin. Varhaiskasvatusikäisten lasten mielenterveydestä ja sen tukemisesta ei ole myöskään löydettävissä yhtä paljon tietoa, kuin muiden ikäryhmien osalta, ja olemassa oleva tieto täytyy kerätä useasta eri lähteestä. Pienten lasten mielen hyvinvoinnin tukemisesta ei ole vielä tarjolla selkeää ja helppolukuista opasta, jonka avulla mielenterveystaitoja olisi helppo opetella arjessa lasten kanssa.

Aihe on ehdottomasti tärkeä ja mielen hyvinvoinnin lisäämiseen tulisi keskittyä enemmän niin kodeissa kuin varhaiskasvatuksessakin. Tavoitteenamme olikin luoda selkeä, helppolukuinen, käytännöllinen ja mahdollisimman monipuolinen opas, josta kasvattajien olisi helppo poimia harjoituksia ja tietoa, jotka sopivat mahdollisimman monien erilaisten lasten ja lapsiryhmien tarpeisiin.

### 3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on synnyttää jokin konkreettinen tuotos (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Meidän tapauksessamme tuotos oli opas alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin edistämisestä ja mielenterveystaidoista. Tuottamamme opas laaditaan ja kootaan keräämämme tietoperustan pohjalta.

Halusimme heti alusta lähtien tuottaa helppokäyttöisen materiaalin, joka kokoaa yhteen teokseen kaiken oleellisen materiaalin pienen lapsen hyvinvoinnin tukemisesta. Oppaan ideana on helpottaa tiedonhankinnan sujuvuutta ja nopeutta varhaiskasvatuksessa sekä kodeissa. Halusimme tuottaa materiaalin, josta tieto on helposti saatavissa sekä helposti hyödynnettävissä. Oppaan avulla kasvattajat saavat helposti yhdestä lähteestä tarvittavat perustiedot alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen, sekä välineitä tiedon hyödyntämiseen käytännössä. Opas on rakenteeltaan mahdollisimman johdonmukainen sekä helppolukuinen. Opas alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin edistämisestä sisältää perustietoa mielen hyvinvoinnista ja selkeitä ohjeita ja harjoituksia, joilla kasvattajat voivat edistää lasten mielen hyvinvointia ja opetella mielenterveystaitoja yhdessä lapsen kanssa. Opas on saatavilla sähköisessä muodossa Pilke päiväkotien henkilökunnalle ja henkilökunnan kautta myös vanhemmille. Lisäksi opas on julkisesti saatavilla theseuksessa, jolloin sen on mahdollista saavuttaa laajasti lukijoita myös varhaiskasvatusympäristön ulkopuolelta.

Toiminnallinen opinnäytetyömme on kaksiosainen kokonaisuus, joka koostuu itse oppaasta sekä sen kirjallisesta raportoinnista ja teoriaosuudesta. Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli käytännön toiminnan ohjeistaminen ja opastaminen sekä tiedon ja keinojen lisääminen kasvattajien keskuudessa. Tuottamamme opas laadittiin ja koottiin keräämämme tietoperustan pohjalta.

Tarve oppaalle syntyi omista kokemuksistamme. Koemme, että lasten mielen hyvinvoinnin edistäminen tai mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäiseminen on vielä puutteellista, sillä kasvattajilla ja vanhemmilla ei ole aiheesta riittävästi kattavaa tietoa ja työvälineitä, jotka keskittyisivät erityisesti pieniin lapsiin. Varhaiskasvatusikäisten lasten mielenterveydestä ja sen tukemisesta ei ole löydettävissä yhtä paljon tietoa, kuin muiden ikäryhmien osalta.

Mielenterveys kehittyy yksilön kasvun ja kehityksen aikana ja hyvä mielenterveys luo perustan koko hyvinvoinnille. Siksi mielen hyvinvointia tukevia taitoja olisi tärkeää opetella mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lapsen kasvua ja kehitystä. Lasten mielenterveyden haasteisiin on tärkeää puuttua jo varhaisessa vaiheessa, sillä hoitamattomina ne voivat johtaa vaikeiden mielenterveysongelmien kehittymiseen nuoruudessa ja aikuisuudessa.



#### 4 Pilke päiväkodit

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimi Pilke päiväkodit Oy ja tuotoksena syntyvä opas-lehtinen tulee valmistuttuaan heidän käyttöönsä. Pilke päiväkodit Oy:lla on lähes sata päiväkotia ja se on kotimainen varhaiskasvatusyritys. Lisäksi yritys järjestää iltapäivätoimintaa. Pilke päiväkodit Oy:lle on myönnetty suomalainen Avainlipputunnus. Pilke päiväkodeissa päivää viettää yhteensä noin 6000 lasta ja niissä työskentelee noin 1000 varhaiskasvatuksen ammattilaista. Pilke päiväkoteja löytyy koko Suomen laajuudelta ja yritys on levinnyt nopeasti viime vuosina. (Pilke päiväkodit.) Varhaiskasvatusyrityksenä Pilke päiväkodit olivat luonnollinen valinta yhteistyökumppaniksemme.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas jää Pilke päiväkotien käyttöön, jossa se sähköisenä tuotteena tavoittaa kasvattajat sekä kodeissa että varhaiskasvatuksen piirissä. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat tarvittaessa ohjata vanhemmat tutustumaan oppaaseen, tai vaihtoehtoisesti he voivat yhdessä tutustua oppaan sisältöön.

#### 5 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on pohjana koko yksilön hyvinvoinnille. Se on yksilön kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta. Mielenterveys on kykyä hakea apua, sekä puhua mieltä painavista asioista. Yksilö, jolla on hyvinvoiva mieli, osaa tunnistaa omia selviytymiskeinojaan kriisitilanteissa, sekä käsittää mielenterveyden voimavarana. Mielenterveys ja voimavarat kehittyvät ja uusiutuvat jatkuvasti elämän aikana. Mielen hyvinvoinnin voimavaroja vahvistamalla on mahdollista hallita ahdistusta ja kohdata elämän tuomia haasteita. Mielenterveyden taitoja on siis erityisen tärkeä opetella, vahvistaa ja ylläpitää. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukala 2015, 12.)

Maailman terveysjärjestön, WHO:n (2014), määritelmän mukaan mielen hyvinvointi on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö kykenee ymmärtämään omat voimavaransa ja käsittelemään ja kohtaamaan normaaleja stressitilanteita, sekä kykenee työskentelemään tehokkaasti osana yhteisöään, ja osallistumaan sen toimintaan.

Mielen hyvinvointi ei rakennu ainoastaan yksilön valintojen kautta, vaan se muodostuu vuorovaikutuksessa yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan välillä. Lisäksi kulttuuri, arvot ja asenteet vaikuttavat mielenterveydestä puhumiseen ja käsityksiimme hyvästä elämästä. (Marjamäki et al. 2015, 12.)

##### 5.1 Lapsen mielen hyvinvointi

Keskeisin asia lapsen mielen hyvinvoinnin rakentumisessa on aito läsnäolo ja läheisten ihmisten osoittama ja antama rakkaus sekä hellisyys, jotka välittyvät lapselle parhaiten päivittäisten tekojen ja ystävällisten sanojen kautta (Marjamäki et al. 2015, 29). Mielen hyvinvointi on osa

kaikkea hyvinvointia. Hyvinvointi on edellytys kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle, ja se syntyy lapsen arvostamisesta ja kuulluksi tulemisesta (Kronqvist 2011, 15). Suomalaiset lapset ovat kansainvälisten mittareiden mukaan verrattain hyvinvoivia, ja elävät turvallisessa ympäristössä. Enemmistö suomalaislapsista voi hyvin, mutta joukossa on kasvava vähemmistö lapsia, joilla on psykososiaalisia ongelmia. (Kronqvist 2011, 15.) Psykososiaaliset ongelmat ovat esimerkiksi tunne-elämän häiriöitä, käyttäytymiseen liittyviä ongelmia, hyperaktiivisuutta sekä ongelmia vertaisten kanssa toimimisessa (Ellonen & Peltonen 2011, 7).

Psyykkiset ongelmat ovat yleisiä lapsen kehityksen ja kasvun eri vaiheissa. Lähes kaikilla lapsilla ilmenee joitakin psyykkisiä ongelmia, kuten pelkoja, huonoja tapoja, aggressiivisuutta tai raivokohtauksia, keskittymisongelmia tai erilaisia päivittäisiin toimintoihin, kuten syömiseen, vessassa käyntiin tai nukkumiseen, liittyviä ongelmia. (Furman 2010, 7.)

Lapsen yksilölliset voimavarat on tärkeää huomioida, sillä kaikilla lapsilla, myös heikoista olosuhteista tulevilla, on mahdollisuus kasvaa vahvoiksi nuoriksi, joilla on selviytymiskeinoja elämän haasteisiin, kun he saavat myönteisyyttä ja välittämisen kokemuksia lapsuudessa. Lapsen pärjäävyyttä ja sinnikkyyttä voidaan vahvistaa myös perheen ulkopuolella, esimerkiksi vahvistamalla yhteisöllisiä voimavaroja ja varhaiskasvatuksen lapsiryhmään kuulumisen tunnetta. (Kronqvist 2011, 24.)

Lapsuuden hyvinvointi rakentuu rajoista, rakkaudesta, turvallisuudesta ja hyväksynnästä. Hyvinvointia voidaan opettaa. Se ei kuitenkaan, ainakaan vielä toistaiseksi, kuulu varhaiskasvatus- tai opetussuunnitelmiin, vaikka hyvinvoinnin taitojen opettelu on mielen rakentumiselle erityisen tärkeää. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 17.)

Lasten ja nuorten mielenterveystyön johtaja Marjo Hannukkalan mukaan mielenterveystaitoja voi opetella ja niiden opettelemiseen on mahdollisuus aina, kun lapsen kanssa on vuorovaikutuksessa. Keinoja ei kuitenkaan löydy kaikilta kunnilta, sillä materiaaleja ei ole saatu käyttöön tarpeeksi laajalti. (Helsingin Sanomat 2015.)

## 5.2 Mielenterveyttä suojaavat ja uhkaavat tekijät

Mielenterveyttä suojaavat ja uhkaavat tekijät jakautuvat kahteen ryhmään, sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin (Taulukko 1). Suojaavat tekijät ylläpitävät ja vahvistavat toimintakykyä ja terveyttä, sekä tunnetta oman elämän hallinnasta (Marjamäki et al. 2015, 13). Yksilölliset tekijät lapsen elämässä voivat toimia joko suojaavina tai haittaavina tekijöinä. Temperamentit, kuten sopeutuvaisuus tai herkkyys, perheen verkostot ja synnynnäiset ominaisuudet voivat olla sekä suojaavia tekijöitä että riskitekijöitä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 46-47.)

	Suojaavat tekijät	Uhkaavat tekijät
Sisäiset tekijät	Fyysisestä terveydestä huolehtiminen, kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita, kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita, kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja, mieltä askarruttavista asioista puhuminen, itsensä toteuttaminen (harrastukset), itsensä arvostaminen ja hyväksyminen, hyväksytyksi tulemisen tunne, perimä, varhaiset ihmissuhteet	Itsetunnon haavoittuvuus, huonot suhteet kavereihin, vanhempiin, läheisiin, yksinäisyys, eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista, avuttomuuden tunne, huonommuuden tunne, oppimisvaikeudet, biologiset tekijät, kehityshäiriöt, sairaudet
Ulkoiset tekijät	Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset, opiskelu ja työnteko, turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin, kyky uskaltaa ja osata hakea apua, kuulluksi tuleminen, turvallinen kasvuympäristö, vanhempien työ ja toimeentulo	Erot ja menetykset, väkivalta, kiusaaminen, alkoholin tai muiden päihteiden käyttö, syrjäytyminen, haitallinen elinympäristö, työttömyys tai sen uhka, psykiset häiriöt perheessä, hyväksikäyttö

Taulukko 1: Mielensterveyttä suojaavat ja uhkaavat tekijät (Suomen mielensterveysseura 2013.)

Taulukossa 1 esitellyistä suojaavista tekijöistä lapselle erityisen tärkeitä ovat muun muassa varhaiset ihmissuhteet ja turvallinen kiintymyssuhde ja kasvuympäristö, sekä tunne hyväksytyksi tulemisesta. Kun suojaavien tekijöiden vaikutusta vahvistetaan, vähentää se uhkaavien tekijöiden vaikutusta. Esimerkiksi emotionaalisen tuen ja keskustelun avulla voidaan vähentää ahdistuksen tunnetta. (Marjamäki et al. 2015, 13.)

Suojaavat tekijät ja riskitekijät näkyvät myös varhaiskasvatuksessa. Esimerkiksi ympäristön konfliktit, negatiivisuus, ristiriidat ja lapsen kohdistuva negatiivinen huomio ovat riskitekijöitä varhaiskasvatuksessa. Huomattava suojaava tekijä on tärkeä aikuinen, joka huomioi lapsen. Tämä voi tukea lapsen kehitystä ja antaa voimia jopa vuosien ajan. Myönteisyys varhaiskasvatuksessa on tärkeää, ja se vahvistaa lapsen myönteistä minäpuhetta, ja lapsi oppii käsit-

telemään asioita positiivisen kautta. Tärkeä merkitys on myös lapsen aktiivisella kuuntelemisella ja hänelle tärkeiden asioiden huomioimisella. Suurimpia riskitekijöitä lapsuudessa ja varhaiskasvatuksessa ovat trauma ja stressi. Suurinta stressiä lapselle aiheuttaa ero ensisijaisesta hoitajasta. Ratkaisevaa on laadukas varhaiskasvatus, jossa lapsella on hyvä suhde henkilöön, joka häntä pääasiallisesti hoitaa vanhempien poissa ollessa. Alhaisemmat stressitasot ovat myös lapsilla, jotka ovat turvallisesti kiintyneitä. Kuitenkin tärkeintä olisi varhaiskasvatuksessa keskittyä tunnistamaan lapsen stressireaktioita ja tällöin tuoda hänelle turvakokemuksia. (Kronqvist 2011, 25.)

### 5.3 Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielenterveyttä voidaan edistää pienilläkin asioilla, kuten toisen huomioimisella, yhdessä tekemisellä, kannustamisella ja lohduttamisella. Myös tunteiden sanoittamisella ja näyttämällä on suuri vaikutus mielen hyvinvointiin. (Helsingin Sanomat 2015.)

Lasten mielenterveyttä tuetaan erityisesti huolehtimalla turvallisesta ja toistuvasta arjen rytmistä. Mieli voi hyvin, kun perustarpeet ovat tyydytettyinä ja lapsi pystyy tottumaan tiettyyn päivärytmiin. Lapsen päivärytmissä on huolehdittava riittävästä unesta ja levosta, ravinnosta, liikkumisesta, ihmissuhteista, harrastuksista ja luovuudesta. Tunteiden ilmaiseminen on iso osa mielen hyvinvointia. Lapselle tulee opettaa, miten tunnistetaan, sanoitetaan ja ilmaistaan tunteita. Tunteiden kohtaaminen ja kuunteleminen lisäävät lapsen itsetuntemusta. Tunteista on hyvä puhua avoimesti, olivatpa ne sitten hyviä tai huonoja tunteita. (Suomen mielenterveysseura 2018.)

Turvalliset ja läheiset aikuiset luovatkin tärkeän turvaverkon, johon voi tukeutua vaikeilla hetkillä. Jotta lapsen itsetunto vahvistuu, tarvitsee hän onnistumisen kokemuksia. Lapsen tulee löytää omia vahvuuksiaan ja tehdä asioita, jotka tuottavat hänelle mielihyvää. Sosiaaliset taidot ovat edellytys mielen hyvinvoinnille. Lapselle tulee opettaa joustavuutta sekä ristiriitojen ratkaisua, jotta hän pystyy toimimaan muiden kanssa sujuvasti. Lapsuudessa näihin taitoihin voidaan vaikuttaa parhaiten, joten siksi mielen hyvinvoinnin edistämisen tulisi olla tärkeä osa lapsuutta. (Suomen mielenterveysseura 2018.)

## 6 Varhainen vuorovaikutus

Lapsuuden ensimmäiset elinvuodet ovat tärkeimpiä ja vaikuttavimpia vuosia koko elämän aikana, vaikka lapsi ei kykenekään niitä itse myöhemmin muistamaan. Kun lasta on ensi vuosina hoidettu arvostaen ja huolta pitäen, oppii lapsi myös hiljalleen osoittamaan arvostusta toisille. Ensimmäiset kokemukset ja muistot ovat erityisen tärkeitä, sillä ne luovat perustan sille, kuinka lapsi kokee arvostusta ja hyväksyntää. (Mattila 2011, 97.)

Mielemme kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa merkittävästi ruumiintoimintoihimme, toimintatapoihimme sekä tunnekokemuksiimme. Etenkin ensimmäiset ikävuodet ovat merkittäviä. Varhaisessa vuorovaikutuksessa merkitys on vanhempien lisäksi myös sisaruksilla ja varhaiskasvatuksen aikuisilla sekä lapsilla. (Kanninen & Sigfrids 2012, 27.) Varhainen vuorovaikutus ja vanhempien erilaiset kasvatukseen vaikuttavat lapsen itsesääätelytaitojen kehitykseen. Turvallisen kiintymyssuhteen muodostuminen tukee itsesääätelytaitojen kehittymistä, ja vastaavasti turvaton kiintymyssuhde vaikuttaa negatiivisesti itsesääätelytaitojen kehitykseen ja altistaa lapsen muun muassa masennukselle ja tunne-elämän häiriöille. (Aro & Laakso 2011, 65-66.)

Vauvalla on luontainen kyky ja tarve jatkuvaan vuorovaikutukseen. Ihmissuhteiden avulla vauva oppii omasta luonteestaan, miten hän vaikuttaa läheisiinsä, millaisia muut ovat, ja miten läheiset häntä kohtelevat. Kaiken tämän avulla lapselle syntyy malli vuorovaikutuksesta ja sen pohjalta lapsi jatkossa ennakoii, osallistuu, havainnoi ja tulkitsee erilaisia sosiaalisia tilanteita. Jotta vuorovaikutusmalli voisi kehittyä normaalisti, tarvitsee lapsi pysyviä ja lämpimiä suhteita ympärillä oleviin aikuisiin. Kokemukset vuorovaikutustilanteista vaikuttavat myös aivojen kehitykseen. Kehitystä tapahtuu kuitenkin koko elämän läpi, vaikka varhaisvuosien kokemuksilla onkin suuri painoarvo. (MLL 2018.) Vanhemman on autettava pientä lasta tulemaan tietoisiksi omista tunteistaan peilaamalla tunteita puhumalla, korostamalla eleitä ja liioittelemalla sanoja. Lapsi alkaa näin pian ymmärtää omia tunteitaan. Tunne-elämän perusteet opitaan varhaislapsuudessa varhaisten vuorovaikutuskokemusten kautta. (Gerhardt 2007, 37-38, 42.)

Pienen lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus tapahtuu suurimmaksi osaksi arjen hoivatilanteissa, ja lapsen kasvaessa mukaan tulevat muut opetus-, kasvat- ja ohjaustilanteet. Vuorovaikutustilanteessa vanhemmalla on merkittävämpi osa tilanteen säätelyssä lapsen ollessa pieni. Kuitenkin myös pieni vauva vaikuttaa tilanteisiin käyttäytymisellään. (Aro & Laakso 2011, 60-61.) Varhainen vuorovaikutus on siis kaikkea lapsen ensivuotena tapahtuvaa tekemistä vanhempien kanssa. Sensitiivinen vanhempi rakentaa herjän ja johdonmukaisen toimintansa avulla lapselle mielikuvan siitä, että hän on hyvä ja hänen tarpeensa ovat tärkeitä. Kokemus perusturvallisuudesta ja luottamuksesta luo pohjan hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle, sekä kehittää empatiakykyä ja vaikuttaa myös lapsen myöhempien ihmissuhteiden rakentumiseen. Riittävää on, että vanhempi onnistuu yleensä tulkitsemaan lastaan oikein, täydellinen ei siis tarvitse olla. (MLL 2018.)

Riittävän perusturvan avulla lapsi pystyy tutkimaan ympäristöään leikkimällä, luomalla ja samalla oppimalla uutta. Lapsi myös osaa hakea ja vastaanottaa hoivaa sitä tarvitessaan. Laiminlyöty lapsi ei opi luottamaan itseensä eikä elämään yleisestikään. Riittävän hyvää varhaisista vuorovaikutuksista on pysyvät ihmissuhteet ja normaali arki, jossa on rutiineja. Rakkaus

ja hyväksyntä, sekä turvalliset rajat luovat perustan hyvälle vuorovaikutussuhteelle ja kas-  
vulle. (MLL 2018.)

## 7 Positiivinen pedagogiikka

Hyvinvoinnin opettelu lähtökohtana on Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016, 20) mukaan positiivinen psykologia. Positiivinen psykologia koostuu positiivisista tunteista, sitoutumisesta, sosiaalisista suhteista, merkityksellisyydestä ja saavuttamisesta, ja nämä kaikki viisi pääkoh-  
taa tukevat hyvinvoinnin rakentumista.

Positiivisen pedagogiikan suuntaus perustuu käsitykseen, jossa lapsi on aktiivinen toimija ja toiminnan keskiössä on lapsen osallisuus, vahvuudet ja myönteiset tunteet. Positiivisessa pe-  
dagogiikassa tavoitteena on tukea lasten hyvinvointia ja oppimista. (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014, 224-225.)

Positiivisessa pedagogiikassa painotetaan yhteisöjen ja sosiaalisten suhteiden merkitystä oppi-  
misessa, jolloin keskitytään etenkin vuorovaikutukseen ja ihmisten väliseen toimintaan lapsen  
oppimista ja hyvinvointia tarkastellessa. Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiiviseen  
psykologiaan, jonka tarkoituksena on ollut suunnata ajattelu- ja toimintamalleja pois ongel-  
makeskeisyydestä. (Kumpulainen et al. 2014, 227.)

Positiivinen pedagogiikka huomioi ne asiat, jotka tuottavat lapselle hyvää oloa. Myös vastoin-  
käymiset ja vaikeat asiat, joita lapsi kohtaa, huomioidaan, mutta niitä lähestytään positiivi-  
sista näkökulmaista; vaikeudet voivat kasvattaa lasta sen sijaan, että ne rikkoisivat hänet.  
Positiivinen pedagogiikka rohkaisee lasta toimimaan aktiivisena vuorovaikuttajana ja tarkkaili-  
jana ryhmässä vertaistensa, sekä aikuisten kanssa. (Kumpulainen et al. 2014, 228.)

Positiivinen pedagogiikka koostuu viidestä perusajatuksesta. Ensimmäinen keskittyy lapseen  
osana verkostoa. Yhteisölliset, me-henkeä kasvattavat kokemukset toimivat sekä oppimisen  
lähteinä, että hyvinvoinnin voimavaroina. Sosiaaliset suhteet ja verkostoihin kuuluminen on  
yksi lapsen perustarpeista, ja yhteisöllisyys tukee lapsen mielen hyvinvointia. Toisessa perus-  
ajatuksessa lasta tarkastellaan aktiivisena toimijana eri toimintaympäristöjen keskipisteenä.  
Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on ymmärtää lasta hänen mielenmaisemiensa näkökul-  
masta. Toisinaan lapsen tarkastelu aktiivisena toimijana voi näkyä esimerkiksi olosuhteiden  
vastustamisena tai kyseenalaistamisena, mutta tällöinkin kasvattajan on tärkeä ymmärtää ky-  
seenalaistamisen syyt ja näillä perusteilla muuttaa toimintaa lapselle mielekkäämmäksi.  
(Kumpulainen et al. 2014, 228-229.)

Kolmas perusajatus keskittyy myönteisiin tunteisiin voimavaroina. Kun lapsi kokee positiivisia  
tunteita, kykenee hän laajemmin arvioimaan omaa käytöstään, sekä omaksumaan uusia näkö-  
kulmia. Lisäksi myönteiset tunteet edistävät lapsen oppimiskykyä ja hyvinvointia. Positiivinen

pedagogiikka ei kuitenkaan sulje pois negatiivisia tunteita, vaan niidenkin käsittely on osa lapsen oppimista ja hyvinvointia edistävää toimintaa. (Kumpulainen et al. 2014, 229.) Positiivisessa pedagogiikassa ei pyritä siihen, että lapset ainoastaan hymyilisivät ja kokisivat pelkästään myönteisiä tunteita, vaan siihen, että myös negatiivisia tunteita opittaisiin käsittelemään, ja että myönteiset ja kielteiset tunteet olisivat tasapainossa, päähuomion silti ollen myönteisissä asioissa. Negatiiviset tunteet voivat joskus olla jopa hyödyllisempiä joissakin tilanteissa, kuin positiiviset tunteet, ja niiden kokeminen voi ainutlaatuisesti kasvattaa lapsen henkistä vahvuutta ja sitkeyttä. Ihminen on kaikista parhaimmillaan, kun yhtä negatiivista tunnetta kohden koetaan kolme positiivista tunnetta. Myönteiset tunteet ovat voimavaroja lapsen elämässä ja ne kasvattavat myös kykyä kohdata kielteisiä tunteita. (Leskisenoja 2017, 12.)

Neljännessä perusajatuksessa keskiössä on lapsen ainutlaatuisuus ja vahvuudet. Positiivisessa pedagogiikassa jokaisen lapsen yksilöllisyyttä ja ainutkertaisuutta korostetaan. Kun lapsen yksilölliset vahvuudet tunnustetaan, auttaa se lasta luottamaan itseensä. Vahvuuksien korostaminen vahvistaa myös lapsen myönteistä käsitystä itsestään. (Kumpulainen et al. 2014, 230.) Kun lapsi tunnistaa omat vahvuutensa, johtaa se kohti hyvinvointia ja tuo merkitystä lapsen elämään. Vahvuuksien potentiaali kasvaa myös suuremmaksi, kun lapsi tiedostaa ja käyttää niitä aktiivisesti, ja niitä on tärkeä harjoittaa ja kasvattaa, jotta ne eivät surkastuisi lapsen kehityksen edetessä. (Leskisenoja 2017, 137-138.)

Viides perusajatus keskittyy lapsen vanhempien ja kasvatushenkilökunnan väliseen yhteistyöhön. Vanhempien tuntemus omasta lapsesta yhdistetään ammattilaisen asiantuntemukseen, jolloin lapsen hyvinvointia edistetään parhaalla mahdollisella tavalla. Kasvatusyhteistyön tulisi perustua luottamukselle ja tuen luomiselle, pelkän ongelmiin puuttumisen sijasta. Positiivisen pedagogiikan kannalta kasvatusyhteistyössä on olennaista lapsen näkökulman ymmärtäminen ja kuuntelu. (Kumpulainen et al. 2014, 231.) Parhaimmillaan lasten vanhempien ja kasvatustammattilaisten välinen yhteistyö on dialogista ja tasavertaista kasvatuskumppanuutta, joka tukeutuu positiivisten asioiden ympärille. Onnistunut yhteistyö on suuri voimavara kaikille osapuolille, etenkin lapsille. Tiivis yhteistyö takaa myös kasvatushenkilökunnan tietämyksen lapsesta, ja he saavat arvokasta tietoa, jolla he voivat yhä paremmin tukea lapsen kasvua ja oppimista. (Leskisenoja 2017, 118-119.)

## 8 Lasten mielen hyvinvoinnin tukeminen

Lasten mielen hyvinvoinnista huolehditaan pääasiassa ehkäisemällä pahoinvointia aiheuttavia tekijöitä sekä edistämällä ja vahvistamalla mielenterveydelle hyödyllisiä taitoja. Arjen rutinit, säännöllisyys, turvallisuus sekä hyväksyntä ovat ensisijaisen tärkeitä asioita, kun halutaan edistää pienten lasten mielenterveyttä. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 21.)

Psyykkinen hyvinvointi ei takaa sitä, että kaikki sujuisi aina parhaalla mahdollisella tavalla, mutta sen tuomien kykyjen ja välineiden avulla elämän ylä- ja alamäistä on mahdollista selvitä. Itsensä ja omien taitojen tiedostaminen, tunnistaminen ja oppiminen on tärkeä osa lapsuutta. Itsetunnon ja itsevarmuuden kehittäminen vie aikansa, joten näiden taitojen opettelu on tärkeää aloittaa aikaisin. (Hooper 2012, 25-26.)

### 8.1 Turvallisten aikuisten läsnäolo ja aito kohtaaminen

Lapset tarvitsevat monia turvallisia aikuisia ympärilleen. Jokaisella lapsella tulisi olla ainakin yksi tai useampi aikuinen, johon hän voi turvautua. Läheiset ihmissuhteet ja niiden tuoma turvaverkko ovat mielen hyvinvoinnille erittäin tärkeitä. Lapsen suhteiden aikuisiin tulisi olla sellaisia, että lapsi saa turvallisesti muodostaa oman käsityksensä maailmasta ja itsestään kaikessa rauhassa. Lapset kaipaavat useasti aikuiselta vain arkista läsnäoloa, puuhastelua, turvallista arkirytmää, sekä läheisyyttä ja rakkautta. Luottamuksen rakentuminen vaatii aikaa, läsnäoloa ja aitoa kohtaamista lasten kanssa. Turvallinen aikuinen hoivaa lasta, asettaa heille rajoja ja vastaa heidän tarpeisiinsa. (Marjamäki et al. 2015, 45-46.)

Myös aikuisten keskinäiset toimivat suhteet tukevat lapsen mielen hyvinvointia ja antavat oikeanlaista esimerkkiä muiden kanssa toimimiseen. Hyvinvoiva ja jaksava läheinen on lapselle turvallinen. Jos turvallisia aikuisia ja tukiverkostoa ei löydy tarpeeksi omasta perheestä, sukulaisista tai ystäväistä, voidaan miettiä vaihtoehtoina esimerkiksi perhekahviloita, perhekummeja tai vertaisryhmiä. (Marjamäki et al. 2015, 46.) Oman alueen tukipalveluista saa helposti tietoa vaikkapa omasta neuvolasta, terveyskeskuksesta tai internetistä.

Hyvä kohtaaminen vahvistaa mielenterveyttä. Kohdatuksi tuleminen tukee lapsen itsetuntoa sekä luo kannustavaa ja turvallista ilmapiiriä. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 87.) Lapsen mielen hyvinvoinnin perusta on se, että hän saa kokea olevansa hyväksytty ja rakastettu juuri sellaisena kuin hän on. Hellyyttä ja rakkautta on helppo välittää lapselle jokapäiväisinä tekoina, ystävällisinä sanoina, aitona läsnäolona ja yhteisenä arjen tekemisenä. Lapsen täytyy saada kokea tuovansa iloa läheisilleen ja ympäristölleen. Erilaiset kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen kokemukset ovat lapselle elintärkeitä. Kunnioittavassa ja aidosti läsnäolevassa kohtaamisessa lapsi tulee kuulla ja nähdä empaattisesti. Sanoista, eleistä ja ilmeistä välittyy aidossa kohtaamisessa kunnioitus sekä aito hyväksyntä. Lapsen tulee kokea, että hänestä ja hänen asioistaan ollaan aidosti kiinnostuneita. Lapsen tulee myös saada tuntee itsensä ymmärretyksi. (Marjamäki et al. 2015, 29.)

Kohtaamista voitaisiin kuvailla aidoksi läsnäoloksi, toisen arvostamiseksi sekä hyväksymiseksi. Aitoon kohtaamiseen tarvitaan aikaa ja pysähtymistä sekä niin tunne- kuin sosiaalisiakin taitoja. Väistämättäkin pysähtymiseen ei aina arjessa ole aikaa, mutta jo pienikin sana, kosketus



tai katse viestii kohtaamisen syntymisestä. Lempeä katse on tärkeä osa hyväksyvää kohtaamista. Lempeän katseen kautta lapsi tietää olevansa hyväksytty, pidetty sekä hän uskaltaa silloin tuoda asiansa ja ajatuksensa avoimesti esille. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 87.)

## 8.2 Tunteet ja tunnetaidot

Tunteet ja tunnetaidot ovat keskeisessä roolissa mielen hyvinvoinnissa. Kun kykenee aktiivisesti käymään läpi erilaisia tunteita, hyväksymään niitä sekä ilmaisemaan tunteita rakentavalla tavalla, voidaan luoda toimiva pohja tasapainoiselle mielelle sekä ihmissuhteille. Hyvät tunnetaidot auttavat saavuttamaan tavoitteita ja auttavat toimivan vuorovaikutuksen kehittämisessä. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 64.)

Lapsen mielenterveyttä tukee se, että hänellä on yhteys omiin tunteisiinsa ja hän tulee hyväksytyksi ja ymmärretyksi kaikkine tunteineen. Lapsen tunteet voivat heitellä nopeasti tunteesta toiseen, eikä hän vielä osaa välttämättä ilmaista tai hallita niitä oikein. Lapsille monet tunteet ovat täysin uusia kokemuksia ja ne voivat saavat heidät hämmentyneiksi. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta käsittelemään näitä tunteita. (Marjamäki et al. 2015, 55.)

Tunnetaitoja voidaan harjoitella kaikenikäisten lasten kanssa, mutta aina on tärkeää ottaa huomioon lapsen ikä ja kehitystaso. Tunnetaitojen harjoittelu kannattaa aloittaa tunteiden nimeämisestä, tunnistamisesta ja ilmaisemisesta. Kun perusasiat ovat hallussa, voidaan edetä toisten tunteiden tunnistamiseen, empatiaan, haastavien tunteiden hallintaan sekä kehon ja mielen viestien kuuntelemiseen. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 65.)

Tunteista kannattaa keskustella lapsen kanssa ja auttaa lasta sanoittamaan tunteita. Lapsen kanssa voi miettiä, missä ja miltä tunne tuntuu ja siten lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja tuntemuksiaan. Nimeäminen aktivoi aivoissa kielen ja loogisen ajattelun keskusta ja moni tunne yleensä helpottuu, kun niille saa sanat ja selityksen. Tunteiden nimeäminen myöskin rauhoittaa lasta ja auttaa ongelmanratkaisutilanteissa. Tärkeintä on yrittää pysyä itse rauhallisena, mikäli lapsi on tunnekuohun vallassa. Lapsen kaikenlaiset tunteet tulee hyväksyä ja sen jälkeen ohjata hänen käyttäytymistään. (Marjamäki et al. 2015, 55-56.)

Kaikenlaiset tunteet ovat osa elämää ja kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua, kunhan tunteita oppii käsittelemään ja hallitsemaan. Aikuinen voi näyttää lapselle mallia käyttäytymisen säätelyssä ollessaan vihainen tai pettynyt. Lapsi oppii esimerkin avulla, että kaikenlaisia tunteita tulee ja menee ja kaikki esimerkiksi hermostuvat joskus. Silloin tärkeintä onkin se, että aikuinen näyttää, miten kiivastumisen jälkeen pahoitellaan ja pyydetään anteeksi. Esimerkki opettaa lapselle enemmän, kuin pelkät selitykset. Myöskään positiivisten tunteiden avointa ilmaisua ei sovi unohtaa. (Marjamäki et al. 2015, 55.)

Myös reaktiivinen häiriökäyttäytyminen on usein reaktio omiin tunteisiin. Tunnereaktion voi aiheuttaa esimerkiksi pelko itsemääräämisen, kuulluksi tulemisen, koskemattomuuden tai oman reviirin menettämisestä. Lapsi ei myöskään aina ymmärrä, mikä hänessä on laukaissut haastavan tunteen. Reaktiivisen häiriökäyttäytymisen takana voi olla esimerkiksi tunteiden tunnistamisen ja itsehillinnän puutteelliset taidot. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 77.)

### 8.3 Sosiaaliset taidot ja yhdessäolo

Kiinnostus sosiaalisuuteen on ihmiselle luontainen ominaisuus. Sosiaaliset taidot eivät kuitenkaan ole ihmisessä valmiina tämän syntyessä, vaan niitä opitaan suurimmaksi osaksi havainnoimalla, matkimalla muita ja toimimalla yhdessä toisten kanssa. Kehitystä tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Marjamäki et al. 2015, 65.)

Sosiaaliset taidot ja sosiaalisuus sekoitetaan usein toisiinsa. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä selvittää sosiaalisista tilanteista ja tulla muiden ihmisten kanssa toimeen. Sosiaaliin taitoihin kuuluvat myös kyky ratkaista sosiaalisia ongelmia sekä toimia rakentavasti yhteisössä. Sosiaalisuus taas on synnynnäinen temperamenttipiirre, jota ei niinkään voi oppia harjoittelemalla. Sosiaalisella ihmisellä on halua olla muiden ihmisten kanssa ja sosiaaliset taidot omaavalla henkilöllä on kyky olla muiden ihmisten kanssa ja tulla heidän kanssaan toimeen riippumatta siitä, pitääkö hän heidän seurastaan. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot voivat olla täysin riippumattomia toisistaan. Sosiaalisuus auttaa sosiaalisten taitojen hankkimisessa, mutta ei takaa niiden olemassaoloa. Sosiaaliset taidot ja niiden opettelu eivät vaadi lapselta tietynlaisia temperamenttirakennetta, vaan niitä voidaan opettaa kaikenlaisille lapsille temperamentista huolimatta. Sosiaaliset taidot ovat jonkin verran sidoksissa kulttuuriin. Puhumme sosiokulttuurallisesta oppimisesta, kun opetamme lapselle, miten hänen tulee käyttäytyä juuri meidän kulttuurissamme. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-18.)

Lapsi tarvitsee ohjausta ja myönteistä vuorovaikutusta oppiakseen yhdessä leikkimistä, kaverin lohduttamista, kannustamista tai anteeksi pyytämistä. Lapset tarvitsevat myös apua välttymään liiallisilta konflikteilta ja yhteentörmäyksiltä. Aikuisen tehtävä on huomata, milloin lapsi tarvitsee aikuisen apua esimerkiksi ystäväystymisessä tai leikkiin liittymisessä. (Marjamäki et al. 2015, 65.)

Ujot lapset tarvitsevat usein ohjausta muiden joukkoon. Ujolle lapselle on tärkeää järjestää leikkitalanteita, joissa hän toteaa yhdessä leikkimisen olevan hauskaa. Aikuinen voi esimerkiksi järjestää leikin, jossa ujolla lapsella on selkeä, tärkeä ja positiivinen rooli. Aikuinen voi myös tukea lasta onnistumaan tehtävässään mahdollisimman hyvin, jolloin lapsi ei altistu kritisoinnille. Kun palaute muilta lapsilta on positiivista, lapsi saa yhdessä leikkimisestä hyvän kokemuksen. Tärkeää on kuitenkin hyväksyä lapsen varautuneisuus, jos se on osa hänen temperamenttiaan. Lasta ei saa hoputtaa liittymään muiden seuraan, vaan tulee odottaa, että

hän osoittaa olevansa siihen itse valmis. Lapsi oppii parhaiten sosiaalisia taitoja aikuisen turvallisuudessa ohjauksessa. (Keltikangas-Järvinen 2010,46- 47.)

On tärkeää opettaa lapselle, miten toimitaan hyväntahtoisesti, ollaan reiluja tai millä tavalla voidaan lohduttaa kaveria. Lapset tarvitsevat tilaisuuksia hyväntahtoisuuden ja avuliaisuuden harjoitteluun. Ryhmään kuulumisen vahvistaa lapsen itsetuntoa ja luo turvallisuuden tunnetta. Lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia ryhmässä toimimisesta sekä on tärkeää, että lapsi tuntee itsensä tärkeäksi osaksi ryhmää. Aikuisen onkin hyvä huolehtia, ettei kukaan jää ryhmän ulkopuolelle tai joudu kiusatuksi. (Marjamäki et al. 2015, 65.)

Lapsiryhmässä ryhmäytyminen on erityisen tärkeää. Aikuisen on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri, jossa on aina läsnä oleva ja turvallinen aikuinen auttamassa. Yhteisöllisyyttä lisäävät leikit ovat hyvä tapa opettaa sosiaalisia taitoja. Leikkien teemoissa kannattaa ottaa huomioon esimerkiksi kannustaminen, avun pyytäminen, kuunteleminen, kertominen, kiittäminen, lohduttaminen, toisten huomioiminen, anteeksi pyytäminen ja riitojen ratkaiseminen. Yhteiset säännöt on hyvä tehdä selväksi ja niitä on noudatettava johdonmukaisesti ja tasapuolisesti. Myönteiset kokemukset ryhmässä toimimisesta, kaverisuhteista sekä sosiaalisten taitojen oppiminen tukevat mielen hyvinvointia ja lisäävät mielenterveyden suojatekijöitä. (Marjamäki et al. 2015, 67.)

#### 8.4 Itsetunto

Terve ja vahva itsetunto on pohjana kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Mahdollisimman aikaisin aloitettu itsetunnon vahvistaminen lisää lasten hyvinvointia. Juuri varhaiskasvatuskäytännön lapsen kehitysvaiheissa itsetunnolle rakentuu perusta vuorovaikutuksessa tärkeiden ihmisten kanssa. (Koivisto 2011, 39.)

Hyvä itsetunto näkyy lapsessa luottamuksena itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto uskaltaa olla oma itsensä, ilmaista mielipiteensä sekä hän osaa myös kuunnella toisten mielipiteitä. Itsetunto näkyy tunteena, että on hyvä, riittävä ja merkityksellinen lähipiirilleen. Kun lapsi on tasapainossa itsensä kanssa, hän pystyy keskittymään omiin tavoitteisiinsa sekä tekemään omien arvojensa mukaisia valintoja. Hän osaa arvostaa itseään ja muita sekä sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä. Itsetunto vaikuttaa lapsen toimintaan sekä hänen ratkaisuihinsa. Toiminnan seuraukset taas vaikuttavat itsetuntoon. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 50.)

Itsetunto rakentuu pitkälti siitä, että lapsi kokee itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. Aikuisten vastuulla on rakentaa ilmapiiri, joka vahvistaa lapsia sekä toimii peilinä itsetuntemuksen kehittymiselle. Aikuisen tulee tarjota lapselle myönteinen malli, jota hän matkii omassa toiminnassa.

nassaan. Jotta lapsi oppii uskomaan itseensä, hänen täytyy tuntea, että aikuinen uskoo häneen. Kun lasta kiitetään ja hän saa iloita ja olla ylpeä itsestään, kehittyy hänelle myönteinen sisäinen malli ja hyväksyvä kokemus itsestään. (Marjamäki et al. 2015, 79-80.)

Itsetuntoa voidaan vahvistaa rohkaisemalla kokeilemaan asioita ilman epäonnistumisen pelkoa. Pienetkin onnistumiset vahvistavat lapsen itsetuntoa sekä innostavat oppimaan lisää. Samalla tavalla myös epäonnistumiset ovat tärkeitä. Turvallisessa ympäristössä lapset oppivat arvioimaan omia voimiaan ja kykyjään virheiden kautta. Lapsen tulee antaa kokeilla uusia asioita kaikessa rauhassa ja kannustaa yrittämään uudelleen, jos asia ei heti onnistu. Silloin lapsi voi oppia löytämään omia vahvuuksiaan ja taitojaan. (Marjamäki et al. 2015, 79-80.) Aikuisen on myös hyvä osata myöntää, jos hän ei itse tiedä tai osaa jotakin asiaa. Näin voidaan opettaa lapselle, että kaikkea ei tarvitse osata. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 50.) Aikuisen on myös tärkeää sanoittaa lapselle tämän toimintaa ja piirteitä hyväksyvästi. Silloin lapsi oppii tunnistamaan hyviä ominaisuuksiaan, osaamistaan sekä kiinnostuksen kohteitaan. Lopputulokseen ei kannata kiinnittää liikaa huomioita, tärkeintä on antaa lapselle kiitosta ja kehuja yrittämisestä. (Marjamäki et al. 2015, 79-80.)

Ryhmässä lapsi huomaa helposti, että jokaisella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa ja se on täysin sallittua. Aikuisen tulee tehdä selväksi, että kaikkea ei tarvitse osata heti, vaan tärkeintä on, että uskaltaa yrittää. Aikuisen on tärkeää tiedostaa, että lasten temperamenteissa on eroja. Lasten toimintatavat ja temperamentit eivät aina kohtaa odotusten kanssa, mutta aikuisen on aina pysyttävä kärsivällisenä ja kohdattava jokainen lapsi yksilönä. Temperamenttierojen takia jotkut lapset ovat esimerkiksi hitaasti reagoivia ja jotkut äkkipikaisia, jolloin aikuisen pitää auttaa lasta sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin, vaatimuksiin ja tarpeisiin kärsivällisesti. (Marjamäki et al. 2015, 79-80.)

Sensitiivisyys tarkoittaa kykyä reagoida lapsen tunteiden tasolla. Sensitiivisyyteen tarvitaan aitoa ja myönteistä tunneilmaisua, johon kuuluu esimerkiksi hymy, ilahtuminen, kannustaminen, lämmin äänensävy, katse, kosketus sekä tunteiden avoin ilmaiseminen. Sensitiivinen aikuinen huomaa, milloin lapsi tarvitsee lohdutusta ja apua. Aikuisen tehtävä on pysähtyä auttamaan lasta surun hetkellä ja kunnioittaa hänen pettymyksen tunteitaan riippumatta siitä, mikä ne on aiheuttanut. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta rauhoittumaan ja pääsemään yli asioista. (Marjamäki et al. 2015, 30.)

## 8.5 Liikunta ja taide mielen hyvinvoinnin tukena

Erilaiset taiteen muodot ovat erinomainen väline opettaa lapselle mielenterveystaitoja. Tutkimusten mukaan taiteen avulla voidaan vahvistaa monella tavoin mielen hyvinvointia sekä tukea arjessa selviytymistä mielenterveyden haasteiden kanssa. Taidetta voidaan käyttää apuna esimerkiksi tunteiden säätelyssä sekä sen avulla voidaan opetella tunnistamaan omia tunteita sekä harjoitella tunnetaitoja. Taiteesta voi olla paljon apua silloin, kun on vaikeaa

löytää ilmaisutapoja omille tunteilleen. Taiteella on tutkitusti positiivisia vaikutuksia mielialaan, masentuneisuuden lievittämiseen ja ahdistuneisuuden vähentämiseen sekä stressin kokemiseen ja hallintaan. Taidetta voidaan käyttää hyödyksi monin tavoin arjessa jaksamisessa, selviytymiskeinona kriisin keskellä tai tunteiden säätelyssä ja ilmaisussa. (Laitinen 2017, 87.) Taiteen avulla lapsi voi tutkia mielessä liikkuvia asioita. Taide vaikuttaa lapseen tunnetasolla ja sen kautta lapsi voi turvallisen etäältä käsitellä ja ilmaista vaikeitakin asioita. (Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2014, 162.)

Musiikilla ja laululla on voimakas rentouttava vaikutus, joka lisää turvallisuuden tunnetta sekä vahvistaa luottamusta. Tutut kappaleet ja sävelmät rauhoittavat jo pieniäkin lapsia ja tuottavat mielihyvää ja myönteisiä muistikuvia. Musiikki on monesti osa ihmisen arjen tunteiden hallintaa. Lempimusiikki piristää ja auttaa käsittelemään ja kohtaamaan vaikeitakin tunteita. Tunteiden ilmaiseminen on helppoa musiikin avulla ja se auttaa myös jakamaan tunnekokemuksia toisten kanssa. Musiikki luo mielikuvia, joiden kautta lapsen on helppo päästä kosketuksiin omien tunteidensa kanssa. Myös yhteys toisiin ihmisiin vahvistuu usein musiikin avulla. Musiikin avulla voidaan säädellä vireyttä, huomiokykyä, käsitteellistä ajattelua, muistia sekä tunteita. Esimerkiksi päivän rauhoittumishetki on helppo luoda soittamalla levollista ja rauhoittavaa musiikkia. (Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2014, 150-151.)

Musiikilla on myös useasti tehokkaampi vaikutus lapsiin, kuin sanallisella viestinnällä. Musiikin avulla on helppo tukea yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Kun lasten kanssa lauletaan, lortellaan, tanssitaan tai soitetaan, vahvistaa se tehokkaasti lapsille luonnollisella tavalla ryhmän yhteisöllisyyttä, läsnäoloa sekä kohtaamista. Musiikki tuo mukanaan iloa, heittäytymistä sekä lisäksi se vahvistaa lasten emotionaalisia sekä sosiaalisia taitoja. Kun lapsille valitaan pedagogisesti sopivia musiikillisia tehtäviä, saavat lapset kokea myös onnistumisen hetkiä. Aikuisen musiikillisella lahjakkuudella tai ammattilaisuudella ei ole merkitystä, vaan tärkeintä on heittäytyminen, nauttiminen ja yhdessä tekeminen. (Marjamäki et al. 2015, 23.)

Liikunnan avulla edistetään fyysistä kuntoa ja terveyttä, mutta liikunnalla on todistetusti myös suuri vaikutus mielen hyvinvointiin. Liikunta pitää mielen virkeänä sekä vaikuttaa suoraan kehon välittäjäaineiden pitoisuuksiin niin, että ne parantavat mielialaa. Liikunta lisää myös mielihyvähormonien määrää kehossa, mikä vaikuttaa suoraan mielen hyvinvointiin. Liikunnan avulla voidaan vähentää jännitystiloja, ahdistusta sekä lievittää stressitiloja. Liikunta vaikuttaa suoraan myös unen laatuun ja sitä kautta jaksamiseen ja mielentilaan. Liikunnan kautta lapsi voi saada onnistumisen kokemuksia sekä uusia tavoitteita, joiden avulla itsetunto kehittyy. Liikuntaan liittyy usein myös yhdessä tekeminen, ystävät sekä kannustus, jotka tuovat lapselle positiivisia kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeintä on, että liikunta on sellaista, josta lapsi nauttii. (Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2014, 154.)

Sadut tukevat lapsen mielenterveyttä rikastamalla lapsen mielikuvitusmaailmaa, vahvistamalla lapsen empatia- ja tunnetaitoja, kun lasta kannustetaan eläytymään muiden tunteisiin, opettamalla selviytymiskeinoja, sekä lisäämällä läheisyyttä aikuisen ja lapsen välillä. (Marjamäki et al. 2015, 18.)

Saduilla on tärkeä rooli lapsen tunne-elämän selkeyttäjänä. Satujen avulla lapsi voi käsitellä omaa elämäänsä turvalliselta etäisyydeltä. Saduista löytyy jokaiseen elämäntilanteeseen sopeva tarina, jonka kautta lapsi voi käsitellä omaa kokemustaan. Erilaiset tarinoiden opetukset, ristiriitatilanteet ja selviytymiset vahvistavat lapsen kokemusta pärjäämisestä ja selviytymisestä sekä opettavat lapselle oikeita toimintamalleja. Tarinoiden onnelliset loput tuovat lapselle lohtua, turvaa ja hyvää mieltä. Sadut ovat myös mainio tapa harjoitella rentoutumista ja rauhoittumista sekä samalla lisätään myös läheisyyden ja turvallisuuden tunnetta. (Nurmi, Siljanpää, Hannukkala 2014, 164.)

## 8.6 Arjen rytmien ja rutiinien merkitys

Arjen rytmien ja rutiinien säännöllisyys on olennainen osa mielen hyvinvointia. Lapsi tarvitsee riittävästi lepoa, liikuntaa, mielekästä tekemistä, läheisten kanssa olemista ja yhteisiä ruokailuhetkiä. Ennakoitavuus arjessa on lapselle tärkeää ja turvallista. Vaikka rutiinit ja ennakoitavuus ovat lapselle tärkeitä, ei se tarkoita, etteikö elämässä voisi ja pitäisi olla yhtään joustavuutta ja yllätyksellisyyttä. (Marjamäki et al. 2015, 73.)

Arjen rutiineilla on paljon lasten ja myös aikuisten hyvinvointia tukevia ominaisuuksia. Organisointi ja ennakointi laskee stressitasoja, vähentää arjen kaoottisuutta ja tekee arjesta sujuvampaa. Rutiinit ja ennakoitavuus myös antavat lapsille mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin, kun he oppivat mitä heiltä odotetaan seuraavaksi. Lapsille on hyvä sanoittaa arjen tapahtumia. On hyvä kertoa selkeästi, mitä tapahtuu nyt ja mitä seuraavaksi. Siten lapsella on aikaa sopeutua muuttuvaan tilanteeseen. Yhteiset säännölliset ruokailu- ja ulkoiluhetket ovat luonnollinen tilaisuus viettää aikaa perheen kesken ja vaihtaa kuulumisia. Säännöllinen unirytmii takaa riittävän levon, mikä on tärkeää kehittyvälle lapselle. Unirytmii myös helpottaa lasta nukahtamaan ja rauhoittumaan uniaikaan. Arki tarjoaa paljon tilaisuuksia yhdessä tekemiselle. Yhdessä kattaminen, ruuan valmistus tai lelujen siivous on lapselle tärkeää yhdessä vietettyä aikaa. Arjen ei tulisi olla liian kiireistä, jotta aikaa jää myös kiireettömille hetkille ja yhdessä rentoutumiselle. (Marjamäki et al. 2015, 73-74.)

Lepo ja riittävä uni on olennainen asia mielen hyvinvoinnille. Unen aikana aivot ja elimistö latautuvat sekä elpyvät rasituksesta. Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat unta rakentuakseen. Uni on tärkeää myös oppimisen, keskittymisen, muistin, kasvun ja tunne-elämän kehittymisen kannalta. Unia nähdessään lapsen tasapainoinen tunne-elämä kehittyy. Levänneenä lapsi sieittää paremmin pettymyksiä, on kärsivällisempi sekä käsittelee paremmin erilaisia tunteita.

(Marjamäki et al. 2015, 97.) Myös rentoutuminen ja sen harjoittelu on tärkeää mielen hyvinvoinnille. Rentoutuminen poistaa tutkitusti kehon jännitystiloja, hidastaa hengitys- ja sydämen lyöntitiheyttä, parantaa vastustuskykyä ja nopeuttaa palautumista. Näiden lisäksi tutkimukset osoittavat, että säännöllinen läsnäolon ja rauhoittumisen harjoittelu muovaa aivoja ja vahvistaa myönteistä ajattelua sekä tunteiden hallintaa. Rauhoittuneena lapsella on tilaa kuunnella ja tunnistaa oman kehon viestejä sekä erilaisia tunteita. Säännöllisten rauhoittumis- ja rentoutusharjoitusten avulla lapsi oppii itse refleктоimaan tilanteita, rauhoittamaan itsensä sekä käsittelemään stressaavia tilanteita paremmin. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 94.)

Aikuisen on tärkeää huolehtia lapsen riittävästä unen saannista sekä siitä, että päivärhythmiin on järjestetty riittävästi rauhoittumisen hetkiä. Rentoutuminen ja rauhoittuminen vähentävät stressiä ja siten ne myös tukevat mielen hyvinvointia. Kun lapsen kanssa halutaan rauhoittua, on tärkeää kiinnittää huomioita tilaan ja ympäristöön. Kaikki ärsykkeet on hyvä poistaa, jolloin rauhoittumista ei häiritse äänet, valo tai muut häiriötekijät. Myös mukavat ja lämpimät vaatteet sekä miellyttävä paikka rauhoittumiselle auttaa rentoutumisessa. Lasten on hyvä antaa välillä olla täysin ilman tekemistä. Se vahvistaa lapsen luovuutta rentoutumisen lisäksi. Rauhoittumista voidaan harjoitella tekemällä harjoituksia. Mielikuvaharjoitukset, sadut ja tarinat ovat hyviä rentoutumishetkiä ja lisäksi ne lisäävät aikuisen ja lasten välistä läheisyyttä. Myös pelkkää hiljaa ja rauhallisesti olemista on hyvä harjoitella. Jo lasten kanssa voi kokeilla erilaisia rentouttavia hengitysharjoituksia. Silittely ja hieronta ovat myös erinomaisia keinoja rentoutumiseen. Jos hieronta käsillä tuntuu lapsesta epämukavalta, voi apuna käyttää myös erilaisia välineitä, kuten höyheniä, hansikasta tai sivellintä. Rauhallinen musiikki voi myös auttaa rentoutumaan, jos tarkoitus ei ole nukkua. Isoissa ryhmissä ja meluisassa ympäristössä on tärkeää huolehtia siitä, että jokaisella lapsella on mahdollisuus päästä rauhoittumaan rauhalliseen tilaan tarpeen vaatiessa. (Marjamäki et al. 2015, 97-98.)

## 8.7 Kriisit ja selviytymiskeinot

Hajamielisyys, väsymys, poissaolevuus, energian puute, pessimismi, ärtyneisyys, keskittymishäiriöt tai yliaktiivisuus ovat usein oireita kriisiä tai surua läpikäyvälle lapselle. Kriisit ja järkyttävät tapahtumat voivat herättää lapsessa hämmennystä, kysymyksiä, ymmärtämättömyyttä, tyhjyyttä ja vihaa. Samankaltaisia tunteita, kuin aikuinenkin kokee vastaavassa tilanteessa. Lapset saattavat kuitenkin käsitellä surua erilaisilla tavoilla. Taide, musiikki tai erilaiset tunnekortit ovat hyviä välineitä tunteiden purkamiseen sekä niiden puheeksi ottamiseen. Lapsille liikunta on myös ominainen tapa purkaa pahaa oloa. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 141.)

Lapsia ei voi, eikä tulekaan suojella kaikelta. Lasten on hyvä oppia käsittelemään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Siihen he tarvitsevat aikuisen apua ja esimerkkiä, koska se ei ole lapselle

luontainen taito. Aikuisen tulee näyttää esimerkkiä siitä, miten huolista puhutaan avoimesti. On tärkeää luoda tilanteita, joissa lapsen on luontevaa puhua murheistaan. Tämä tapahtuu helposti esimerkiksi yhteisen rennon tekemisen lomassa. Lasta tulee aina kuunnella, oli huoli sitten pieni tai iso. (Marjamäki et al. 2015, 87.)

Joskus lapsi voi joutua kohtaamaan myös raskaita ja järkyttäviä vastoinkäymisiä ja kriisejä. Isojen murheiden ja kriisien käsittely ei ole aikuisillekaan helppoa, joten lapsi tarvitsee niitä kohdatessaan erityisen paljon tukea ja apua. Vaikeissa elämäntilanteissa tuttujen arkirutiinien ja rytmien tärkeys korostuu. Tuttu arkirytmisi lisää turvallisuuden tunnetta. Tutut askaaret, ihmiset, lelut ja leikit tuovat lapselle myös pysyvyyden tunnetta. Kaikkein tärkeintä on turvallisen aikuisen läsnäolo ja läheisyys. Surusta on tärkeää puhua ja kysyä avoimesti. Puhumattomuus ja totuuden salaaminen ei koskaan ole hyvä vaihtoehto. Joskus aikuiset virheellisesti yrittävät suojella lapsia huolilta salaamalla asioita, mutta se saattaa horjuttaa lapsen luottamusta ja lisätä turvattomuuden tunnetta. Tunteiden sanoittaminen lapselle auttaa häntä ymmärtämään ja sanoittamaan tapahtunutta. Lapselle kannattaa puhua asioista hänen kehitysvaiheeseensa sopivilla termeillä ja vertaiskuvilla, mutta silloin kannattaa varoa, ettei väärinkäsityksiä pääse syntymään. Lapselle on tärkeää antaa tarvittaessa aikaa ja tilaa surun käsittelyssä. On myös hyvä muistaa, että kaikki käsittelevät surua omalla yksilöllisellä tavallaan ja heille tulee antaa siihen mahdollisuus. (Marjamäki et al. 2015, 88.)

## 9 Aineistonkeruu

Opas koottiin valmiin aineiston pohjalta, jota käytettiin teoriapohjaa kerätessä. Aineisto koostui valmiista kirjallisesta materiaalista, kuten sähköisistä artikkeleista, painetuista teoksista ja pro gradu -tutkielmista. Opinnäytetyöhön etsittiin tietyillä hakukriteereillä sosiaalialan artikkeleita. Artikkeleista ja muun valikoidun aineiston pohjalta kerättiin opinnäytetyön raportin teoriapohjan.

Aineistonkeruun apuna käytettiin tutkimuskysymyksiä, jotka olivat seuraavat:

1. Millä keinolla varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat edistää ja tukea lasten mielen hyvinvointia?
2. Millä keinoilla vanhemmat voivat edistää ja tukea lastensa mielen hyvinvointia?
3. Millä tavalla ko. keinoja (mm. tunnetaidot) voidaan hyödyntää mielen hyvinvoinnin edistämisenä varhaiskasvatuksessa?

Artikkeleita haettiin Finnan ja Laurea Finnan tietokannoista. Hakusanoina käytettiin seuraavia hakusanoja: alle kouluikäiset (alle kouluikäi\*), pienet lapset, varhaiskasvatus (varhaiskasv\*) ja mielenterveys (mielenterv\*). Työssä käytettiin artikkeleita ja teoksia, jotka ovat ilmestyneet vuonna 2005 tai sen jälkeen. Haku Finnan tietokannasta tuotti 86 artikkelia ja teosta, joista



valikoitui lähteiksi otsikon perusteella 8 ja koko tekstin perusteella 1. Laurea Finnan tietokannan haku tuotti 17 teosta, joista valittiin yksi. Edellä mainitun aineistonkeruutavan lisäksi tietoa haettiin manuaalisesti pääkaupunkiseudun kirjastoista Helmet-palvelun kautta, sekä eri internetlähteistä edellä mainituilla hakusanoilla. Aineisto valikoitui asiayhteyden perusteella ja keskeisintä aineiston keräämisessä oli sisältö. Aineistonkeruu jatkui koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja lähteitä valittiin mukaan aineistoon, jos sisältö vastasi tutkimuskysymyksiin. Aineistoja valitessa valitsemiskriteerinä oli lisäksi luotettavan aineiston määritelmä.

Sisäänottokriteereinä artikkelien kohdalla olivat ilmestymisvuosi (vuodesta 2005 eteenpäin), julkaisu, jotka käsittelevät alle kahdeksanvuotiaita lapsia, sosiaalialan näkökulmasta tuotetut julkaisut ja luotettavista lähteistä poimitut julkaisut. Aineiston tuli lisäksi vastata tutkimuskysymyksiin.

Työstä on poissuljettu artikkelit ja julkaisut, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin, ovat ennen vuotta 2005 julkaistu, ovat kirjoitettu hoitotyön näkökulmasta sekä julkaisut, jotka käsittelevät kouluikäisiä tai vanhempia lapsia, tai eivät olleet ilmestyneet luotettavassa julkaisussa.

<i><b>Viitetietokanta</b></i>	<b>Finna</b>	<b>Laurea Finna</b>
<i>Hakusanat</i>	Varhaiskasvatus, pienet lapset, alle kouluikäiset, mielenterveys	Mielenterveys, pienet lapset, alle kouluikäiset, varhaiskasvatus
<i>Rajaukset</i>	2005-2018, ei amk-opinnäyte	2005-2018, ei amk-opinnäyte
<i>Viitteiden lkm</i>	86	17
<i>Otsikon perusteella valitut</i>	8	1
<i>Koko tekstin perusteella valitut</i>	1	0

Taulukko 2: Tutkijan taulukko aineistonkeräyksestä

## 10 Eettisyys ja luotettavuus

Mielenterveys kiinnostaa meitä molempia aiheena erityisen paljon, joten aihe oli helppo valita teemaan liittyen. Aiheeksi valittiin pienten lasten mielen hyvinvoinnin tukeminen, koska

koemme molemmat mielenterveystaitojen opetteluksi tärkeäksi jo varhaisessa vaiheessa lapsuutta. Yhä nuorempien lasten mielen hyvinvointiin liittyvät haasteet ovat lisääntyneet, minkä olemme voineet todeta seuraamalla mediaa ja työskentelemällä itse varhaiskasvatuksen piirissä. Mielen hyvinvoinnin tukeminen ei kuulu vielä ratkaisevasti varhaiskasvatuksen sisältöihin, eikä aiheesta ole tarjolla vielä riittävästi tietoa. Koimme, että työllämme voi olla tärkeä merkitys lasten hyvinvointiin ja toivoimme, että se herättäisi ajatuksia sekä vastaavan tiedon ja sisällön lisäämistä ja vaalimista varhaiskasvatuksessa sekä kodeissa.

Lähteinä olemme käyttäneet vain luotettavia teoksia, sivustoja sekä artikkeleita. Olemme käyttäneet monipuolisesti lähteitä ja valinneet ne tarkkaan sekä lähdekriittisesti. Tietoa kerättiin tunnetuilta tiedontuottajilta sekä materiaali rajattiin koskemaan vuoden 2005 jälkeen tehtyjä teoksia, jotta tieto olisi mahdollisimman ajanmukaista ja siten luotettavaa. Erityisesti alle kouluikäisiin lapsiin kohdistuvan materiaalin määrä oli rajallinen, mikä tuotti joitakin haasteita aineistoa kerätessä. Olemme kuitenkin pyrkineet löytämään useita lähteitä jokaista aihepiiriä kohden varmistaaksemme, että tieto olisi mahdollisimman luotettavaa ja todenmukaista.

Rajasimme aihepiirin termeihin mielenterveys, alle kouluikäiset ja varhaiskasvatus, joka mahdollisti juuri näiden aiheiden tarkemman tarkastelun ja laadun säilymisen. Pyysimme lisäksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten palautetta tuotoksestamme, mikä varmistaa tiedon luotavuuden ja paikkansapitävyyden. Lisäksi teimme eri työvaiheissa yhteistyötä työelämäkumppanin kanssa ja kävimme läpi opinnäytetyön ja sen tuotoksen kokoamista. Yhteistyön alkuvaiheessa teimme myös kirjallisen opinnäytetyösopimuksen yhteistyökumppanin kanssa. Opinnäytetyösopimuksella varmistetaan molempien osapuolien oikeuksien toteutuminen ja määritellään osapuolien vastuualueet opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa.

Sisältöä kootessa eettisyys huomioitiin erilaisten lasten tarpeisiin vastaamisena. Pohdimme sisältöä tarkkaan, jotta se vastasi tarkoituksiamme ja näin tukee yksilöllisesti erilaisten lasten kehitystä, tarpeita sekä tarjoaa lapsille mieluisia kokemuksia.

## 11 Oppaan laadintaprosessi

Aloitimme työmme suunnittelun miettimällä rajaukset ja tarkentamalla aiheen. Rajasimme aiheemme alle kouluikäisiin lapsiin sekä erityisesti mielen hyvinvoinnin edistämisen sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyn näkökulmaan. Aiheen rajaamisen jälkeen aloimme kerätä mahdollisimman monipuolista teoriatietoa pienten lasten mielen hyvinvoinnista ja tutuimme aiheeseen sekä eri materiaaleihin. Kokosimme tietoa eri lähteistä ja arvioimme materiaalia kootessamme sen hyödynnettävyyttä ja tärkeyttä lasten jokapäiväisessä arjessa. Kokosimme teoriapohjaan mahdollisimman ajanmukaista sekä luotettavaa tietoa lasten mielen hyvinvoinnin tukemisesta. Kriteereinämme oli, että tiedon oli oltava tarpeeksi tuoretta ja se

olisi luotettavista sekä laadukkaista lähteistä löytyvää. Aineiston hankinnan jälkeen aloitimme raportin kirjoittamisen ja sen myötä oppaan sisällön tuottamisen.

Kun olimme saaneet teoriapohjan kerättyä, aloimme suunnitella oppaan sisältöä sekä ulkoasua. Etsimme tietoa ja vinkkejä selkeän oppaan kokoamisesta ja kysyimme myös vinkkejä sekä mielipiteitä esimerkiksi graafisen suunnittelun ammattilaiselta. Tavoittemme oli tehdä oppaasta selkeä ja käytännöllinen kokonaisuus. Lähtökohtanamme oli oppaan helppolukuisuus ja sen myötä tehokas hyödynnettävyys, jotta opas olisi mahdollisimman selkeä kaikille lukijoille. Mietimme tarkkaan sisällön järjestyksen ja jäsentelyn, jotta saimme oppaasta selkeän ja johdonmukaisen. Arvioimme tarkkaan, miten tiivistämme keräämämme teoritiedon selkeäksi kokonaisuudeksi, kuitenkin jättämättä tärkeitä asioita oppaan ulkopuolelle. Jotta opasta saataisiin mahdollisimman monipuolisesti hyödynnettyä, lisäsimme tiiviin teoritiedon lisäksi oppaaseen vielä selkeät arjen vinkit, joiden avulla teoritietoa voidaan sujuvasti hyödyntää arjessa. Vinkit koottiin selkeäksi listaksi, jotta niiden käyttöönotto olisi mahdollisimman sujuvaa ja selkeää. Otimme oppaan toteutuksessa huomioon myös päiväkodin henkilökunnan toiveet, jotka koskivat pääasiassa juuri helppolukuisuutta ja selkeyttä.

Suunniteltuamme oppaan sisällön, rakenteen ja jäsentelyn ryhdyimme kokoamaan oppaan tekstiosuuksia ja aloitimme oppaan tuottamisen julkaisumuotoiseksi. Oppaan tekstiosuuksien sisältö ja kieliasu mietittiin ja muokattiin vielä tarkasti, jotta ne saatiin vastaamaan toivottua selkeyttä ja informatiivisuutta.

Oppaan ulkoasu pidettiin selkeänä jakamalla eri osuudet ja sisällöt eri värisiin ja toistuviin laatikoihin, jolloin saman osa-alueen tieto löytyy aina samanvärisestä laatikosta. Kuvitus mietittiin teemaan sopivaksi, selkeäksi ja yhtenäiseksi. Oppaan kuvat valitsimme Pixabay-kuvapankin kautta. Kaikki kuvapankin kuvat ovat vapaasti käytettävissä. Kokosimme sisällön teemoittain, jotta sen käyttö olisi mahdollisimman helppoa ja sisällysluettelosta voisi tarvittaessa etsiä nopeasti juuri tarvitsemansa osion. Teoritieto lisättiin oppaaseen tietoisuutena, joiden tueksi oppaaseen koottiin yksinkertaisia ja lapsille sopivia harjoituksia, joita esimerkiksi opasta käytettävissä varhaiskasvatusyksiköissä voitaisiin hyödyntää. Lisäsimme oppaaseen myös arkeen sopivia vinkkejä, joista etenkin vanhemmat saisivat nopeita vinkkejä eri teemojen mukaisista osa-alueista.

Luetimme oppaan ulkopuolisilla henkilöillä ja pyysimme palautetta ja korjausehdotuksia, ennen kuin esittelimme tuotoksemme yhteistyökumppanillemme. Lopuksi pyysimme palautetta myös yhteistyökumppaniltamme ja arvioimme tuotoksen yhdessä.

Opas on julkaistu sähköisenä versiona, jotta se olisi saatavilla mahdollisimman monille, ja jotta se tavoittaisi kaikki Pilke päiväkotien yksiköt sekä lukijat myös varhaiskasvatusympäristön ulkopuolelta. Sähköinen opas on saatavilla kaikkialla, joten fyysistä kopiota ei tarvita. Op-

paan voi myös itse tulostaa, jotta sen saa halutessaan käyttöönsä myös paperiversiona. Halusimme pitää oppaan sähköisenä versiona myös siksi, että se on ympäristöystävällisempi vaihtoehto.

## 12 Oppaan arviointi varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa

Oppaan sisällön ja laadun arviointia varten teetimme kyselyn (liite 1) erään Pilke päiväkotien varhaiskasvatussyksikön henkilökunnalle. Arviointikyselylomakkeella halusimme saada palautetta ja kehitysideoita sisältöön, ulkoasuun, käytettävyyteen ja tiedon luotettavuuteen liittyen. Olimme itse paikalla ensin esittelemässä oppaan ja kertomassa henkilökunnalle taustatietoa oppaan ja opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin liittyen.

Henkilökunta sai esittelyn jälkeen ensin luettavaksi oppaan, jonka jälkeen he vastasivat arviointilomakkeelle väittämiin, jotka arvioitiin asteikolla yhdestä viiteen. Lisäksi arviointitaulukon jälkeen vastaajalla oli mahdollisuus antaa vapaita sanallisia kommentteja ja muutosehdotuksia. Vastaajilla oli reilusti aikaa tutustua oppaaseen ja tämän jälkeen itsenäisesti vastata kysymyksiin. Tämän jälkeen vastauspaperit palautettiin anonyymeinä. Osa vastaajista halusi lisäksi keskustella oppaasta ja näin saimme myös suullisesti palautetta oppaasta.

Kahdeksan henkilökunnan jäsentä osallistui arviointikyselyyn vastaamiseen. Henkilökunta oli hyvin tyytyväinen oppaan sisältöön. Palaute oli valtaosin positiivista. Opas koettiin selkeänä, monipuolisena ja houkuttelevana työvälineenä, joka vastaa erilaisten lasten tarpeisiin. Useimmat vastaajat kokivat vahvasti, että opasta voisi hyödyntää omassa työssä, ja että mielenterveystaitoja tarjoavalle oppaalle on suuri tarve varhaiskasvatuksessa.

Kaikki vastaajat kokivat, että oppaan informaation ja harjoitusten avulla mielenterveystaitojen opettelu helpottuisi ja lisääntyisi varhaiskasvatuksessa. Vastaajat antoivat vapaata palautetta erityisesti oppaan selkeydestä ja helppolukuisuudesta.

”Todella hyödyllistä tietoa selkeässä muodossa. Opasta oli helppo lukea, vinkit arkeen olivat hyviä!”

”Erittäin hyvä tuotos! Selkeä, lyhyesti ja ytimekkäästi kerrottu asiat.”

Kolme vastaajaa halusi vielä jäädä keskustelemaan oppaasta kyselylomakkeen täyttämisen jälkeen. Keskustelut olivat epävirallisia, joten niistä ei tehty muistiinpanoja. Keskusteluissa kuitenkin nousi esille erityisesti positiivinen kokemus oppaan lukemisesta, ja siitä, kuinka vastaajien kokeman mukaan oppaasta oli saatu tarpeeksi selkeä ja helppolukuinen myös kiireisiä lukijoita varten. Yksi vastaaja erityisesti ajatteli tätä esiin tuodessaan esimerkiksi varhaiskasvatusympäristön ja perhearjen hektisyyttä. Hän koki hyvänä lisänä helppolukuisiksi tehdyt arjen vinkit. Vastaaja koki, että selkeät vinkit, joissa ei ole käytetty liian monimutkaista kieltä,

ovat nopea lukea, ja niistä on helppo ottaa vinkkejä, joita voi omien taitojen mukaan soveltaa arjen tilanteisiin. Saimme tämän palautteen kautta vahvistuksen tavoitteellemme siitä, että opasta on mahdollista hyödyntää monipuolisesti myös kiireisen arjen puitteissa.

Pyysimme arviointilomakkeessa lisäksi muutos- ja lisäysehdotuksia oppaaseen. Kolme vastaajaa toivoi oppaaseen vieläkin enemmän harjoituksia. Muita muutos- tai lisäysehdotuksia vastaajilla ei ollut. Saamamme palautteen ja kyselytulosten pohjalta päätimme lisätä harjoitusten määrää vastaamaan henkilökunnan toiveita.

”Opas on selkeä ja upean näköinen! Sisältö on helppo ymmärtää, lauseet eivät ole liian pitkiä. Voisin käyttää opasta omassa työssäni. Konkreettisia harjoituksia voisi olla ehkä vieläkin enemmän.”

Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastanneet olivat erityisen tyytyväisiä oppaan selkeyteen, käytännölläisyyteen ja siihen, että oppaassa käsiteltävät asiat ja termit oli saatu selitettyä auki helposti ymmärrettävin lausein. Ammattilaisilta saamamme palaute auttoi meitä reflektoimaan työtämme. Pyrimme saamaan oppaasta mahdollisimman selkeän kaikkia lukijoita varten, helposti käytettävän ja lähestyttävän, monipuolisen ja tarpeellisen. Kaikkien vastausten perusteella koemme saavuttaneemme tavoitteet.

### 13 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisen keinoista vanhempien ja ammattikasvattajien keskuudessa. Tarkoituksena oli tuottaa selkeä opas, josta kasvattajat saavat helposti perustietoa alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin tukemisesta. Tavoitteenamme oli lasten mielen hyvinvoinnin edistäminen, vanhempien ja kasvattajien tietoisuuden kasvattaminen lasten mielenterveyden häiriöistä sekä tietopaketin toimivuuden arviointi päiväkodin henkilökunnan kanssa.

Onnistuimme opinnäytetyömme avulla vastaamaan esittämiimme tutkimuskysymyksiin tuottamalla oppaan, joka soveltuu sekä varhaiskasvatushenkilökunnan että vanhempien käyttöön. Pienten lasten mielen hyvinvoinnin tukemisesta ei ole vielä ollut tarjolla selkeää ja helppoluista opasta, josta löytyisi perustieto samasta teoksesta. Onnistuimme hyvin luomaan selkeän, helppolukuisen, käytännöllisen ja mahdollisimman monipuolisen oppaan, josta kasvattajien olisi helppo poimia harjoituksia ja tietoa, jotka sopivat mahdollisimman monien erilaisten lasten ja lapsiryhmien tarpeisiin.

Onnistuimme kokoamaan oppaaseen olennaiset asiat keräämästämme teorialiedosta ja löytämään teoriaa tukevia harjoituksia jokaiseen osa-alueeseen. Oppaan teorialiedon valitseminen ja karsiminen ei ollut helppoa, mutta olemme erityisen tyytyväisiä kokoamaamme informatiiviseen, mutta silti selkeään lopputulokseen. Kokonaisuutena oppaan sisältö tarjoaa teoria-

sekä harjoitusosuuksiensa avulla monia erilaisia tapoja lähteä kehittämään mielen hyvinvointia lapsen arjessa. Osa-alueita on monta, mutta juuri tämän monipuolisuuden avulla jokaiselle pitäisi löytyä omat tapansa hyödyntää opasta. Teorian ja eri osa-alueiden monipuolisuudella halusimme myös varmistaa sen, että työmme lisää tietoisuutta aiheesta ja mahdollisesti herättää myös kiinnostusta tutustua aiheeseen vielä syvällisemmin.

Onnistuimme mielestämme myös joustavasti muuttamaan ja parantelemaan suunnitelmaa tekovaiheessa, jotta se saatiin vastaamaan kaikkiin tarpeisiin ja tavoitteisiimme. Oppaassa on selkeästi esitetty eri keinoja mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Keinot on jaettu selkeästi omiin osioihinsa, jolloin tietoa ja harjoituksia on helppo poimia juuri omiin tarkoituksiin ja tarpeisiin sopivaksi. Pidimme teoriasisältöä luodessamme koko ajan mielessä sen, että sisältö olisi ymmärrettävää niin ammattilaisten kuin vanhempienkin käytössä. Sisältö on siis pidetty käytännönläheisenä ja yksinkertaisena. Mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoista on annettu konkreettisia harjoituksia ja vinkkejä, joita voi hyödyntää sekä kotiloissa että varhaiskasvatuksessa. Kiinnitimme harjoituksia valitessamme erityisesti huomiota siihen, että niitä olisi mahdollisimman helppo hyödyntää ilman erikoisia apuvälineitä. Jos harjoitukset vaativat välineitä, niin ne ovat sellaisia, jotka lähes varmasti löytyvät kotoa tai päiväkodista. Arjen vinkit on myös koottu siten, että niistä on helppoa ja ymmärrettävää poimia arkeen helpotusta.

Varhaiskasvatuksen henkilökunnalta saamamme palautteen mukaan opas myös vastaa tarpeisiin ja sitä voidaan hyödyntää helposti lasten kanssa. Henkilökunta koki, että harjoituksia olisi voinut olla vieläkin enemmän, jonka jälkeen lisäsimme niitä oppaaseen. Tässä kohtaa olimme ajatelleet ehkä liikaa oppaan selkeyttä ja ytimekkyyttä ja ajattelimme, että liika tieto ja harjoitukset tekisivät oppaasta liian raskaan ja epäkäytännöllisen. Totesimme kuitenkin jo teoriaosuutta tehdessämme, että tärkeintä oppaassa on sisällön laatu, monipuolisuus ja hyödynnettävyys. Siksi lisäsimme tekovaiheessa mukaan myös arjen vinkit, jottei tieto-osuus jää liian suppeaksi. Omasta mielestämme sekä saamamme palautteen pohjalta koemme, että pystyimme tarjoamaan apuvälineen, jonka avulla mielen hyvinvointia voidaan edistää varhaiskasvatuksessa ja toivottavasti oppaamme käyttöönotto herättää ajatuksia vastaavan toiminnan ja tiedon lisäämiseksi niin päiväkodeissa kuin kodeissakin. Jos oppaamme saataisiin laajempaan käyttöön, ja pienten lasten mielen hyvinvoinnin edistäminen saataisiin pysyväksi ja pakolliseksi osaksi varhaiskasvatusta, sillä voisi olla todella suuri merkitys lasten ja mahdollisesti myös tulevien nuorten ja aikuisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden tilaan.

Opinnäytetyön kokoaminen oli meille molemmille ammatillisesti hyvin kehittävä kokemus. Teoriatietoa kootessamme luimme useita teoksia ja kartutimme tietoa tärkeistä ja kiinnostavista aiheista liittyen mielen hyvinvointiin, alle kouluikäisiin lapsiin, varhaiskasvatukseen ja erilaisiin menetelmiin. Pienten lasten mielenterveysongelmiin ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen perehtyminen sai meidät innostumaan aiheesta ja ymmärtämään todella sen tärkeyden. Olemme molemmat painottaneet opintomme lapsiin ja nuoriin ja varmasti tulemme

myös tulevaisuudessa työskentelemään näiden asiakasryhmien parissa. Tulemme varmasti tulevissa töissämme jatkamaan mielen hyvinvoinnin edistämistä parhaamme mukaan hyödyntäen jo olemassa olevaa tietouttamme. Jouduimme myös koko prosessin ajan miettimään työelämälähtöisesti sitä, miten ammattilaiset hyödyntävät työtämme käytännössä ja mitkä ovat perimmäiset tarpeet työllemme. Myös lasten erilaiset tarpeet ja niiden huomioiminen olivat vahvasti läsnä koko prosessin ajan. Yhteistyö ammattilaisten kanssa oli myös hyvin opettavaista ja antoi uusia näkökulmia ja ajatuksia sisällön luomiseen ja kehittämiseen. Yhteistyön ja toimivan kommunikoinnin tärkeys yhteistyökumppanin kanssa myös selkeytyi meille entisestään. Työmme aihetta miettiessämme keskityimme myös miettimään tarkasti alamme ajan-kohtaisia ongelmakohtia, jolloin löysimme aiheeksi ilmiön, johon todella tarvitaan juuri nyt puuttumista.

Työn eri vaiheissa hyödynsimme sujuvasti toistemme eri osaamisalueita ja työnjakomme sujui ongelmitta. Kummankin vahvuuksien hyödyntäminen oli tärkeää ja teki työstä monipuoliseman. Tavoitteemme olivat alusta lähtien samantasoiset ja ne pyrittiin toteuttamaan läpi koko prosessin. Työn tekeminen lisäsi samalla sujuvia yhteistyötaitoja, joustavuutta sekä tasapuolista vastuunottoa. Vaikka yhteiset aikataulut eivät useinkaan sopineet yhteen, saimme loistavasti jaettua eri vastuualueet, jotka molemmat hoitivat erinomaisesti ja tasapuolisesti omaan sekä yhteiseen aikatauluun sopivasti. Pysyimme kuitenkin yhteisistä aikatauluhaasteistamme huolimatta asettamassamme aikataulutavoitteessa ja opinnäytetyö eteni suunnittelemaamme vauhtia. Kaikkiaan olemme hyvin tyytyväisiä yhteistyöhömmme opinnäytetyöpareina sekä yhteisen työmme tulokseen.

## Lähteet

### Painetut

Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Barrett, P. 2014. Fun Friends -ryhmänohjaajan opas 4-8-vuotiaiden lasten kanssa työskenteleeseen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Furman, B. 2010. Muksuopin lumous: Uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat. Helsinki: Tammi.

Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee: Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitykselle. Helsinki: Edita.

Hooper, J. 2012. What Children Need to be Happy, Confident and Successful: Step by Step Positive Psychology to Help Children Flourish. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WS Bookwell Oy.

Koivisto, P. 2011. Lasten itsetunnon vahvistaminen päivähoiton arjessa. Teoksessa Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Oulu: Uniprint.

Kronqvist, E-L. 2011. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-kustannus.

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Juva: PS-kustannus.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Suomen mielenterveysseura.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva: PS-kustannus.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2014. Hyvää mieltä yhdessä: Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura.



Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjastat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Juva: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.

## Sähköiset

Ellonen, N. & Peltonen, K. 2011. Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset ja psykososiaaliset ongelmat: moniulotteiset yhteydet ja mittaamisen haasteet. Teoksessa Nuorisotutkimus 2/2011: Väkivalta ja kiusaaminen. Viitattu 16.9.2018. <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2011/2/lastenja.pdf>

Helsingin Sanomat. 30.1.2015. Lasten ja nuorten mielenterveyttä voi parantaa arkisilla teoilla. Viitattu 16.10.2018. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002796591.html>

Korppi-Tommola, M. 2015. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvän koulutuksen tuomat mahdollisuudet alakoulun opettajien tietotaitoihin. [Verkkodokumentti]. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 22.8.2018. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/46721>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). 2018. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 16.10.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Pilke päiväkodit. Tietoa yrityksestä. Viitattu 16.10.2018. <https://www.pilkepaivakodit.fi/yhteystiedot/tietoa-yrityksesta/>

Suomen mielenterveysseura. Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi -käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Viitattu 6.8.2018. [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/valmentaja/suoja-\\_ja\\_riskitekijat\\_paivitetty.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/valmentaja/suoja-_ja_riskitekijat_paivitetty.pdf)

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Lapset ja nuoret: Mielenterveys voimavarana. Viitattu 22.8.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/lapset-ja-nuoret>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Mielen hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.8.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

World Health Organization. 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 9.9.2018. [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

## Taulukot

Taulukko 1: Mielen terveyttä suojaavat ja uhkaavat tekijät (Suomen mielen terveysseura 2013.) .....	11
Taulukko 2: Tutkijan taulukko aineistonkeräyksestä .....	25

## Liitteet

Liite 1: Oppaan arviointilomake.....	36
Liite 2: Opas alle kouluikäisen lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisesta .....	37

Liite 1: Oppaan arviointilomake

Arviointilomake: Alle kouluikäisten lasten mielen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen – opas

Arvioi seuraavia väittämiä:

1= täysin eri mieltä

5= täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Varhaiskasvatuksessa on tarve tällaiselle oppaalle					
Oppaan sisältö on monipuolinen					
Oppaassa on tarpeeksi konkreettisia harjoituksia					
Voisin käyttää opasta apuna omassa työssäni					
Oppaan ulkoasu on selkeä ja houkutteleva					
Opas on helppolukuinen ja -käyttöinen					
Sisältö vastaa laajasti erilaisten lasten tarpeisiin					
Koen, että oppaan avulla mielenterveystaitojen opettelu helpottuisi ja lisääntyisi					

Muutosehdotuksia:

Kommentteja:

Kiitos vastauksistasi!

## Alle kouluikäisen lapsen mielen hyvinvoinnin tukeminen



## Alkusanat

Tämä opaslehtinen on tarkoitettu tukemaan lapsen mielen hyvinvointia. Opaslehtisessä on tietoa lasten mielenterveydestä ja keinoista edistää mielen hyvinvointia. Opas sisältää lisäksi käytännön harjoituksia, joiden avulla lapsen mielen hyvinvointia voidaan tukea ja ylläpitää, sekä vinkkejä siihen, millä keinoin aikuinen voi arkipäiväisissä askareissa tukea lasta ja hänen mielen hyvinvointinsa edistymistä.

..

## Sisällys



Mitä on mielenterveys? .....	39
Lapsen mielen hyvinvointi .....	40
Varhainen vuorovaikutus .....	41
Positiivinen pedagogiikka .....	43
Turvallisten aikuisten läsnäolo ja aito kohtaaminen .....	44
Tunnetaidot ja tunteet .....	46
Sosiaalisten taitojen harjoittelu ja yhdessäolo .....	49
Itsetunto .....	52
Musiikki, taide ja sadut mielenterveystaitojen apuna .....	54
Liikunta mielen hyvinvoinnin tukena .....	57
Arjen rytmien ja rutiinien merkitys .....	60
Kriisit ja selviytymiskeinot .....	63
Lähteet .....	66

## Mitä on mielenterveys?

Mielen hyvinvointi on pohja yksilön hyvinvoinnille. Se on yksilön kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta, kykyä hakea apua, sekä puhua mieltä painavista asioista. Mielenterveys ja voimavarat kehittyvät ja uusiutuvat jatkuvasti elämän aikana. Mielen hyvinvoinnin voimavaroja vahvistamalla on mahdollista hallita ahdistusta ja kohdata elämän tuomia haasteita. Mielenterveyden taitoja on siis erityisen tärkeä opetella, vahvistaa ja ylläpitää. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 12.)





## Lapsen mielen hyvinvointi

Lapsuuden hyvinvointi rakentuu rajoista, rakkaudesta, turvallisuudesta ja hyväksynnästä. Hyvinvointia voidaan opettaa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 17.) Keskeisintä lapsen mielen hyvinvoinnin rakentumisessa on aito läsnäolo ja läheisten ihmisten osoittama ja antama rakkaus sekä hellyys, jotka välittyvät lapselle parhaiten päivittäisien tekojen ja ystävällisten sanojen kautta (Marjamäki et al. 2015, 29). Mielen hyvinvointi on osa kaikkea hyvinvointia. Hyvinvointi on edellytys kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle, ja se syntyy lapsen arvostamisesta ja kuulluksi tulemisesta (Kronqvist 2011, 15).

Lapsen pärjäävyyttä ja sinnikkyyttä voidaan vahvistaa myös perheen ulkopuolella, esimerkiksi vahvistamalla yhteisöllisiä voimavaroja ja varhaiskasvatuksen lapsiryhmään kuulumisen tunnetta. (Kronqvist 2011, 24.)

Lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia, jotta itsetunto voisi vahvistua. Lapsen tulee löytää omia vahvuuksiaan ja tehdä asioita, jotka tuottavat hänelle mielihyvää. Lisäksi sosiaaliset taidot ovat edellytys mielen hyvinvoinnille. Lapselle tulee opettaa joustavuutta sekä ristiriitojen ratkaisua, jotta hän pystyy toimimaan muiden kanssa sujuvasti. Lapsuudessa näihin taitoihin voidaan vaikuttaa parhaiten, joten siksi mielen hyvinvoinnin edistämisen tulisi olla tärkeä osa lapsuutta. (Suomen mielenterveysseura 2018.)



## Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus on kaikkea lapsen ensivuosina tapahtuvaa tekemistä vanhempiensa kanssa. Sensitiivinen vanhempi rakentaa herkän ja johdonmukaisen toimintansa avulla lapselle mielikuvan siitä, että hän on hyvä ja hänen tarpeensa ovat tärkeitä. Kokemus perusturvallisuudesta ja luottamuksesta luo pohjan hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle, sekä kehittää empatiakykyä ja vaikuttaa myös lapsen myöhempien ihmissuhteiden rakentumiseen. Riittävää on, että vanhempi onnistuu yleensä tulkitsemaan lastaan oikein, täydellinen ei siis tarvitse olla. (MLL 2018.)

Riittävän perusturvan avulla lapsi pystyy tutkimaan ympäristöään leikkimällä, luomalla ja samalla oppimalla uutta. Lapsi myös osaa hakea ja vastaanottaa hoivaa sitä tarvitessaan. Laiminlyöty lapsi ei opi luottamaan itseensä eikä elämään yleisestikään.

Riittävän hyvää varhaista vuorovaikutusta on pysyvät ihmissuhteet ja normaali arki, jossa on rutiineja. Rakkaus ja hyväksyntä, sekä turvalliset rajat luovat perustan hyvälle vuorovaikutussuhteelle ja kasvulle. (MLL 2018.)



## Vinkkejä arkeen:

- Tarjoa lapselle myönteinen malli, jota hän matkii omassa toiminnassaan
- Sanoita lapselle tämän toimintaa ja piirteitä hyväksyvästi. Näin lapsi oppii tunnistamaan hyviä ominaisuuksiaan, osaamistaan sekä kiinnostuksen kohteitaan
- Sensitiivisyyteen tarvitaan aitoa ja myönteistä tunnelmaisua, johon kuuluu esimerkiksi hymy, ilahtuminen, kannustaminen, lämmin äänensävy, katse, kosketus sekä tunteiden avoin ilmaiseminen
- Aikuisen tulee tehdä selväksi, että kaikkea ei tarvitse osata heti, vaan tärkeintä on, että uskaltaa yrittää, eikä epäonnistuminen haittaa
- Jotta lapsi oppii uskomaan itseensä, hänen täytyy tuntea, että aikuinen uskoo häneen
- Lapsen tulee antaa kokeilla uusia asioita kaikessa rauhassa ja kannustaa yrittämään uudelleen, jos asia ei heti onnistu
- Kun lasta kiitetään ja hän saa olla ylpeä itsestään, kehittyy hänelle myönteinen sisäinen malli ja hyväksyvä kokemus itsestään

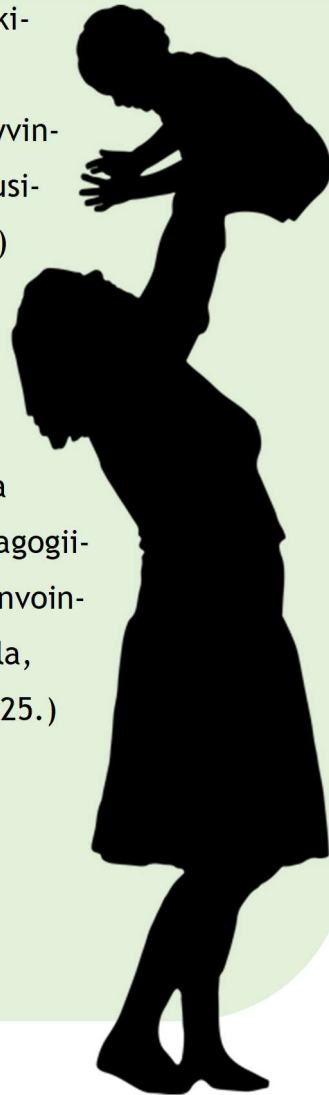


## Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen psykologia koostuu positiivisista tunteista, sitoutumisesta, sosiaalisista suhteista, merkityksellisyydestä ja saavuttamisesta.

Nämä kaikki viisi pääkohtaa tukevat hyvinvoinnin rakentumista ja oppimista. (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen 2016, 20.)

Positiivisen pedagogiikan suuntaus perustuu käsitykseen, jossa lapsi on aktiivinen toimija ja toiminnan keskiössä on lapsen osallisuus, vahvuudet ja myönteiset tunteet. Positiivisessa pedagogiikassa tavoitteena on tukea lasten hyvinvointia ja oppimista. (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014, 224-225.)



Vaikka positiivisessa pedagogiikassa korostetaan myönteisiä tunteita, ei se kuitenkaan sulje pois negatiivisia tunteita, vaan niidenkin käsittely on osa lapsen oppimista ja hyvinvointia edistävää toimintaa. (Kumpulainen et al. 2014, 229.)

Negatiivisten tunteiden kokeminen voikin ainutlaatuisesti kasvattaa lapsen henkistä vahvuutta ja sitkeyttä. (Leskinen 2017, 12.)

## Vinkkejä arkeen:

- Huomaa ja tiedosta lapsen luontevahvuudet: vahvuuksien korostaminen, kehittää itsetuntemusta ja myönteisiä kokemuksia.
- Muista kehua lasta joka päivä!
- Positiivisuus arjessa: myönteiset tunteet ovat pohja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja oppimiskyvylle
- Myönteisessä toimintaympäristössä lapsen on helpompi kertoa avoimesti ajatuksistaan

## Turvallisten aikuisten läsnäolo ja aito kohtaaminen

Lapset tarvitsevat monia turvallisia aikuisia ympärilleen. Jokaisella lapsella tulisi olla ainakin yksi tai useampi aikuinen, johon hän voi turvautua. Läheiset ihmissuhteet ja niiden tuoma turvaverkko ovat mielen hyvinvoinnille erittäin tärkeitä. Lapset kaipaavat useasti aikuiselta vain arkista läsnäoloa, puuhastelua, turvallista arkirytmää, sekä läheisyyttä ja rakkautta. Luottamuksen rakentuminen vaatii aikaa, läsnäoloa ja aitoa kohtaamista lasten kanssa. Turvallinen aikuinen hoivaa lasta, asettaa heille rajoja ja vastaa heidän tarpeisiinsa. (Marjamäki et al. 2015, 45-46.)

Hyvä kohtaaminen vahvistaa mielenterveyttä. Kohdatuksi tuleminen tukee lapsen itsetuntoa sekä luo kannustavaa ja turvallista ilmapiiriä. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 87.) Lapsen mielen hyvinvoinnin perusta on se, että hän saa kokea olevansa hyväksytty ja rakastettu juuri sellaisena kuin hän on. Hellyyttä ja rakkautta on helppo välittää lapselle jokapäiväisinä tekoina, ystävällisinä sanoina, aitona

läsnäolona ja yhteisenä arjen tekemisenä. Lapsen tulee kokea, että hänestä ja hänen asioistaan ollaan aidosti kiinnostuneita. Lapsen tulee myös saada tuntee itsensä ymmärretyksi. (Marjamäki et al. 2015, 29.)

Kohtaamista voitaisiin kuvailla aidoksi läsnäoloksi, toisen arvostamiseksi sekä hyväksymiseksi. Aitoon läsnäoloon tarvitaan aikaa ja pysähtymistä sekä niin tunne- kuin sosiaalisia-kin taitoja. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 87.)



### Vinkkejä arkeen:

- Kuuntele lasta aidosti: pysähdy kuuntelemaan lasta, kun hän puhuu sinulle
- Ole läsnä ja lapsen saatavilla, vaikka tekisit jotain muuta
- Osoita lapselle, että hän on sinulle tärkeä
- Älä unohda kauniita sanoja ja kehuja!
- Puuhastele lapsen kanssa päivittäin, mene mukaan leikkeihin ja ota lapsi mukaan kotitöihin



## Tunnetaidot ja tunteet

Tunteet ja tunnetaidot ovat keskeisessä roolissa mielen hyvinvoinnissa. Kun kykenee aktiivisesti käymään läpi erilaisia tunteita, hyväksymään niitä sekä ilmaisemaan tunteita rakentavalla tavalla, voidaan luoda toimiva pohja tasapainoiselle mielelle sekä ihmissuhteille. Hyvät tunnetaidot auttavat saavuttamaan tavoitteita ja auttavat toimivan vuorovaikutuksen kehittämisessä. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 64.)

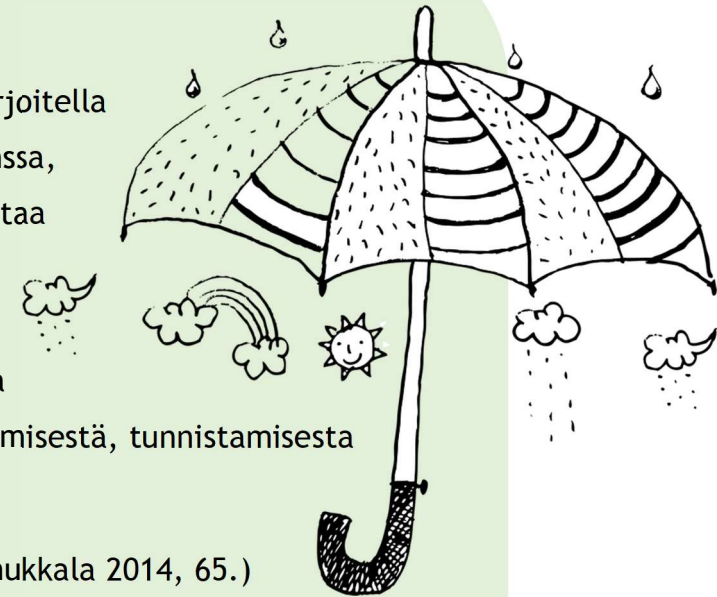
Lapsen tunteet voivat heitellä nopeasti tunteesta toiseen, eikä hän vielä osaa välttämättä ilmaista tai hallita niitä oikein. Lapsille monet tunteet ovat täysin uusia kokemuksia ja ne voivat saavat heidät hämmentyneiksi. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta käsittelemään näitä tunteita. (Marjamäki et al. 2015, 55.)

Tunnetaitoja voidaan harjoitella kaikenikäisten lasten kanssa, mutta aina on tärkeää ottaa huomioon lapsen ikä ja kehitystaso. Tunnetaitojen harjoittelu kannattaa aloittaa tunteiden nimeämisestä, tunnistamisesta ja ilmaisemisesta.

(Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 65.)

Kaikenlaiset tunteet ovat osa elämää ja kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua, kunhan tunteita oppii käsittelemään ja hallitsemaan. Aikuinen voi näyttää lapselle mallia käyttäytymisen säätelyssä ollessaan vihainen tai pettynyt. Myöskään positiivisten tunteiden avointa ilmaisua ei sovi unohtaa.

(Marjamäki et al. 2015, 55.)



## Harjoitus: Tunnetaidot ja tunteet

### Tunteet ja ilmeet

Etsi kuvia neljästä perustunteesta (ilo, suru, viha, pelko). Näytä lapsille kuvia tunteista ja käykää läpi tunteiden nimet, ja miltä nämä tunteet tuntuvat. Keksi erilaisia esimerkkejä, kuten ”Iloisena minua hymyilyttää” ”Itken, kun olen surullinen”. Laita kuvat seinälle näkyvälle paikalle, näin lapsen kanssa voi käydä katsomassa kuvia päivittäin ja lapsi voi kertoa mikä kuva vastaa hänen tunnetilaansa.

### Tunnepantomiiimi

Näyttele eri tunteita ja käytä ilmeiden lisäksi koko kehoa. Lapset saavat arvailla mitä tunnetta esitetään. Pyydä ja rohkaise myös lapsia näyttelemään eri tunteita vuorotellen. Tämän harjoituksen avulla lapset voivat oppia tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita ja huomaamaan, että eri tunteita voi ilmaista monilla tavoilla eri ilmein ja elein.

(Barrett 2014, 32.)

## Harjoitus: Tunnetaidot ja tunteet

### Kehon vihjeet

Piirtäkää yhdessä isolle paperille lasten kehojen ääriviivat. Luettele lapsille erilaisia tunteita ja pyydä lapsia piirtämään omaan kuvaansa, missä kyseinen tunne tuntuu ja mitä keuhossa tapahtuu, kun se on kyseisen tunteen vallassa

Keskustelkaa aiheesta yhdessä. Voit myös itse kertoa, miten oma kehosi toimii kyseisen tunteen vallassa ja missä se tuntuu. On tärkeää selittää lapsille, että me olemme kaikki erilaisia ja voimme kokea eri tunteet eri tavalla.

Jos käytössä ei ole tarpeeksi isoa paperia, voi harjoituksen tehdä myös pienemmälle paperille piirrettyyn kehoon tai kehon ääriviivat voi tulostaa myös netistä.

(Barrett 2014, 50.)

## Vinkkejä arkeen:

- Auta lasta tunnistamaan eri tunteita sanoittamalla lapsen kokemia tunteita
- Nimeä ja sanoita myös omia tunteitasi lapsille
- Muistuta lasta, että kaikkia tunteita saa kokea, mikään tunne ei ole väärä!
- Lapsen kanssa on hyvä käydä läpi keinoja käsitellä eri tunteita
- Puhukaa tunteista päivittäin, lapsi oppii, kun asioita käsitellään aktiivisesti





## Sosiaalisten taitojen harjoittelu ja yhdessäolo

Sosiaaliset taidot ja sosiaalisuus sekoitetaan usein toisiinsa. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä selvittää sosiaalisista tilanteista ja tulla muiden ihmisten kanssa toimeen. Sosiaaliin taitoihin kuuluvat myös kyky ratkaista sosiaalisia ongelmia sekä toimia rakentavasti yhteisössä. Sosiaalisuus auttaa sosiaalisten taitojen hankkimisessa, mutta ei takaa niiden olemassaoloa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-18.)

On tärkeää opettaa lapselle, miten toimitaan hyvántahtoisesti, ollaan reiluja tai millä tavalla voidaan lohduttaa kaveria. Lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia ryhmässä toimimisesta sekä on tärkeää, että lapsi tuntee itsensä tärkeäksi osaksi ryhmää. (Marjamäki et al. 2015, 65.)

Lapsiryhmässä ryhmäytyminen on erityisen tärkeää. Aikuisen on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri, jossa on aina läsnä oleva ja turvallinen aikuinen auttamassa. Yhteisöllisyyttä lisäävät leikit ovat hyvä tapa opettaa sosiaalisia taitoja. Yhteiset säännöt on hyvä tehdä selväksi ja niitä on noudatettava johdonmukaisesti ja tasapuolisesti. Myönteiset kokemukset ryhmässä toimimisesta, kaverisuhteista sekä sosiaalisten taitojen oppiminen tukevat mielen hyvinvointia ja lisäävät mielenterveyden suojaitekiä. (Marjamäki et al. 2015, 67.)



## Harjoitus: Sosiaalisten taitojen harjoittelu ja yhdessäolo

### Minä autan!

Harjoituksen tarkoituksena ja tavoitteena on harjoitella toisten auttamista ja kohteliaisuutta.

Jokainen lapsi saa päänsä päälle herne pussin tai muun vastaavan esineen, ja lähtee kävelemään ympäri avointa tilaa. Jos herne pussi putoaa pään päältä, täytyy lapsen pysähtyä ja pyytää kohteliaasti toiselta lapselta: ”Voisinko saada apua?” Tällöin toinen lapsi pysähtyy ja auttaa kysyjää nostamaan pudonneen herne pussin takaisin pään päälle ja sanoo: ”Ole hyvä!” Autettu lapsi vastaa kiittämällä ja molemmat saavat jatkaa liikkumista.

Auttaja saa koskettaa omaa herne pussiaan vain silloin, kun hän auttaa toista lasta.

(Barrett 2014, 76.)

## Harjoitus: Sosiaalisten taitojen harjoittelu ja yhdessäolo

### Minä kuuntelen!

Harjoituksen tavoitteena on harjoitella kuuntelemista ja ymmärtää toisen kuuntelemisen tärkeys. Leikkikää kapteeni käskee -leikkiä siten, että käskijä tekee eri asiaa, kuin käskee. Esimerkiksi hän saattaa sanoa ” kapteeni käskee koskemaan nenään”, samalla kun hän koskettaa vatsaansa. Lasten on siis kuunneltava tarkasti, mitä käskijä sanoo ja toimittava kuulemansa mukaisesti. (Barrett 2014, 77.)



## Vinkkejä arkeen:

- Kohteliaita käytöstapoja on hyvä opetella pienestä pitäen
- Anna lapselle hyvä esimerkki käytöstapoja opitellessa olemalla kohtelias esimerkiksi kaupan kassalla
- Keskustele lapsen kanssa ystävydestä ja ystävistä: Millainen on hyvä ystävä?
- Rohkaise lasta uusissa sosiaalisissa tilanteissa
- Kerro lapselle taikasanat: ”Kiitos”, ”anteeksi”, ”ole hyvä”, ja opetelkaa yhdessä käyttämään niitä - muista myös itse käyttää taikasanoja!
- Vietä aikaa lapsen kanssa
- Opetelkaa lapsen kanssa yhdessä ratkaisemaan ristiriitaja



## Itsetunto

Itsetunto näkyy tunteena, että on hyvä, riittävä ja merkityksellinen lähipiirilleen. Kun lapsi on tasapainossa itsensä kanssa, hän pystyy keskittymään omiin tavoitteisiinsa sekä tekemään omien arvojensa mukaisia valintoja. Hän osaa arvostaa itseään ja muita sekä sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä. Itsetunto vaikuttaa lapsen toimintaan sekä hänen ratkaisuihinsa. Toiminnan seuraukset taas vaikuttavat itsetuntoon. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 50.)

Itsetunto rakentuu pitkälti siitä, että lapsi kokee itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. Aikuisten vastuulla on rakentaa ilma-

piiri, joka vahvistaa lapsia sekä toimii peilinä itse-

tuntemuksen kehittymiselle. Jotta lapsi op-

pii uskomaan itseensä, hänen

täytyy

tuntea, että aikuinen uskoo häneen. Kun lasta kiitetään ja hän saa iloita ja olla ylpeä itsestään, kehittyy hänelle myönteinen sisäinen malli ja hyväksyvä kokemus itsestään. (Marjamäki et al. 2015, 79-80.)

Aikuisen on myös hyvä osata myöntää, jos hän ei itse tiedä tai osaa jotakin asiaa. Näin voidaan opettaa lapselle, että kaikkea ei tarvitse osata. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 50.)



## Harjoitus: Itsetunto

### Minä osaan!

Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että lapsi oppii tunnistamaan omia taitojaan ja vahvuuksiaan, jolloin itsetunto vahvistuu.

Lapset seisovat piirissä, ja jokainen lapsi saa vuorotellen kertoa jonkin osaamansa taidon. Taito voi olla mitä vain. Se voi olla yksinkertainen tai vaikeampi. Taito voi olla esimerkiksi juokseminen, hyppynarulla hyppiminen tai vetoketjun itse sulkeminen. Ne lapset, jotka osaavat saman taidon, saavat mennä kyykkyyh.

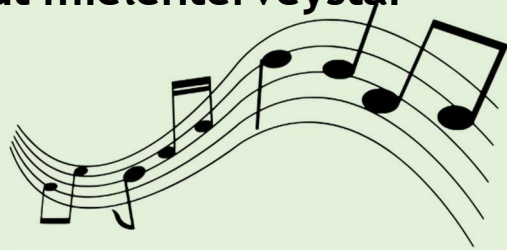
Leikin lopuksi voidaan keskustella ja muistella, että kaikilla on paljon erilaisia taitoja ja taitoja opitaan koko ajan lisää, ja kaikki eivät opi kaikkea samaan aikaan. Myös aikuiset oppivat uusia taitoja jatkuvasti.

(Marjamäki et al. 2015, 83.)

### Vinkkejä arkeen:

- Kehu lasta joka päivä
  - Kuuntele aidosti, älä keskeytä lasta
  - Anna lapselle mahdollisuuksia onnistua tarjoamalla lapsen ikätasoon sopivia tehtäviä
  - Uskalla myöntää lapselle, jos et tiedä jotain
  - Pyydä lapselta anteeksi, jos olet hermostunut, selitä miksi näin tapahtui
  - Kerro lapselle, ettei mikään tunne ole väärä, ja että kaikenlaisia tunteita saa kokea ja näyttää - uskalla myös itse näyttää tunteita
  - Parhaiten opetat lapselle itsetuntoon ja itsetuntemukseen liittyviä asioita, kun tunnet itsesi, tutustu siis itseesi kasvattajana ja pohdi omaa luonnettasi ja temperamenttiasi
- (MLL 2017.)

## Musiikki, taide ja sadut mielenterveystaitojen apuna



Erilaiset taiteen muodot ovat erinomainen väline opettaa lapselle mielenterveystaitoja. Musiikki on monesti osa ihmisen arjen tunteiden hallintaa. Tunteiden ilmaiseminen on helppoa musiikin avulla ja se auttaa myös jakamaan tunnekokemuksia toisten kanssa. Päivän rauhoittumishetki on helppo luoda soittamalla levollista ja rauhoittavaa musiikkia. (Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2014, 150-151.) Musiikin avulla on helppo tukea yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Kun lasten kanssa lauletaan, lorutellaan, tanssitaan tai soiteetaan, vahvistaa se tehokkaasti lapsille luonnollisella tavalla ryhmän yhteisöllisyyttä, läsnäoloa sekä kohtaamista. (Marjamäki et al. 2015, 23.)

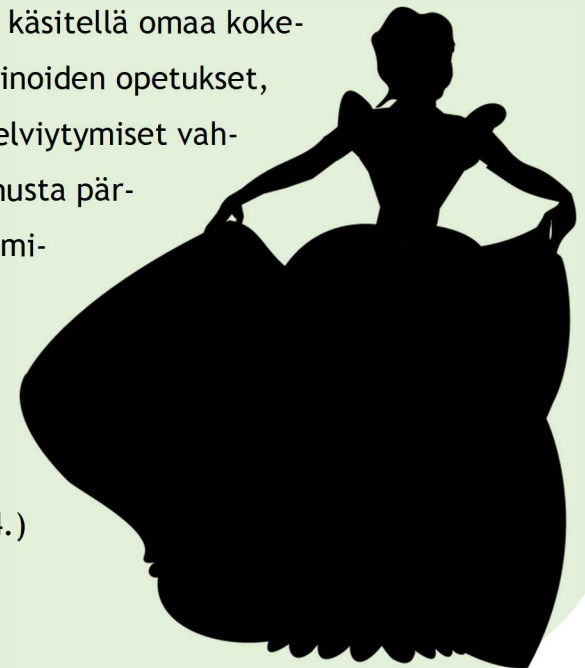
Taiteen avulla lapsi voi tutkia mielessä liikkuvia asioita. Taide vaikuttaa lapsen tunnetasolla ja sen kautta lapsi voi turvallisen etäältä käsitellä ja ilmaista vaikeitakin asioita. (Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2014, 162.)

Taiteella on tutkitusti positiivisia vaikutuksia mielialaan, masentuneisuuden lievittämiseen ja ahdistuneisuuden vähentämiseen sekä stressin kokemiseen ja hallintaan. (Laitinen 2017, 87.)

Sadut tukevat lapsen mielenterveyttä rikastamalla lapsen mielikuvitusmaailmaa, vahvistamalla lapsen empatia- ja tunteita, kun lasta kannustetaan eläytymään muiden tunteisiin, opettamalla selviytymiskeinoja, sekä lisäämällä läheisyyttä aikuisen ja lapsen välillä. (Marjamäki et al. 2015, 18.)

Saduista löytyy jokaiseen elämäntilanteeseen sopiva tarina, jonka kautta lapsi voi käsitellä omaa kokemustaan. Erilaiset tarinoiden opetukset, ristiriitatilanteet ja selviytymiset vahvistavat lapsen kokemusta pärjäämisestä ja selviytymisestä sekä opettavat lapselle oikeita toimintamalleja.

(Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2014, 164.)



## Harjoitus: Musiikki, taide ja sadut

### Hiljainen juoru

Harjoituksen tavoitteena on rauhoittua, harjoitella kohtaamista sekä oppia olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Samalla lapsi pääsee ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan paperille.

Jakautukaa neljän hengen ryhmiin ja levittäkää iso paperi pöydälle tai lattialle. Paperin voi kastella ennen maalauksen aloittamista, jolloin värien leviäminen helpottuu. Jokainen lapsi saa oman nurkkansa yhteisestä paperista sekä maalaustarvikkeet ja omat värit.

Lapset alkavat maalata omaa osaansa paperista ja alkavat synnyttää yhteistä taideteosta. Työssä harjoitellaan kohtaamista ja vuorovaikutustaitoja, kun lapset saavat pohtia, miten he vastaanottavat ja hyväksyvät viereisen maalaajan värit ja miten rajat yhdistetään yhteiseksi teokseksi. Harjoitusta voi halutessaan tehostaa soittamalla musiikkia maalauksen aikana, jolloin luovuus, keskittyminen ja mielikuvitus lisääntyvät.

(Lieppinen & Willman 2008, 50.)

## Harjoitus: Musiikki, taide ja sadut

### Saturentoutus

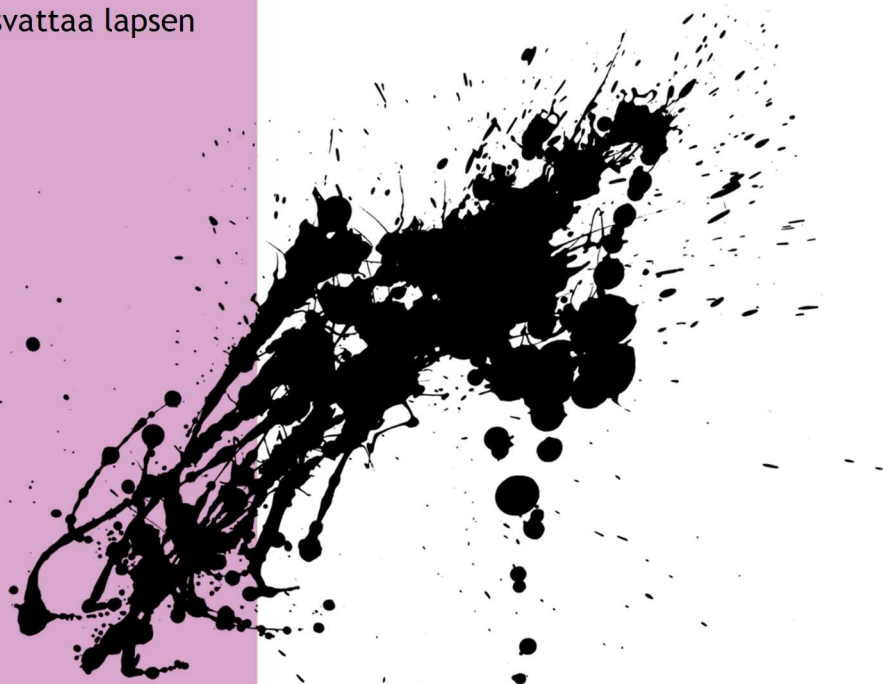
Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella rauhoittumista ja keskittymistä sekä rikastuttaa lapsen mielikuvitusta ja luovuutta itseilmaisun avulla.

Kerro lapselle ääneen satua, joka voi olla itse keksimäsi tai valitsemasi. Samanaikaisesti lapset piirtävät toistensa selkään sadun tapahtumia. Muista kertoa satua tarpeeksi rauhallisesti, jotta lapset ehtivät piirtää tapahtumia. Voit myös itse piirtää tapahtumia lapsen selkään, jos lapsia on vain yksi.

(Barrett 2014, 47.)

## Vinkkejä arkeen:

- Lue lapselle ja lapsen kanssa, tutkikaa yhdessä kirjoja ja keskustelkaa saduista, pysähtykää tutkimaan tarinoiden eri kohtia ja pohtikaa esimerkiksi hahmojen tunteita ja tuntemuksia - yhdessä lukeminen vahvistaa aikuisen ja lapsen välistä suhdetta ja kasvattaa lapsen empatiakykyä ja tunnetaitoja
- Satuhetki rauhoittaa lasta illalla ennen nukkumaanmenoa
- Tarjoa lapselle mahdollisuuksia taiteiluun: kokeilkaa yhdessä eri välineitä, tusseja, puukyniä, vesivärejä, vahaliituja...
- Maalata voi myös marjoilla, eikä haittaa, jos perheen pienimmät hieman niitä maistelisivatkin
- Rauhoittava musiikki voi auttaa lasta nukahtamaan tai rentoutumaan





## Liikunta mielen hyvinvoinnin tukena

Liikunnan avulla edistetään fyysistä kuntoa ja terveyttä, mutta liikunnalla on todistettusti myös suuri vaikutus mielen hyvinvointiin. Liikunta pitää mielen virkeänä sekä vaikuttaa suoraan kehon välittäjäaineiden pitoisuuksiin niin, että ne parantavat mielialaa. Liikunta lisää myös mielihyvähormonien määrää kehossa, mikä vaikuttaa suoraan mielen hyvinvointiin. Liikunnan avulla voidaan vähentää jännitystiloja, ahdistusta sekä lievittää stressitiloja. Liikunta vaikuttaa suoraan myös unen laatuun ja sitä kautta jaksamiseen ja mielentilaan. Liikunnan kautta lapsi voi saada onnistumisen kokemuksia sekä uusia tavoitteita, joiden avulla itsetunto kehittyy. Liikuntaan liittyy usein myös yhdessä tekeminen, ystävät sekä kannustus, jotka tuovat lapselle positiivisia kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeintä on, että liikunta on sellaista, josta lapsi nauttii. (Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2014, 154.)



## Harjoitus: Liikunta mielen hyvinvoinnin tukena

### Kehonosatanssi

Leikin alussa lapset seisovat paikallaan. Leikin ohjaaja sanoo vuorotellen jonkin kehonosan, jolloin tämä kehonosa vapautuu liikkeelle. Lapset saavat alkaa liikuttaa mainittuja kehonosia musiikin tahdissa. Kun kaikki kehonosat on mainittu, ja koko keho liikkuu, aletaan niitä jäädyttää vastakkaisessa järjestyksessä yksi kerrallaan, kunnes kaikki kehonosat pysähtyvät.

(Peda.net.)



## Harjoitus: Liikunta mielen hyvinvoinnin tukena

### Pyykkipoikahippa

Jokaiselle leikkijälle jaetaan yksi pyykkipoika, joka kiinnitetään takin helmaan. Leikkijöiden tavoitteena on saada napattua muilta pyykkipoika. Myös toisilta ryöstetyt pyykkipoikat kiinnitetään esille. Voittajaksi selviytyy se, jolla on leikin päätyttyä eniten pyykkipoikia.

(Suomen Sydänliitto Ry 2018a.)

## Harjoitus: Liikunta mielen hyvinvoinnin tukena

### Metsäretki

Lähtekää luontoon tai metsään retkelle. Koettakaa retken aikana etsiä, kuunnella, haistaa sekä koskettaa viittä erilaista materiaalia ja asiaa. Voitte myös halutessanne miettiä ja tehdä etukäteen listan asioista, joita yritätte löytää ja täyttää listaa niiden löydyttyä. Retken kruunaavat eväät!

(Suomen Sydänliitto Ry 2018a.)

### Vinkkejä arkeen:

- Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus on 3 tuntia päivässä: leikkiä ja fyysisesti aktiivista toimintaa
- Aikuisten johdolla lapsetkin innostuvat tekemiseen: liikkukaa, leikkikää ja retkeilkää yhdessä!
- Säänmukainen varustus tukee lapsen innostusta liikuntaan ja ulkoiluun
- Myös sisällä voi olla fyysisesti aktiivinen! Lapsen voi ottaa fyysisten sisäleikkien lisäksi mukaan myös kotiaskareisiin, näin liikuntaa saa aivan huomaamatta
- Tarkkaile, tauota ja rajoita lapsen pitkään kestävää paikallaanoloa ja fyysisesti passiivista toimintaa.

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)



## Arjen rytmien ja rutiinien merkitys

Arjen rytmien ja rutiinien säännöllisyys on olennainen osa mielen hyvinvointia. Lapsi tarvitsee riittävästi lepoa, liikun-

taa, mielekästä tekemistä, läheisten kanssa olemista ja yhteisiä ruokailuhetkiä. Ennakoitavuus arjessa on lapselle tärkeää ja turvallista. (Marjamäki et al. 2015, 73.) Arki tarjoaa paljon tilaisuuksia yhdessä tekemiselle. Yhdessä kattaminen, ruuan valmistus tai lelujen siivous on lapselle tärkeää yhdessä vietettyä aikaa. Aikaa tulisi jäädä myös kiireettömille hetkille ja yhdessä rentoutumiselle. (Marjamäki et al. 2015, 73-74.)

Lepo ja riittävä uni on olennainen asia mielen hyvinvoinnille. Unen aikana aivot ja elimistö latautuvat sekä elpyvät rasituksesta. Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat unta rakentuaan. (Marjamäki et al. 2015, 97.) Myös rentoutuminen ja sen harjoittelu on tärkeää mielen hyvinvoinnille. Rentoutuminen poistaa tutkitusti kehon jännitystiloihin, hidastaa hengitys- ja sydämen lyöntitiheyttä, parantaa vastustuskykyä ja nopeuttaa palautumista.

Rauhoittuneena lapsella on tilaa kuunnella ja tunnistaa oman kehon viestejä sekä erilaisia tunteita. Säännöllisten rauhoittumis- ja rentoutusharjoitusten avulla lapsi oppii itse reflektoidaan tilanteita, rauhoittamaan itsensä sekä käsittelemään stressaavia tilanteita paremmin. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 94.)

## Harjoitus: Arjen rytmit ja rutiinit

### Meidän perheen tähti

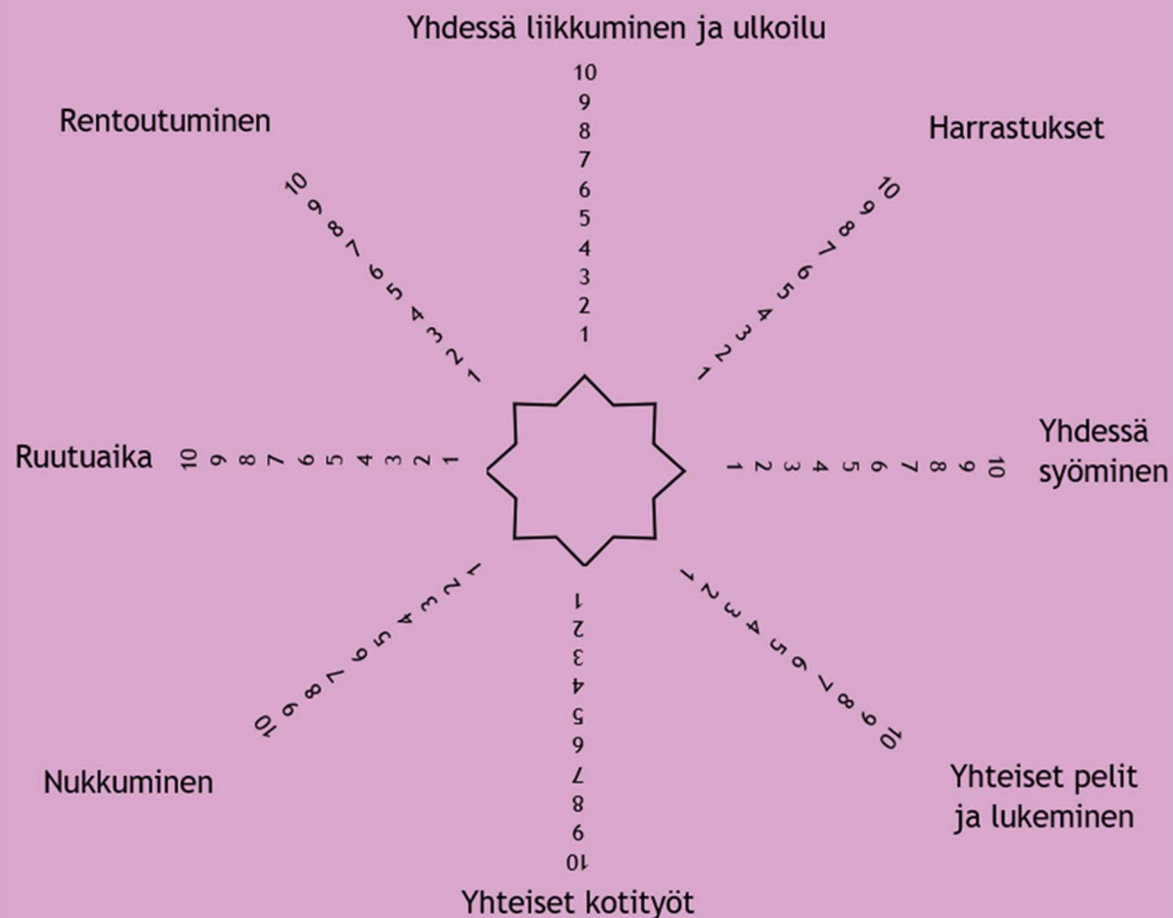
Tätä tähtikarttaa voitte käyttää arvioidaksenne perheenne arjen toimivuutta.

Kuinka tyytyväisiä olette perheenä yhdessä vietettyyn aikaan? Kuinka toimivat rutiininne arjessa?

Miettikää jokaisen aihealueen kohdalla, kuinka tyytyväisiä olette tähän teemaan omissa arjessanne. Ympyröikää asteikolla 1-10: 10=täysin tyytyväinen, 1= tyytymätön.

Kun olette ympyröineet teille sopivan numeron jokaisen aihealueen kohdalla, yhdistäkää numerot toisiinsa viivalla. Mitkä tähden sakarat jäävät lyhyiksi? Mitkä osa-alueet arjessanne kaipaavat muutosta?

(Suomen Sydänliitto Ry 2018b.)



## Harjoitus: Arjen rytmit ja rutiinit

### Käärmehengitysharjoitus

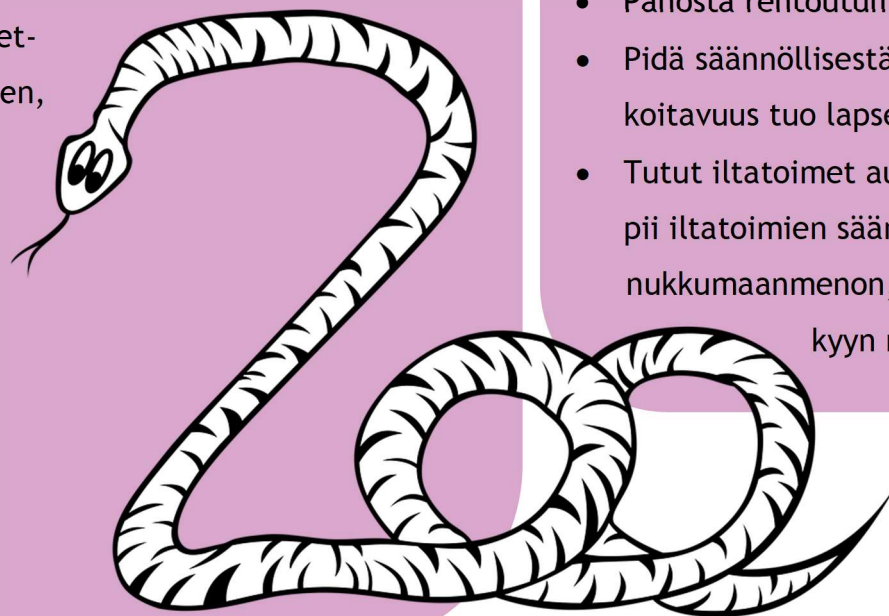
Pyydä lapsia istumaan tuolilla selkä suorana.

Pyydä heitä asettamaan kätensä vatsalleen, ja keskittyä seuraaviin ohjeisiin.

Heidän on hengitettävä syvään sisään nenän kautta noin neljän sekunnin ajan (ajan voi laskea lapsille), niin he huomavat kuinka heidän vatsansa pullistuu.

Tämän jälkeen heidän on päästettävä ilma ulos samalla äännehtien, kuin käärme, sihisten, niin hitaasti ja pitkään kun he pystyvät.

(Mielen ihmeet 2018.)



### Vinkkejä arkeen:

- Ota lapsi mukaan kodin askareisiin, kuten siivoamiseen, pöydän kattamiseen ja ruuanlaittoon lapsen ikätaso huomioon ottaen
- Panosta rentoutumishetkiin
- Pidä säännöllisestä vuorokausirytmistä kiinni - ennakoitavuus tuo lapselle turvan tuntua
- Tutut iltatoimet auttavat lasta nukahtamaan: lapsi oppii iltatoimien säännöllisen järjestyksen ja ennakoitavuuden nukkumaanmenon, kun tutut puuhut edeltävät sänkyyn menemistä

## Kriisit ja selviytymiskeinot

Lapsia ei voi, eikä tulekaan suojella kaikelta. Lasten on hyvä oppia käsittelemään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Siihen he tarvitsevat aikuisen apua ja esimerkkiä, koska se ei ole lapselle luontainen taito. Aikuisen tulee näyttää esimerkkiä siitä, miten huolista puhutaan avoimesti. On tärkeää luoda tilanteita, joissa lapsen on luontevaa puhua murheistaan. Tämä tapahtuu helposti esimerkiksi yhteisen rennon tekemisen lomassa. Lasta tulee aina kuunnella, oli huoli sitten pieni tai iso. (Marjamäki et al. 2015, 87.)

Joskus lapsi voi joutua kohtaamaan myös raskaita ja järkyttäviä vastoinkäymisiä ja kriisejä. Isojen murheiden ja kriisien käsittely ei ole aikuisillekaan helppoa, joten lapsi tarvitsee niitä kohdatessaan erityisen paljon tukea ja apua. Vaikeissa elämäntilanteissa tuttujen arkirutiinien ja rytmien tärkeys korostuu. Tuttu arkirytm, askareet, ihmiset, lelut ja leikit lisäävät turvallisuuden ja pysyvyyden tunnetta. Kaikkein tärkeintä on turvallisen aikuisen läsnäolo ja läheisyys. Surusta on tärkeää puhua ja kysyä avoimesti. Joskus aikuiset virheellisesti yrittävät suojella lapsia huolilta salaamalla asioita,

mutta se saattaa horjuttaa lapsen luottamusta ja lisätä turvallisuuden tunnetta. Tunteiden sanoittaminen lapselle auttaa häntä ymmärtämään ja sanoittamaan tapahtunutta. Lapselle kannattaa puhua asioista hänen kehitysvaiheeseensa sopivilla termeillä ja vertaiskuvilla, mutta silloin kannattaa varoa, ettei väärinkäsityksiä pääse syntymään. (Marjamäki et al. 2015, 88.)



## Vinkkejä arkeen: Kriisit ja selviytyminen

### Vanhempien ero

Vanhempien ero on yleinen kriisi lapselle tänä päivänä.

Miten kerron lapselle erosta?

Tärkeintä on tehdä erosta lapsen takia niin sopuisa, kuin mahdollista. Käytännön asiat ja järjestelyt kannattaa järjestää ja sopia etukäteen selkeiksi, ennen kuin asiasta kerrotaan lapselle. Erosta kertominen tulee ajoittaa lapsen kehitystason mukaisesti. Pieni lapsi ei ajattele vielä viikkoa tai kahta pidemmälle, joten erosta ei kannata puhua liian aikaisin.

Selvittäkää lapselle eropäätös yhdessä rehellisesti ja siten, että lapsi ymmärtää sen ja siihen liittyvät muutokset. Eron lapsessa herättämät tunteet tulee kohdata ja vastaanottaa avoimesti. Lapselle on myös hyvä selventää, että asia varmasti herättää hänessä monenlaisia tunteita ja ajatuksia ja vanhempien tehtävä on auttaa häntä ilmaisemaan niitä.

Lapsen suurimmat huolenaiheet useimmiten liittyvät siihen, rakastavatko vanhemmat yhä häntä, pystyvätkö he yhä huolehtimaan hänestä ja selviytykö hän itse. Tärkeintä on tehdä selväksi, että rakkaus lasta kohtaan ei ole muuttumassa ja lapsi tulee yhä tapaamaan molempia vanhempiaan. (Poiijula 2007, 237.)





# Lähteet

## Painetut

Barrett, P. 2014. Fun Friends -ryhmänohjaajan opas 4-8-vuotiaiden lasten kanssa työskentelyyn. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WS Bookwell Oy.

Kronqvist, E-L. 2011. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Varhais-kasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-kustannus.

Leskisenoja, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Juva: PS-kustannus.

Lieppinen, M. & Willman, A. 2008. Utelias Puu- taideterapeuttinen toimintakirja. Saarijärven Offset Oy.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Suomen mielenterveysseura.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2014. Hyvää mieltä yhdessä: Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura.

Poijula, S. 2007. Lapsi ja kriisi- selviytymisen tukeminen. Gummerus kirjapaino Oy.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjastat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Juva: PS-kustannus.

## Sähköiset

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 19.11.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. Viitattu 20.11.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). 2018. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 16.10.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Mielen ihmeet. 2018. 4 hauskaa hengitysharjoitusta lapsille. Viitattu 18.11.2018. <https://mielenihmeet.fi/4-hauskaa-hengitysharjoitusta-lapsille/>

Peda.net. Liikuntaleikit. Viitattu 20.11.2018. <https://peda.net/jyvaskyla/kielisuihkutuskjm/kaikille-kielille/pjl/liikuntaleikit>

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Lapset ja nuoret: Mielenterveys voimavarana. Viitattu 22.8.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret>

Suomen Sydänliitto Ry. 2018a. Neuvokas perhe. Ulkoillaan ja seikkaillaan. Viitattu 30.11.2018. <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/ulkoillaan-ja-seikkaillaan>

Suomen Sydänliitto Ry. 2018b. Neuvokas perhe. Meidän perheen tähtikuinka arki sujuu? Viitattu 30.11.2018. <https://neuvokasperhe.fi/node/366>

Tämä opas on osa Iiris Heinon ja Laura Salon opinnäytetyötä,  
Laurea-ammattikorkeakoulu 2018.

Kuvat: Pixabay

