

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Hyvärinen, Satu; Karjula, Sari; Lopina, Mari; Penttilä, Saara; Räisänen, Katja; Männistö, Merja

Julkaisun nimi: Lukion yökoulussa treenattiin tunnetaitoja

Julkaisuvuosi: 2019

Versio: Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Hyvärinen, S., Karjula, S., Lopina, M., Penttilä, S., Räisänen, K. & Männistö, M. (2019). Lukion yökoulussa treenattiin tunnetaitoja. *Pro terveys*, 46(2), 10-12.

Lukion yökoulussa treenattiin tunteita

Uusa lukiolainen uupuu henkisesti. Tunnetaidoilla on mielen hyvinvoinnissa suuri merkitys, mutta tunteita voidaan myös opettaa. Oulun yliopiston terveystieteen opiskelijat toteuttivat mielen hyvinvointia edistäviä työpajoja Laanilan lukion yökoulussa.



Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskyselyn 2017 tulokset kertovat nuorten hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Sen mukaan koulu-uupumuksesta kärsii noin 13 prosenttia lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista. Myös Suomen Lukiolaisten Liitto on osoittanut huolensa koulu-uupumuksesta. Nuorison yleistyneiden uniongelmien on todettu olevan yhteydessä mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöihin, koska uniongelmien on havaittu häiritsevän tunne-elämän säätelystrategioiden käyttöä (1).

Mielenterveyden häiriöt ovat koulu-

laisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Joka viides nuori kärsii jostain mielenterveyshäiriöstä. Vieläkin yleisempää on, että nuorella on psykisiä oireita, kuten masennusoireita. Ihmisaivojen kehitys jatkuu voimakkaana läpi nuoruusiän. Kehittymistä tapahtuu erityisesti aivoalueilla, jotka osallistuvat esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen. Tämän takia varhaisnuori näyttää usein heti tunteensa käyttäytymisessään, kun taas varttuneempi osaa jo paremmin pohtia omaa toimintaansa ja hillitä tunnekuuhaan. (2.)

POSITIIVISEN PALAUTTEEN AVULLA VOITAISIN VÄHENTÄÄ RIITTÄMÄTTÖMYDEN TUNNETTA

Suomi lasten kasvu ympäristönä -tutkimuksessa (THL 2018) seurattiin vuonna 1997 syntyneitä suomalaisia kahdeksantoista vuoden ajan. Kohorttitutkimuksen mukaan hyvinvoinnin kokonaiskuva muovautuu valtaosalle suomalaisista lapsista myönteiseksi: he ovat terveitä, heidän elämäntilanteensa eivät edellytä erityispalveluita. Esimerkiksi neljä viidestä nuoresta pääsee ensisijaiseen hakukohteeseensa joko

ammattikoulussa tai lukiossa, mutta samalla 20 prosenttia ikäluokasta jää ilman opiskelupaikkaa. Vastaavaa jakautumista on nähtävissä myös muissa hyvinvoinnin ulottuvuuksissa, kuten koulumenestyksessä, somaattisessa ja psyykkisessä terveydessä, kuntoutuksen ja lastensuojelun tarpeessa sekä rikollisuuden esiintymisessä.

Tunnetaitojen merkitys nuoren hyvinvoinnille

Tunnetaidoilla on suuri merkitys nuoren kokonaisvaltaiselle mielen hyvinvoinnille. Hyvän itsetunnon on todettu olevan yhteydessä koettuihin tunnetaitoihin ja elämäntyytyväisyyteen (3). Nuorilla, joilla on taito tunnistaa ja säädellä tunteitaan, on parempi kokonaisvaltainen itsetunto ja sitä kautta tyytyväisyys elämään. Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden havaitsemista itsessä ja muissa, sekä niiden ymmärtämistä ja niiden säätelyä. Tunnesäätely tarkoittaa, että ihminen tarkkailee tunteitaan ja pohtii niiden järkeenkäyvyttä. Hän ei pyri tukahduttamaan tunteitaan, vaan on avoin kaikille tunteille, mutta osaa myös tarpeen vaatiessa irrottautua tunteistaan, mikäli niistä ei ole apua. Tunnesäätelyä voidaan pitää taitona, joka on jokaisen opeteltavissa huolimatta yksilön lähtökohdista. (4.)

Nuorten tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehittämiseen on sovellettu monia interventioita. Taitoja voidaan opettaa muun muassa erilaisten leikkien, pelien, draaman ja taiteen avulla. Lasten ja nuorten itsesäätelytaitoja kehittäväillä interventioilla voidaan kehittää nuorten tervettä, sosiaalisia taitoja ja akateemisia saavutuksia (5). Interventioiden avulla voidaan kehittää nuorten mielenterveyt-

tä, ehkäistä käyttäytymisongelmia, koulunkäynnin keskeytyksiä sekä päihteiden väärinkäyttöä.

Nuoren tunnetaitojen oppimisen tavoitteena on vahvistaa nuoren omaa itsetuntemusta ja itsetuntoa. Tunnetaitojen opetteluun avulla nuoret saavat työkaluja omien tunnetaitojen kehittämiseen, ja sitä kautta he voivat lisätä omaa elämänhallintaansa sekä hyvinvointiaan. Tämä auttaa nuoria tekemään elämäs-



sään onnistuneita valintoja, ehkäisemään uupumista ja mielenterveyden häiriöitä sekä jaksamaan paremmin opinnoissaan. Myös yhteys luontoon ja elämiin edistää nuorten hyvinvointia. Aina ei tarvita isoja ja suunniteltuja interventioita nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi, vaan esimerkiksi pelkän positiivisen palautteen avulla voitaisiin tukea nuorten hyvinvointia ja vähentää tarpeetonta syyllisyyden ja riittämättömyyden tunnetta. (6.)

Yökouluissa opiskeltiin motivaatiota ja tunnetaitoja

WHO:n suositusten (2015) mukaan yksilöä aktivoivat, konkreettiset ja käy-

tännön läheiset interventiot koetaan mielekkäinä ja tehokkaina terveyden edistämisen keinoina. Oulun yliopiston terveystieteen opiskelijoiden ja Laanilan lukion yhteistyössä toteutettiin hyvinvointiteemainen yökoulu osana opintoihin kuuluvaa terveyden edistämisen kokonaisuutta. Lukion oppilaista ja opettajista koottu suunnitteluryhmä ideoi ja järjesti osan illan ohjelmasta itse, osa toteutettiin yliopisto-opiskelijoiden toimesta.

Aluksi lukiolaisille luennoitiin unen ja itsetunnon merkityksestä, minkä jälkeen ilta jatkui työpajoissa. Terveystieteen opiskelijat tarjosivat lukiolaisten ennakotoiveisiin perustuen ensiapu-, rentoutus-, motivaatio- ja tunnetaitotyöpajat. Sekä luennon että toiminnallisten pajojen teemoihin yhdistettiin kouluterveyskyselyihin perustuvia lukioikäisten terveyshaasteita. Niihin pyrittiin antamaan auttavia työkaluja ja selviytymiskeinoja. Ensiapupajassa harjoiteltiin elvytystaitoja ja mielen ensiapua sekä lähimmäisestä välittämistä ja huolehtimista.

Tavoitteena oli saada nuoret ymmärtämään kriisissä olevan ihmisen kohtaamisen merkitys ja se, kuinka jokaisella ihmisellä on oikeus tulla autetuksi erilaisissa hätätilanteissa. Ensiapua ei ole vain pysähtyneen sydämen käynnistäminen mekaanisesti, vaan myös järkyttyneen tai vahingoittuneen lähimmäisen mielen auttaminen.

Rentoutuspajassa nuorille kerrottiin koulu-uupumuksesta, sen tunnistamisesta ja hoitamisesta. Motivaatiopajassa pureuduttiin motivaation olemukseen. Pajassa toteutettiin nuorten toiveesta myös joogaharjoituksia. Joogan avulla voi vahvistua fyysisesti ja psyykkisesti,



SATU HYVÄRINEN

sairaanhoitaja, hoitotieteen opiskelija, Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö



SARI KARJULA

sairaanhoitaja, terveystieteiden opiskelija, Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikkö



MARI LOPINA

kättilä, hoitotieteen opiskelija, Oulun Yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikkö



SAARA PENTTILÄ

fysioterapeutti, terveystieteiden opiskelija, Oulun Yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikkö



KATJA RÄISÄNEN

sairaanhoitaja, hoitotieteen opiskelija, Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikkö



MERJA MÄNNISTÖ

TM, yliopisto-opettaja, Oulun yliopisto, hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikkö. Lehtori, hoitola, Oulun ammattikorkeakoulu

rauhottaa mieltään sekä parantaa keskittymiskykyään.

Tunnetaitopaja tarjosi nuorille tietoa oman ajattelun vaikutuksesta tunteisiin, tunteiden merkityksestä hyvinvoinnille sekä opetti heille tunnesäätelyn taitoja. Tavoitteena oli saada nuoret ymmärtämään tietoisesti positiivisen ajattelun ja tunteiden hallintatekniikan mahdollisuuksista erilaisissa elämän haastavissa tilanteissa. Lisäksi tavoitteena oli antaa nuorille työkaluja omien tunnetaitojen kehittämiseen, elämänhallinnan ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

Yökoulu oli menestys

Hyvinvointiteemaisen yökoulun järjestäminen lukioikäisille nuorille osoittautui hyödylliseksi tavaksi toimia todellisissa terveyden edistämisen tilanteissa autenttisissa oppimisympäristöissä. Nuorten mielen hyvinvoinnin kysymyksiä, jaksamisen ongelmia ja tunnetaitojen



TUNNETAITOJA VOIDAAN OPETTAA DRAAMAN, PELIEN JA LEIKKIEN AVULLA.



tärkeyttä pohdittiin jokaisessa työpajassa hieman eri näkökulmista. Luennon ja jokaisen työpajan yhteisenä tavoitteena oli tukea nuorten jaksamista lukio-opinnoissa ja edistää heidän hyvinvointiaan. Palautteen perusteella lukiolaiset pitivät tapahtumasta, se oli heille antoisa ja hyödyllinen. Se herätti ajatuksia oman hyvinvoinnin tarkasteluun ja itsestä huolehtimiseen. ●

KIRJALLISUUTTA

1. Palmer CA, Oosterhoff B, Bower JL, Kaplow JP & Alfano CA. Associations among adolescent sleep problems, emotion regulation, and affective disorders: Findings from a nationally representative sample. *Journal of Psychiatric Research*. 2018; 96: 1-8.
2. Marttunen M & Karlsson L. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa: Marttunen M, Huurre T, Strandholm T & Viialainen R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL, Opas 25. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy; 2013.
3. Rey L, Extremera M & Pena M. Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention* 2011; 20 (2):227-234.
4. Kokkonen M. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus; 2017.
5. Pandey A, Hale D, Das S & Goddings A-L. Effectiveness of Universal Self-regulation-Based Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatric* 2018; 172(6):566-575.
6. Wiens V. Pohjoissuomalaisen nuorten tyttöjen hyvinvointi: hypoteettinen malli. Väitöskirja