

POSITIIVINEN MIELENTERVEYS YLÄKOULUIKÄISEN  
NUOREN VOIMAVARANA

Nivakoski Mimmi

Opinnäytetyö

Hoitotyönkoulutus  
Sairaanhoitaja (AMK)

2022

Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Mimmi Nivakoski	<b>Vuosi</b>	2022
<b>Ohjaaja(t)</b>	Anniina Tohmola		
<b>Toimeksiantaja</b>	Oulun Myllyojan nuorisotalo		
<b>Työn nimi</b>	Positiivinen mielenterveys yläkouluikäisen nuoren voimavarana		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	41 + 6		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveydellinen ohjaustuokio yläkouluikäisille nuorille, Oulun Myllyojalla sijaitsevalla nuorisotalolla. Ohjaustuokio oli nimeltään Positiivisen mielenterveyden iltapäivä. Opinnäytetyön päätavoitteena oli nuorten mielenterveyden tukeminen. Pidemmän aikavälin tavoitteena on, että nuoret saisivat ohjaustuokiosta sisäisiä voimavaroja omaan arkeen ja tulevaisuuteen, sekä oppisivat hyödyntämään mielenterveyttä edistäviä arkisia valintoja.

Positiivisen mielenterveyden iltapäivä oli kokonaiskestoltaan noin kaksi tuntia, joka sisälsi ohjaustuokion ja vapaamuotoisen kahvituksen. Ohjaustuokion teoriaosuus rakentui aiheista: positiivinen mielenterveys, mielenterveyden suoja- ja riskitekijät, mielenterveyden tukeminen, mielenhyvinvoinnin osa-alueet ja myötätunto itseään kohtaan. Teorioiden pohjalta tehtiin ohjaustuokioon PowerPoint-esitys. Ohjaustuokiossa hyödynnettiin Mieli Ry:n tuottamaa mielenterveyden käsi-julistetta. Mielenterveyden käsi-juliste toimi apuvälineenä, kun pohdimme mielenterveyden arkisia vaikuttajia. Toiminnallisen tapahtuman arviointi tapahtui palautekyselyyn sekä saatuun suulliseen palautteeseen perustuen. Palautekysely tehtiin Webropol-alustalla.

Mielenterveyden iltapäivän toteutus oli onnistunut ja nuoret kokivat positiivisen mielenterveyden aiheen tärkeäksi. Jatkokehittämiseen tulevia mielenterveyden edistämisen tapahtumia, voisi nuorille suunnitella tunnetaitoihin tai stressinhallintaan liittyvän harjoitteen.

Avainsanat  
Muita tietoja

mielenterveys, positiivinen mielenterveys, tunnetaidot  
Opinnäytetyö sisältää PowerPoint-esityksen

Degree Programme in Nursing and  
Health Care  
Bachelor of Health Care

---

<b>Author</b>	Mimmi Nivakoski	Year	2022
<b>Supervisor</b>	Anniina Tohmola		
<b>Commissioned by</b>	Myllyoja Youth Center Oulu		
<b>Subject of thesis</b>	Positive mental health as a resource for a young person		
<b>Number of pages</b>	41 + 6		

---

The purpose of this thesis was to plan and implement a mental health tutoring session for young people. The target group were young people aged 13-16 and the event was held at the Myllyoja Youth Center in Oulu. The tutoring session was called Positive Mental Health Afternoon. The main goal of this thesis was to support the mental health of young people with a longer-term goal for the young people to get resources for their daily lives and future from the tutoring session, and to learn to take advantage of everyday choices that promote mental health.

The afternoon of positive mental health lasted about two hours. The session included a guidance session and a coffee break. The theoretical part of the positive mental health afternoon dealt with the topics of positive mental health, mental health protection and risk factors, mental health support, areas of mental well-being, and compassion for oneself. Based on the theoretical information a PowerPoint presentation had been made for the tutorial. In the guidance session, a poster produced by Mieli Ry was also used. The poster served as an aid reflecting on the everyday influencers of mental health. The evaluation of the incident was based on a feedback survey and the verbal feedback received. The feedback survey was conducted by using a Webropol platform.

Based on the feedback, the implementation of the mental health afternoon was successful and the young people felt that the topic of positive mental health was important. In order to further develop mental health promotion events, an exercise related to emotional skills or stress management could be planned for young people.

Key words                      mental health, positive mental health, emotional skills  
Special remarks              The thesis includes a PowerPoint presentation.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	MIELENTERVEYDEN KÄSITTEITÄ .....	9
2.1	Mielenterveys.....	9
2.2	Positiivinen mielenterveys.....	9
3	MIELENTERVEYDEN RISKITEKIJÄT JA SUOJAAVAT TEKIJÄT .....	11
4	MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	12
4.1	Yhteiskunta mielenterveyden edistämisen asialla.....	12
4.2	Nuorten mielenterveyden edistäminen.....	13
5	MIELENTERVEYDEN ARKISET VAIKUTTAJAT .....	15
5.1	Nuorten arjenrytmi ja vapaa-aika .....	15
5.2	Nuoren ravitsemus ja kouluruokailu .....	16
5.3	Riittävä lepo ja uni .....	18
5.4	Lasten ja nuorten liikuntasuosituksset .....	19
6	TUNTEET JA TUNNETAIDOT .....	21
6.1	Tunteet.....	21
6.2	Tunnetaidot.....	21
6.3	Positiiviset tunteet.....	22
6.4	Itsemyötätunto ja sisäinen puhe .....	23
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	25
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	25
7.2	Opinnäytetyön aloitusvaihe .....	25
7.3	Opinnäytetyön suunnitelmavaihe .....	26
7.4	Toteutusvaihe .....	28
7.5	Positiivisen mielenterveyden iltapäivän toteutus .....	29
7.6	Viimeistelyvaihe .....	31
7.7	Webropol- palautekysely.....	31
8	POHDINTA .....	33
8.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	33
8.2	Oma ammatillinen kasvu.....	34
8.3	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset .....	35

---

LÄHTEET.....	36
LIITTEET .....	41

## ALKUSANAT

Haluan kiittää opinnäytetyöprojektini onnistumisesta Oulun Myllyojan nuorisotalon henkilökuntaa ja nuoria. Nuoret olivat avainasemassa ohjaustuokion onnistumisen suhteen ja nuorisotalon henkilökunta oli mahtavana tukena koko projektin ajan. Lämmin kiitos kuuluu myös opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle Anniina Tohmolalle.

## 1 JOHDANTO

Eletään vuotta 2022, jolloin yhteiskuntamme on kamppailut maailmanlaajuisesta COVID-19-epidemiaa vastaan jo kahden vuoden ajan. On yleinen oletus, että nuorison pahoinvointi ja mielenterveydelliset ongelmat olisivat pahentuneet jo pidemmällä aikavälillä, mutta kuitenkin tuotetuissa väestötutkimuksissa ei ole viitteitä tällaisesta kehityksestä (Gyllenberg 2019). Mahdollisesti ajatus siitä, että mielenterveydelliset häiriöt olisivat lisääntyneet, voi johtua diagnostiikan kehitymisestä sekä siitä että nuoret nykyään tunnistavat herkemmin ahdistusta ja eri tunneoireita (Collishaw 2015; Mishina ym. 2018). Kuitenkin edeltävät kaksi vuotta ovat olleet nuorille psyykkisesti kuormittavaa aikaa, koska Covid-19-epidemia on vaikuttanut laajasti nuorten vapaa-aikaan, koulunkäyntiin sekä sosiaalisiin kontakteihin. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä realisoituu Covid-19-epidemian negatiivinen vaikutus nuorten mielialaan. Nuorten vastauksissa näkyy lisääntynyt ahdistus ja masentuneisuus sekä yksinäisyyden kokeminen. (Aalto-Setälä, Suvisaari, Appelqvist-Schmidlechner & Kiviruusu 2021).

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman mielenterveysstrategian yksi osa-alueista on lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen ja ennaltaehkäisevätyö. Mielenterveys on voimavara, jota voidaan tukea. Mielenterveydelliset haasteet ovat jo kansanterveydellinen uhka, joten ennaltaehkäisevän mielenterveystyön menetelmien hyödyntäminen on tärkeää niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Tavoitteena on, että mielenterveyspalvelut saadaan saatavuudeltaan ja laadultaan samalle tasolle kuin sosiaali- ja terveyspalvelut (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020).

Nuorten mielenterveyden edistämisessä on tärkeää tukea persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä. Keskeisessä roolissa on myös tunne-elämä ja ajattelu- maailma, jotka ovat vielä kypsyvässä. Tunnetaidot ovat merkityksellisiä mielenterveydelle. Mielenterveystaitoihin sisältyy myös arjentaitoja, sekä itsessään ja muissa olevien psyykkisten voimavarojen tunnistamista ja kykyä hyödyntää niitä tasapainoisen arjen rakentamisessa. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori & Marttunen ym. 2020, 20.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on positiivinen mielenterveys ja nuorten mielenterveyden edistäminen. Positiivinen mielenterveys on mielenhyvinvointia kuvaava käsite, joka sisältää ajatuksen aktiivisesta ja muuttuvasta ihmisestä (Toivio & Nordling 2013, 65). Tarkoituksena oli tuottaa mielenterveydenedistämisen tapahtuma Oulun Myllyojalla sijaitsevalla nuorisotalolla. Positiivisen mielenterveyden iltapäivän teoriaosuus rakentui aiheista: positiivinen mielenterveys, mielenterveyden suoja- ja riskitekijät, mielenterveyden tukeminen, mielenhyvinvoinnin osa-alueet ja myötätunto itseään kohtaan. Positiivisen mielenterveyden aiheet ovat kaikille ikäryhmille tärkeitä, mutta kohdennan opinnäytetyöni yläkouluikäisiin nuoriin, koska on tutkittu että masennus- ja mielialaoireet kasvavat huomattavasti murrosiässä (Kessler, Avenevoli & Merikangas 2001). Mielenterveyden edistämisen kanssa kulkee käsi kädessä myös mielenterveyshäiriöiden ehkäisy (THL 2021a), eli varhaisella interventiolla toivon olevan myös vaikutusta mielenterveyshäiriöiden varhaiseen tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Mielenterveyden edistäminen on opinnäytetyöni päätarkoitus, joten opinnäytetyö rajataan käsittelemään positiivisen mielenterveyden näkökulmaa.



## 2 MIELENTERVEYDEN KÄSITTEITÄ

### 2.1 Mielenterveys

Maailman terveysjärjestö määrittelee mielenterveyden psyykkisen hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen tunnistaa omat voimavaransa, kestää arjen normaalit haasteet sekä vastoinkäymiset ja pystyy ottamaan vastuuta omassa yhteisössään. (World Health Organization 2018.) Hyvä mielenterveys sisältää psyykkistä joustavuutta ja kykyä selviytyä arjen haasteista. Sen tunnuspiirteitä ovat kyky ja halu sosiaaliseen kanssakäymiseen ja voimavarat työntekoon tai opiskeluun. Mielentään terveelle ihmiselle on rakentunut oma identiteetti ja hän on sosiaalisesti itsenäinen. (Saxén 2020.)

Mielenterveyteen yhdistetään usein käsitteitä kuten henkinen hyvinvointi, tasapainoinen mieli ja hyvä elämä. Hyvä mielenterveys ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö elämässä olisi hetkittäin ahdistusta, alakuloa, riittämättömyyden tunnetta tai mielenterveyden häiriöitä. Olennaista on, että millaisia suojaavia tekijöitä sekä jaksamista ja selviytymistä tukevia asioita elämässä on. (Erkko & Hannukkala 2013, 29.)

Krastian Wahlbeck ym. (2017) lähestyvät mielenterveyden käsitettä ajatuksella, että mielenterveyden jatkumo sisältää mielenhyvinvointia ja mielenterveyden haasteita. Mielenhyvinvointi pitää sisällään tyytyväisyyttä omaan elämään, onnellisuuden tunnetta, iloisuutta sekä elämän merkityksellisyyden tunnetta. Mielenterveyden ongelmat ovat taas toinen ääripää, mutta mielenterveyden ongelmista kärsivä voi myös kokea mielihyvää sekä tyytyväisyyttä, joten mielenhyvinvointi ja mielen haasteet eivät kumpikaan sulje toisiaan kokonaan pois. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

### 2.2 Positiivinen mielenterveys

Mielenhyvinvointia kuvaava positiivinen mielenterveys sisältää ajatuksen aktiivisesta ja muuttuvasta ihmisestä (Toivio & Nordling 2013, 65). Positiivisen mielenterveyden käsitteissä korostuu yksilön psyykkiset voimavarat, hyvä

itsetunto, toiveikkaus ja elämänhallinnan tunne, vaikutuksen mahdollisuudet omaan elämään sekä tyydytystä tuottavat ihmissuhteet. Positiivisen mielenterveyden käsitteen tarkoituksena on siirtää ajatusta pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. (THL 2021b.)

Appelqvist-Schmidlechner ym. (2016) tiivistävät positiivisen mielenterveyden käsitettä Suomen lääkirlehdessä. Mielenhyvinvoinnin synonyymi positiivinen mielenterveys on moniulotteinen käsite, jonka yksiselkoinen määrittäminen koetaan haastavana. Funktionaalisen mielenterveyden mallissa positiivinen mielenterveys nähdään joukkona erilaisia psyykkisiä kykyjä ja vahvuuksia, joista muodostuvat yksilön voimavarat. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016.)

Psykologian professori Martin Seligman (2011) on yksi tärkeimmistä positiivisen psykologian tutkijoista. Hän on vuonna 2000 määritellyt yhdessä Mihaly Csikszentmihalyin kanssa Positiivisen psykologian tavoitteeksi saada muutosta psykologian kehityssuuntaukseen, jossa keskitytään liiaksi mielenterveyden häiriöihin. Tavoitteena olisi saavuttaa tieteellistä ymmärrystä ja tehokkaita interventioita positiivisen psykologian tutkimiselle, kehittämiselle sekä hyödyntämiselle niin yksilö-, perhe- ja yhteisötasoilla. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 5.) Ongelmakeskeisen tutkimuksen yleisyys mahdollisesti johtuu siitä, että psykologian keskeiset ammatit painottuvat terapeuttiseen työhön sekä negatiivisiin asioihin painottuneet tutkimukset ovat olleet tuloksellisia (Ojanen 2014, 14).

Martin Seligman on kehittänyt hyvinvoinnin ja kukoistuksen PERMA-teorian. PERMA-teorian nimi syntyy viidestä hyvinvointia edistävästä osatekijästä, jotka kaikki ovat hyvinvointia edistäviä sekä osatekijät ovat selkeästi erotettavissa toisistaan ja niitä tavoitellaan itsensä vuoksi. Teoria muodostuu PERMA nimityksen kirjaimista. P= positive emotions (myönteiset tunteet), E= engagement (sitoutuminen), R=relationships (ihmissuhteet), M=meaning (merkityksellisyys) ja A=accomplishment (aikaansaaminen). (Seligman 2011, 16–20.) Scott Barry Kaufman (2015) on tutkinut PERMA-teorian hyvinvointia edistävien osatekijöiden vaikutusta ja korrelaatiota. Tutkimuksessa ilmenee, että PERMA-teorian kaikki viisi elementtiä ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa ja sitä myötä mielenhyvinvointiin.

Esimerkiksi tutkimuksessa ne ihmiset, joilla oli tapana saada korkeampi pistemäärä yhdestä osatekijästä (esim. positiiviset tunteet), saivat yleensä korkeammat pisteet muistakin osatekijöistä (esim. sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja aikaansaaminen) ja ne, jotka saivat matalampia pistemääriä jostakin osa-alueesta, heillä oli yleensä heikommat pisteet myös muilta osa-alueilta. (Kaufman 2015.)

### 3 MIELENTERVEYDEN RISKITEKIJÄT JA SUOJAAVAT TEKIJÄT

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin joko heikentävästi tai vahvistavasti. Mielenterveyden suojaavilla tekijöillä on terveyttä ylläpitävä vaikutus, ne vahvistavat toimintakykyä ja auttavat selviytymään vastoinkäymisistä ja elämän kriisitilanteista. Mitä enemmän yksilöllä on suojaavia tekijöitä, sitä paremmin hän kykenee kohtaamaan ja käsittelemään vastoinkäymisiä. Jokainen pystyy lisäämään ja vahvistamaan omia suojaavia tekijöitä ja sitä myöten vaikuttamaan omien voimavarojen tasapainoon. Mielenterveyden suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin vaikuttajiin. Sisäisiä vaikuttajia ovat mm. hyvä terveys, terve itsetunto, toiveikkuus ja hyvät ongelmanratkaisutaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä voivat olla mm. turvallinen elinympäristö, opiskelu mahdollisuudet, sosiaalinen tuki ja riittävä toimeentulo. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.)

Riskitekijät ovat elämän jatkuvuutta vaarantavia tekijöitä, jotka vaikuttavat heikentävästi toimintakykyyn ja lisäävät turvattomuudentunnetta. Riskitekijät vaikuttavat negatiivisesti yksilön hyvinvointiin ja voivat olla vaikuttavana tekijänä sairastumisen yhteydessä. Mitä enemmän riskitekijöitä ilmaantuu yksilön arjessa, sitä vahvempi negatiivinen vaikutus niillä on. Mielenterveyden riskitekijät voidaan myös jakaa sisäisiin ja ulkoisiin vaikuttajiin. Sisäisiksi vaikuttajiksi voidaan ajatella perinnölliset riskitekijät, kehityshäiriöt sekä sairaudet, eristäytyminen, avuttomuuden tunne ja sosiaalisten taitojen heikkous. Ulkoisia riskitekijöitä voivat olla mm. päihteet, köyhyys, kaltoinkohtelu ja vähäinen hoivan saaminen. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.)

Marttunen, Haravuori ja Santalahti (2014) sosiaalilääketieteellisen aikakauslehdessä pääkirjoituksessa käsittelevät nuorten mielenterveyttä ja syrjäytymistä. Kirjoituksessa korostuu riskitekijöiden vaikutus syrjäytymiseen sitä myötä mielenterveyden häiriöihin. Perheiden riskitekijöitä ovat: epävakaat työura, huono osaamistaso, pienituloisuus, huonot asuinolot, huono terveys tai perheen hajoaminen. (Marttunen, Haravuori & Santalahti 2014.)

## 4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

### 4.1 Yhteiskunta mielenterveyden edistämisen asialla

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos jakaa mielenterveyden edistämisen menetelmät kolmeen osaan, jotka ovat yksilöllinen- ja yhteisöllinen vaikuttaminen sekä rakenteellinen vaikuttaminen (THL 2021a). Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jolla pyritään tukemaan parhaan mahdollisen mielenterveyden toteutumista. Perinteisen sairaus- ja häiriökeskeisen ajattelun sijaan mielenterveyden edistämisen tulisi noudattaa terveyslähtöistä lähestymistapaa, jossa huomioidaan yksilön voimavarat. (Toivo & Nordling 2013, 338.)

Yksilön omia mielenterveyttä ylläpitäviä ja edistäviä valintoja ovat muun muassa monipuolinen ruokavalio, riittävä uni, liikunta ja päihteiden kohtuukäyttö. Kuitenkin yksilön mielenterveyden kehitykseen vaikuttavat yhteisölliset taustatekijät kuten, vanhemmuuden tukeminen, riittävän toimentulon turvaaminen, kulttuuritoiminnan saavutettavuus sekä ympäristön ja asuinolojen turvallisuus. (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018.) Rakenteellinen vaikuttaminen tapahtuu valtakunnan tasolla, jonka tarkoituksena on luoda tasa-arvoa ja turvaa yhtenäisin linjauksin ja lainsäädännön yksilö- ja yhteiskuntatasolle. Tavoitteena on esimerkiksi vähentää syrjintää, lisätä tasa-arvoa ja turvata taloudellinen toimeentulo. Lainsäädäntö ja laadunvalvonta pidetään aina ajan tasalla uusimpaan tietoon ja ymmärrykseen perustuen. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 36; THL 2021a.)

Mielenterveyden edistämässä on tärkeässä roolissa yksilön omat elämäntapa- valinnat, mutta yhteiskunnalla on suuri vaikutus kansan hyvinvointiin. Mielenter- veystyö ja elämäntapaohjaus on nähty vaikuttavaksi toiminnaksi yksilön mie- lenhyvinvoinnin kehittymisessä ja ylläpitämisessä. Mielenterveyden edistämisen työmenetelmien laaja hyödyntäminen eri ympäristöissä niin julkisella- kuin yksi- tyisellä sektorilla, sekä mukaan lukien kolmannen sektorin palveluissa, mahdol- listavat yhtenäisen palvelukokonaisuuden. (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018.) Esimerkiksi mielenterveyden edistämisen ja elä- mäntapaohjauksen sisällyttäminen erilaisiin yhteisöllisiin ympäristöihin muun mu- assa kouluihin, järjestöihin ja työpaikoille on nähty vaikuttavaksi ja kustannuste- hokkaaksi toiminnaksi (Sharma, Sharma & Sharma 2017).

Saavuttaakseen yhtenäisen ja jokaisen kansalaisen saatavilla olevan mielenter- veystyön kokonaisuuden, tulee poliittisessa sekä yhteiskunnallisessa päätöksen- teossa tunnistaa mielenterveyden riski- ja suojatekijät, sekä huomioida mielen- terveyspalveluiden saavutettavuus. Mielenterveyspalveluiden suunnittelussa ja saavutettavuudessa huomioidaan ihmisen elämänkaari, ja kohdennetaan palve- lut jokaiseen elämäntilanteeseen. Eri elämäntilanteita ovat esimerkiksi varhais- lapsuus, kouluikä, aikuisuus ja vanhuus, jossa jokaisessa vaiheessa on omat haasteensa, jotka tulee huomioida mielenterveystyössä. (Solin, Appelqvist- Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018.)

#### 4.2 Nuorten mielenterveyden edistäminen

Nuorten mielenterveyden edistämässä on tärkeää tukea persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä. Keskeisessä roolissa on myös tunne-elämä ja ajattelu- maailma, jotka ovat vielä kypsyvässä. Mielenterveyden edistäminen yleisimmin kohdistuu nuorten sosiaalistaitojen, ongelmanratkaisu- sekä tunnetaitojen kehittämiseen. Tunnetaidot sekä ongelmanratkaisukyky ovat merkityksellisiä mielenterveydelle. Empatiakyky ja ongelmienratkaisutaidot ovat pidemmälle kan- tava voima, esimerkiksi opiskelu- ja työelämässä. Varhain opitut ongelmanratkai- sukeinot auttavat kohtaamaan vastoinkäymisiä ja samalla tukevat mielenter-

veyttä myös aikuisiässä. Mielenterveystaitoihin sisältyy arjentaitoja sekä itsesään ja muissa olevien psyykkisten voimavarojen tunnistamista ja kykyä hyödyntää niitä tasapainoisen arjen rakentamisessa. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlecher, Haravuori & Marttunen ym. 2020, 20.)

Nuorten kasvuolosuhteilla on suuri vaikutus mielenterveyden rakentumiseen. Turvallinen ja tasapainoinen kasvuympäristö ja opiskeluympäristö ovat mielenterveyttä tukevia kokonaisuuksia, jotka tarjoavat mahdollisuuden psyykkisten voimavarojen positiiviselle kehittymiselle. Perheillä on iso merkitys lasten ja nuorten kasvun, terveyden ja myöhemmän pärjäämisen kannalta. Lasten ja nuorten hyvinvointia tukevat esimerkiksi turvallisuuden tunne, riittävä huolenpito, hyvä varhainen vuorovaikutus sekä vanhempien hyvinvointi ja taloudellinen turvallisuus. Tukiverkosto on tärkeä voimavara koko perheen kannalta. On myös tärkeää, että vanhemmilla on mahdollisuus työn ja perheen yhteensovittamiselle. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 22)

Sosiaali- ja terveysministeriö on tuottanut vuosille 2020–2030 kansallisen mielenterveysstrategian, jossa on yhdeksän ehdotusta lasten ja nuorten mielenterveyden rakentumisen tavoitteiden saavuttamiseksi.

1. Tarvittaessa luodaan lainsäädäntö, jolla pystytään kehittämään perheetuuksien ja vanhemmuuden tukemisen keinoja, sekä vähentämään lapsiperheköyhyyttä.
2. Tuodaan kehitysvaiheen mukaista tukea lasten ja nuorten lähiympäristöihin sekä sosiaali- ja terveyspalveluihin. Huomioidaan vähemmistöryhmät. Tuetaan molempien vanhempien mielenterveyttä jo odotusaikana sekä lisätään tukea parisuhteen ylläpitämiseen.
3. Panostetaan kasvuikäisien mielenterveystaitojen ja hyvän itsetunnon kehittymiseen.
4. Työelämän kehittäminen perheystävällisemmäksi.
5. Luodaan yhtenäinen pohja eri hallinnonalojen, järjestöjen ja kansalaisten välille, sen tarkoituksena on lisätä yhteistyötä eri alojen välillä sekä yhtenäistää arvoja lasten ja nuorten mielenterveyden tukemisessa.

6. Mahdollistetaan tarvittaessa säädöksiin ja velvoittavin laatukriteerein lapsille ja nuorille monipuoliset mahdollisuudet harrastaa kiinnostuksensa mukaisesti.
7. Tuetaan lasten ja nuorten ystävyysuhteita sekä ehkäistään kiusaamista, päihteiden käyttöä ja muita ikäviä lieveilmiöitä. Tuetaan lasten ja perheiden digiosaamista, sekä ehkäistään kiusaamista sosiaalisessa mediassa. Ehkäistään syrjäytymistä ja tuetaan nuorta elämän muutoskohdissa, kuten koulu- ja opiskeluympäristön vaihtuessa, koulutusvalinnoissa ja työelämäsiirtymissä.
8. Varmistetaan lasten ja nuorten perustason palveluiden mielenterveyden riittävät resurssit ja ammattiryhmien välinen koordinoitu yhteistyö. Ehkäisevän työn lisäksi on tarpeellista olla mahdollisuus kriisiapuun.
9. Tuetaan lapsia ja nuoria, joiden arjessa tai lähiympäristössä on psyykkistä kuormitusta. (Vorma, Rotko, Larivaara, & Kosloff 2020, 24–25.)

## 5 MIELENTERVEYDEN ARKISET VAIKUTTAJAT

### 5.1 Nuorten arjenrytmi ja vapaa-aika

Arkirytmien voidaan ajatella rakentuvan erilaisista välttämättömistä toiminnoista, joita ovat esimerkiksi riittävä lepo ja ravinnon saanti sekä välttämättömien toimintojen lisäksi vapaavalintaisista toiminnoista, esimerkiksi harrastuksista. Toimintojen säännönmukainen toistuvuus ja rakentuminen suhteessa toisiinsa muodostavat arkirytmien. (Korvela 2014, 319.) Arkirytmillä ja arjen sujuvuudella on vahva yhteys mielen hyvinvointiin. Kun elämä on tasapainossa, arki sujuu ilman suuria ponnisteluita (Lönngqvist 2021). Epäsäännöllisen arkirytmien tiedetään vaikuttavan negatiivisesti kokonaisvaltaiseen terveyteen ja yksilön sosiaaliseen toimintaan. Korvela (2014) käyttää epäsäännöllisestä päivärytmistä nimitystä ”ajelehtiva arki”. Epäsäännöllistä, ajelehtivaa arkea pystyy korjaamaan arjen rytmityksellä,

jonka tulee olla ennakoitavaa ja joustavaa sekä yksilön omassa hallinnassa olevaa arkea.

Arjenrytmi muovautuu jokaiselle henkilökohtaisesti ja kokemus oman arjen hallinnasta on yksilöllinen. Esimerkkinä se, että toisen hektinen ja vaiherikas arki saattaa näyttäytyä ulkopuolisen silmin kaoottiselta, mutta itse arkea elävä kokee, että arki on tasapainoista ja mielekäästä. Vastakohtaisesti taas toinen henkilö voi elää hyvinkin rytmitettyä arkea, mutta hänen kokemuksensa omasta arjesta voi tuntua kaoottiselta. Näiden esimerkkien tarkoitus on havainnollistaa yksilön omaehtoisen kokemuksen tärkeyttä. (Korvela 2014, 321.)

Mielekäs arki rakentuu rutiinien ja perustarpeiden ympärille. Henkilökohtaiset arvot ja mielenkiinnon kohteet tekevät arjesta omannäköistä ja itselleen mielekäästä. Omat mielenkiinnon kohteet ohjaavat eri harrastusten ja elämyksien pariin. Elämyksiä ja mielihyvää tuottavia toimintoja voivat olla esimerkiksi musiikinkuunteleminen, taidenäyttelyissä käyminen tai ystävän tapaaminen, pääasia että toiminta on mielekäästä ja siitä saa mukavaa sisältöä arkeen. Myönteiset ihmissuhteet ja itsensä arvostaminen ovat myös kannatteleva tekijöitä. (Terveyskylä 2019.)

## 5.2 Nuoren ravitseminen ja kouluruokailu

Nuorten ravitsemuksessa yleisiä kompastuskiviä ovat liian pitkät ateriavälit ja siitä johtuva epäsäännöllinen ateriarytmi. Hyvällä ja säännöllisellä ravitsemuksella on positiivinen vaikutus vireystilaan sekä keskittymiskykyyn, ja sitä myötä opiskelumenestykseen. Epäsäännöllinen ateriarytmi saattaa näkyä ärtymyksenä, väsymyksenä tai päänsärkynä, jota ei helposti osaa yhdistää heikon ravitsemuksen aiheuttamaksi. Nälkäisenä keskittymiskyky on yleensä olematonta ja heikko ravitseminen saattaa näyttäytyä jopa häiriökäyttäytymisenä. Nälkäisenä seuraavan aterian tai välipalan koostaminen on haastavaa ja helposti saattaa tukeutua huonoihin syömisratkaisuihin. Välipalaksi saattaa tarttua käteen jokin herkku, jolla



yritetään korvata energiavajetta, tai lämmintä ruokaa syödään sen verran iso annos, että se tekee olosta vetämättömän ja nuutuneen. (Lyytikäinen & Raulio 2020.)

Erityisesti murrosiän nopean pituuskasvun aikana tulisi kiinnittää huomiota tarpeelliseen energiansaantiin ja monipuoliseen ruokavalioon. Kasvavan nuoren tulisi syödä noin 3–4 tunnin välein ruokaa tai välipalaa, joka sisältää täysjyväviljoja tai kasvis-hedelmäyhdistelmiä. (Lyytikäinen & Raulio 2020.)

Päivän säännöllisen ateriarytmin tulisi alkaa aamupalasta, mutta terveyden- ja hyvinvointilaitoksen tuottamasta kouluterveyskyselystä ilmenee että 8. ja 9. luokkaa käyvistä tytöistä 46 prosenttia ja pojista 38 prosenttia jättää arkiamuisin aamupalan syömättä (THL 2021c). Kouluilla tarjottava kouluruokailu on osa isompaa strategiaa, joka perustuu valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin suosituksiin. Suosituksen tarkoituksena on tarjota käytännönläheistä ruokakasvatusta sekä tukea lapsen ja nuoren tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluilla tarjottavan aterian tulisi kattaa kolmasosa oppilaan koko päivän energiantarpeesta ja loput kaksi kolmasosaa tulisi kertyä kotona tarjottavasta aamu- ja iltapalasta, päivällisestä sekä tarvittavista välipaloista. Koulun ruokakasvatuksen tavoitteena on tarjota koko peruskoulun mittainen terveelliseen ravitsemukseen perustuva kokonaisuus, jossa yhdistyy hyvin toteutettujen kouluruokailuiden ja eri oppiaineisiin yhdistetty ravitsemuskasvatus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)

Koulun ja perheen ravitsemusesimerkin lisäksi nuori ottaa vaikutteita ruokailutottumuksiin myös ympäristöstä ja ystäviltään. Nuori saattaa tehdä omia valintoja ravitsemuksensa suhteen, jotka voivat perustua haluun vaikuttaa esimerkiksi ilmastonmuutoksen tai kiinnostukseen eläinten oikeuksista. (Lyytikäinen & Raulio 2020.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa ohjeistetaan kouluja tarjoamaan normaalin lounasruoan lisäksi kasvisruokavaihtoehto, jossa riittävä proteiinisältö korvataan esimerkiksi palkokasveilla tai muilla kasviproteiinin lähteillä. Vaihtoehtojen tarjoaminen on nähty vaikuttavan positiivisesti kouluruokailuiden hyödyntämiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)

### 5.3 Riittävä lepo ja uni

Vuonna 2015 yhdysvaltalainen National Sleep Foundation kokosi monialaisen asiantuntijaryhmän, jonka tavoitteena oli tutkia ja kehittää uudet unenkestoa koskevat suositukset eri ikäryhmille. Tutkimuksen mukaan nuorten suositeltu päivittäinen unentarve on 8–10 tuntia. (Hirshkowitz ym.2015.)

Suomen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tuottaa joka toinen vuosi kouluterveyskyselyn, jossa kerätään seurantatietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä ilmenee, että perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvistä tytöistä 43 prosenttia ja pojista 37 prosenttia nukkui arkisin vähemmän kuin kahdeksan tuntia yössä (THL 2021c). Kuitenkin nuoren olisi hyvä nukkua jopa yli 9 tuntia yössä, koska murrosikään liittyvä kehitysvaihe vaatii runsaasti energiaa kasvavalta nuorelta (Partinen 2019, 3).

On tyypillistä, että nuoruusiässä unirytmisi siirtyy noin 1–3 tuntia myöhäisemmäksi. Unirytmisi muuttumiseen vaikuttavat mm. ympäristölliset vaikuttajat sekä biologiset tekijät. (Paavonen & Urrila 2016.) Biologisena tekijänä on nuoren hormonitoiminnan muuttuminen, joka vaikuttaa pimeähormoni melatoniinin eritykseen. Melatoniinin eritysi siirtyy myöhäisemmäksi, jonka vuoksi nuoren uni kevenee ja kokonaisuniaika vähenee. Unirytmisi ympäristöllisenä vaikuttajana nuoruudessa on ystävien tärkeyden korostuminen ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollinen iltapäivätyyppisyys. (Rintahaka 2021.)

Älylaitteiden käyttäminen nukkumaanmenon aikaan olisi syytä välttää, mutta älypuhelimien ja sosiaalisen median yleistymisen vuoksi noin 97 prosenttia nuorista käyttävät älylaitetta vuoteessa, juuri ennen nukkumaan laittamista. Sosiaalisen median palvelut sekä pelit on suunniteltu helposti addiktoivaksi, joten nukkumaan laittaessa älypuhelimien pois laittaminen saattaa viivästyä, ja sen vuoksi yöunet jäävät lyhyiksi. (Sandman 2020.) Älylaitteiden näytöstä heijastuva sininen valo vähentää melatoniinin tuotantoa sekä vaikuttaa ihmisen neurofysiologiseen uneliaisuuteen ja vilkeuden määrään (Shechter ym., 2018). Kuitenkin on hyvä muistaa se, että vaikka älylaitteiden käyttäminen iltaisin on yleistä, se ei kuitenkaan aiheuta uniongelmia kuin pienelle osalle käyttäjistä (Sandman 2020).

Unihoitaja ja toiminnanohjaaja Anne Hautoniemi (2019) on koonnut Uniliiton jäsenlehteen ohjeita nuorille hyvään ja terveelliseen uneen. Ohjeissa ilmenee säännöllisen elämänrytmin tärkeys, johon sisältyy riittävästi ulkoilua ja liikuntaa sekä myös aikaa rentoutumiseen. Huolet ja murheet tulisi käsitellä päivän aikana tai viimeistään ennen nukkumaan menoa. Olisi hyvä, jos mieltä painavan asian voisi sanoittaa jollekin, mutta esimerkiksi asian ylös kirjoittaminenkin auttaa purkamaan ajatuksia. Älylaitteiden käyttö olisi hyvä lopettaa 1–2 tuntia ennen nukkumaanmeno-aikaa. Syvähengitys- ja rentoutumisharjoitukset voivat auttaa rauhoittumaan ja ennen nukkumaan menemistä voi kuunnella rauhallista musiikkia tai lukea kirjaa. Kofeiini ja tupakkatuotteet häiritsevät unta, joten niiden käyttöä olisi syytä välttää. Mikäli uniongelmia esiintyy pidemmän aikaa, on hyvä ottaa asia puheeksi aikuisen kanssa ja yhdessä pohtia ratkaisua tilanteeseen. (Hautoniemi 2019.)

#### 5.4 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Vuonna 2021 opetus- ja kulttuuriministeriö laati oppaan lasten ja nuorten liikuntasuosituksista, oppaan tuottamisessa oli mukana laaja virkahenkilötasoinen liikuntapolitiikan työryhmä. Aikaisemmat liikuntasuositukset ovat yli kymmenen vuoden takaa, joten uusittu liikuntasuositus tehtiin vastaamaan paremmin lasten ja nuorten liikkumisen tutkimusnäyttöä, sekä oppaassa hyödynnettiin myös maailman terveysjärjestön WHO:n uusimpia kansainvälisiä liikkumissuosituksia. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 7–8.)

Oppaan suositusten mukaan 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi saada päivittäin monipuolista ja tehokasta liikuntaa 60 minuutin ajan, ja pitkää paikallaan oloa olisi hyvä välttää. Suosituksen mukainen päivittäinen liikkumismäärä voi koostua useammasta liikkumishetkestä vuorokauden aikana, jota voivat olla mm. koulumatkat, koululiikunta sekä aktiiviset leikit ja toiminnot. Arkiliikkumisen lisäksi olisi hyvä harrastaa vähintään kolmena kertana viikossa kestävyysliikuntaa, joka on lihasvoimaa kehittävää ja luustoa vahvistavaa. Tällainen kestävyysliikunta kertyy lapsella luontaisesti riehakkaiden leikkien yhteydessä, mutta nuorilla tar-

peeksi korkea sykkeistä toimintaa harvemmin enää arjessa on, joten silloin viikoittainen kestävyysliikunta koostuu mm. vapaa-ajan urheiluharrastuksista ja tehokkaasta koululiikunnasta. Lapsen ja nuoren oma aktiivisuus sekä motivaatio liikkumisen suhteen on tärkeää, joten on hyvä, että terveelliset liikkumistavat opitaan jo varhaislapsuudessa ja tarjotaan lapselle ikä huomioon ottaen monipuolisia liikunta mahdollisuuksia. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 11.)

Laukkanen, Sääskahti sekä Aunola (2020) ovat tehneet tutkimuksen fyysisesti aktiivisten vanhempien vaikutuksesta lapsen liikkumisen motivaatioon. Tutkimuksessa ilmeni kuinka vanhempien asenteilla, esimerkillä ja kannustuksella on suuri vaikutus lapsen motivaatioon liikkumisen ja harrastusten suhteen. Vanhempien tulee ohjata lasta empaattisesti ja lapsen mielenkiinnonkohteet huomioon ottaen mieleisen harrastuksen pariin. Vanhempien liian suuri kontrolli ja vaatimustaso liikkumisen suhteen nähtiin negatiivisena tekijänä lapsen motivaation kehitykselle. (Laukkanen, Sääskahti & Aunola 2020.)

Oppaassa on myös suositus pitkän paikallaanoloajan välttämistä. Suosituksella tarkoitetaan sellaista hereilläoloaikaa, jolloin istutaan tai makoillaan ja energiankulutus on vähäistä. Kuitenkin päiviin sisältyy lapselle ja nuorelle hyödyllistä paikallaanoloaikaa, jota ei ole tarkoituksenmukaista välttää, mutta ajankäytön voi huomioida, ettei hyödyllinenkään paikallaoloaika veny liian pitkäksi. Hyödyllinen paikallaanoloaika on esimerkiksi lukemista, läksyjen tekemistä, piirtämistä, käsitöitä tai vaikka musiikin kuuntelemista. (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021, 15.)

## 6 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

### 6.1 Tunteet

Tunteiden esiintymistiheys, voimakkuus ja kesto ovat yksilöllisiä. Varsinainen tunne voi olla hetkellinen, mutta mieliala, kuten ärtyneisyys tai iloisuus, kestävät pidempään. Perustunteiksi on määritelty; ilo, suru, viha, pelko, hämmästys ja inho. Perustuneet eivät ole kulttuuri sidonnaisia, vaan niitä ilmaistaan ympäri maailmaa samanlaisilla eleillä ja kasvojen ilmeillä. Perustunteiden lisäksi on joukko muita tunteita, jotka voidaan ajatella olevan perustunteiden alatyyppejä tai niiden yhdistelmiä. (Erkko & Hannukkala 2013, 76.)

### 6.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat yksi tärkeimmistä hyvinvoinnin elementeistä sekä hyvän mielen terveyden perusta. Tunnetaidot vahvistavat itsetuntoa ja minäkuvaa, auttavat purkamaan stressiä ja ahdistusta sekä ovat kannattelevavoima yksilön kohdassa elämänhaasteita (Erkko & Hannukkala 2013, 79).

Tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja ne ovat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Jokaisella tunteella ja tuntemuksella on oma merkityksensä, ja ne ovat useasti liikkeelle paneva voima. Esimerkiksi pelko saa ihmisen perääntymään tai puolustautumaan. Ahdistus voi olla merkki siitä, että jossain on ristiriitaa, joka tulisi selvittää. Tunteiden tunnistaminen on tunnetaitojen lähtökohta. Olemalla avoin omia tunteita kohtaan ja hyväksymällä itsessään myös negatiivisia tunteita, on mahdollista säädellä omaa reagoimista ja käyttäytymistä haastavissa tunnereaktioissa. Tunteiden säätelemisellä ei tarkoiteta tunteiden tukahduttamista, vaan se on kykyä kokea tunteita turvallisesti ja ilmaista sekä työstää niitä rakentavasti. (Erkko & Hannukkala 2013, 75–79.)

Vanhempien ja kasvatuksen rooli tunnetaitojen kehityksessä on ilmeinen. Tunnetaitoja harjoitellaan jo syntymästä lähtien, joten vanhempien ja läheisten emotionaalinen tunneäly kasvatuksessa korreloi suoraan lapsen tunnetaitojen kehitystä (Eisenberg ym. 1998; Morris ym. 2007). Kaikilla lapsilla ja nuorilla ei kuitenkaan

ole parhaat mahdolliset puitteet kotona tunnetaitojen tasapainoiseen kehittymiseen, joten tunnetaitojen kehityksessä on tärkeässä roolissa myös kodin ulkopuoliset vaikuttajat mm. ystävyys-suhteet, vapaa-ajantoiminta sekä peruskoulu (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Peruskoulujen opetussuunnitelmiin kuuluu tunnetaitojen opettaminen. Koska tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa, tulee opettajan hyödyntää dialogista kohtaamista ja -vuorovaikutusta. Dialogisuus on läsnä olevaa kuuntelemista ja kohtaamista, jossa oppilaan tulee kokea, että häntä kuunnellaan ja arvostetaan. Oppilaan on hyvä pystyä sanoittamaan tunteuksiaan ja luottaa siihen, ettei hänen kokemustaan tai tunnettaan mitätöidä. Opettaja voi olla apuna tunteiden sanoittamisessa ja sitä myöten auttaa oppilasta ymmärtämään jonkin tunteen aiheuttamaa mielentilaa. (Opetushallitus 2022.) Kuulluksi tuleminen ja tunteiden sanoittaminen vähentää stressiä ja hätää. Stressin vähentyessä kortisoli-hormoni ja adrenaliini laskevat. Vuorostaan positiivisten tunteiden tiedetään vaikuttavan mielihyvähormonien oksitosiinin ja endorfiinin lisääntymiseen. (THL 2022.)

### 6.3 Positiiviset tunteet

Yhdysvaltalainen psykologian professori Barbara Fredrickson (2001) on kehittänyt teorian positiivisiin tunteisiin liittyen. Teorian englanninkielinen nimi on broaden and build, joka suomeksi tarkoittaa ”laajenna ja rakenna”. Teorian nimi perustuu ajatukseen, että positiiviset tunteet laajentavat tarkkaavaisuutta ja toimivat myönteisen käyttäytymisen rakennuspuina. Teoria viittaa siihen, että positiivisilla tunteilla, vaikka ne ovatkin ohikiitäviä, on myös pitkäaikaisempia vaikutuksia. Laajenna ja rakenna -teorian näkökulmasta positiiviset tunteet ovat yksilön kasvun ja sosiaalisen yhteyden väline: Rakentamalla ihmisten henkilökohtaisia ja sosiaalisia resursseja positiiviset tunteet muuttavat ihmisiä parempaan suuntaan ja tarjoavat heille paremman elämän tulevaisuudessa. (Fredrickson 2021.)

Käytännössä teoria näyttäytyy siinä, että esimerkiksi negatiiviset tunteet kaventavat ihmisen tarkkaavaisuutta ja keskittävät ajatukset meneillä olevaan tunteeseen ja tilanteeseen. Toisinkuin positiiviset tunteet kuten ilo, kiinnostus ja rakkaus

laajentavat sekä edistävät ajattelun joustavuutta ja luovuutta. Positiivisten tunteiden on myös tutkittu lisäävän aivojen mielihyvähormoni dopamiinin tuotantoa. (Fredrickson 2001.)

Teoria ei ole täysin aukoton. Aaron Ben-Ze'ev kyseenalaistaa ajatuksen, että positiivisen tunteen ja negatiivisen tunteen vaikutukset voisi jakaa noin selkeästi laaja- ja kapea-alaiseen toimintaan. Hän antaa hyviä esimerkkejä siitä, kuinka esimerkiksi rakkauden tunne voi olla erittäin kapea-alaista, jonka taas Fredrickson ajattelee positiiviseksi tunteeksi ja sitä myötä ajatusta ja mieltä avartavaksi. (Ben-Ze'ev 2000; Fredrickson 2001.)

#### 6.4 Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Itsemyötätunto tarkoittaa myötätuntoa itseä kohtaan, se on kykyä suhtautua itseensä ystävällisesti ja sydämellisesti. Itsemyötätuntoinen ihminen toimii itseään kohtaan yhtä ymmärtäväisesti ja lämminhenkisesti kuin suhtautuu ystäviinsä. (Grandell 2015, 7.)

Myötätunnon määritelmä koostuu samoista tekijöistä, oli sitten kyse itsemyötätunnosta tai myötätunnosta toisia kohtaan. Myötätunnon tunteminen edellyttää sitä, että tunnistaa ja pysähtyy huomaamaan hankalan tai ristiriitaisen tunteen. Läntisessä kulttuurissa on opetettu tunteiden näyttämisen sijasta sivuuttamaan hankalat tunnekokemukset, joka itsessään lisää kärsimystä. Niissä hetkissä olisi hyvä pysähtyä ja havaita tunnekokemuksen aiheuttaja, ja pyrkiä lievittämään tätä tunnetilaa erilaisin keinoin. (Grandell 2015, 21.) Itsensä soimaamisen sijaan olisi hyvä opetella luopumaan epärealistisesta täydellisuuden tavoittelusta. Täydellisuuden tavoittelu tuottaa tyytymättömyyttä, koska kaikki ihmiset ovat epätäydellisiä. Tunnekokemuksen myötätuntoinen kohtaaminen antaa lohtua, vähentää pelkoa ja negatiivisuutta sekä ehkäisee eristäytymistä. Myötätunto edistää positiivisia mielentiloja, kuten optimismia ja onnellisuutta. (Neff 2021, 25.)

Tohtori Kristin Neff (2021) on tutkinut moraalista kehitystä sekä itseen kohdistuvaa myötätuntoa Texasin yliopistossa. Tutkimusta aloittaessaan Kristin huomioi,

että positiivisen mielenterveyden näkökanta psykologian alalla, on saanut aikaan ongenkoukkuja, joissa itsetunnon jahtaaminen ja sen säilyttäminen voi saada yksilön toimimaan narsistisesti ja itsekeskeisesti. Jatkuvan itsetunnon tavoittelulle Kristin näki vaihtoehdon, jossa käännettäisiin ajatus itsemyötätunnon kehittämiseksi. Itsemyötätuntoisella ihmisellä ei ole tarvetta pitää itseään täydellisenä tai muita parempana, joka suojaa mieltä turhalta ja hetkittäin jopa ankaralta itsekriitiltä. (Neff 2021, 17–19.)

Ystävällisyys itseä kohtaan on itsemyötätunnon selkein ominaisuus. Määritelmän mukaan se tarkoittaa, että lopettaa jatkuvan itsensä kritisoinnin ja itseään vähättelevän sisäisen puheen (Neff 2021, 60). Tyypillisesti negatiivinen sisäinen puhe on itsekritiikkiä, joka herää jonkin tapahtuman jälkeen, jossa ihminen on mielestään toiminut väärin tai tehnyt virheen. Itsekritiikkiä on eri muotoja, toisilla itsekriittinen mielentila haukkuu ja alentaa itseluottamusta etukäteen tai joillakin itsekritiikki ilmenee painostavana vuoropuheluna omien itselleen tuottamien vaatimusten myötä. On tärkeää oppia tunnistamaan sisäinen kritiikki ja rakentava palaute toisistaan. Rakentava palaute on lämminhenkistä, eteenpäin vievää ja ratkaisukeskeistä. Itsekritiikkiä pidetään rakentavan palautteen vastakohtana. (Grandell 2015, 126–135.)



## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa mielenterveydellinen ohjaustuokio Oulun Myllyojan nuorisotalon nuorille. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee jonkin tuotoksen, joka voi olla esimerkiksi opas, malli, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus (Salonen 2013, 5). Opiskelijalle toiminnallisen opinnäytetyön kokonaisuuden hallitseminen on oppimiskokemus, jossa hän oppii etsimään ja hyödyntämään tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa ja kokoamaan siitä laadukkaan lopputuotteen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Toiminnallisen opinnäytetyön on tarkoitus kehittää opiskelijan ajattelua ja osaamista niin, että hän kykenee työelämässä toteuttamaan samantyyllisiä hankkeita. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee edetä loogisesti aihevalinnan, rajauksen, työskentelyn suunnittelun ja organisoinnin sekä tuotoksen kautta loppuarviointiin. (Salonen 2013, 5.) Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää aloitusvaiheen, suunnitelmavaiheen, esivaiheen, työstövaiheen, tarkistusvaiheen, viimeistelyvaiheen ja valmiintuotoksen (Salonen 2013, 17–19).

### 7.2 Opinnäytetyön aloitusvaihe

Opinnäytetyöprojekti alkoi aloitusvaiheella, joka sisälsi opinnäytetyön aiheen realistisen ideoinnin ja alustavan suunnitelman kehittämistarpeesta/-tehtävästä, toimintaympäristöstä ja mahdollisista toimijoista (Salonen 2013, 17). Ennen virallisen suunnitelmavaiheen alkua, aloitin opinnäytetyöprojektiin perehtymisen sekä aihevalinnan ideoinnin. Aihevalinnan taustalla oli kiinnostukseni mielenterveyden edistämisestä sekä huoli nuorten mielenhyvinvoinnista. Näistä kahdesta osa-alueesta yhdistin ajatuksen, että opinnäytetyöni voisi vastata tähän haasteeseen. Koska toiminnallisen opinnäytetyön projektiin kuuluu työelämäyhteys tai ohjaava organisaatio (Salonen 2013), täytyi minun kehitellä ideaani sen verran pitkälle, että oli mahdollista markkinoida ajatusta työelämän edustajille. Sain ajatuksen Positiivisen mielenterveyden iltapäivästä, jonka halusin toteuttaa nuorten kanssa.

Lokakuussa 2021 olin yhteydessä Oulun Myllyojalla sijaitsevan nuorisotalon henkilökuntaan ja esitin heille idean Positiivisen mielenterveyden iltapäivästä. Kävimme yhdessä läpi opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteet. Myllyojan nuorisotalon ohjaajat pitivät Positiivisen mielenterveyden iltapäivän aihetta ajankohtaisena ja tärkeänä nuorten mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Näin sain opinnäytetyöprojektiini työelämäyhteyden ja olin valmis aloittamaan suunnitelmavaiheen kirjallisen työstämisen.

### 7.3 Opinnäytetyön suunnitelmavaihe

Marras-joulukuussa 2021 syvennyin kirjoittamaan opinnäytetyön suunnitelmaa. Opinnäytetyön suunnitelma on kirjallinen kehittämissuunnitelma, jonka tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman selkeä pohja tulevalle opinnäytetyölle. Suunnitelmassa tulee ilmetä opinnäytetyön tavoite, ympäristö, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointi, avainhenkilöt sekä tutkimus-, kehitys ja innovaatio menetelmien hyödyntäminen (Salonen 2013, 17). Suunnitelmavaihetta pidetään tärkeimpänä vaiheena koko opinnäytetyöprojektissa (Salonen 2013, 18).

Suunnitelmavaiheeseen sisältyi yhteistyö ohjaavan opettajan kanssa, sekä työelämänedustajan kanssa. Ohjaavan opettajan kanssa kävimme tarkentavasti läpi toiminnallisen opinnäytetyön kulkua ja rakennetta, sekä työelämäyhteyden kanssa suunnittelimme sekä rajasimme positiivisen mielenterveyden iltapäivän aihealueita. Suunnitelmavaihe sisälsi minulla kaksi henkilökohtaista käyntiä nuorisotalolla, sekä sähköpostitse yhteydenpitoa.

Joulukuun loppupuolella toteutin toisen suunnittelu- ja vierailukäynnin Myllyojan nuorisotalolla. Kävimme yhdessä läpi opinnäytetyön suunnitelmaa ja alustavasti hahmottelimme tapahtumapäivän kulkua. Halusimme että iltapäivä on nuorille mieluinen ja että mahdollisimman moni nuori innostuisi osallistumaan tapahtumaan, joten suunnittelimme että iltapäivään kuuluu myös kahvi-/mehutarjoilu leivoksen kera. Samaisen käynnin yhteydessä pääsin tapaamaan nuorisotalolla

olevia nuoria. Nuorten tapaaminen lievensi pientä jännitystäni tulevaa mielenterveyden iltapäivää kohtaan, koska koin että sain nuoriin mukavan kontaktin ja vuorovaikutus oli luontevaa.

Salonen (2013) on jakanut opinnäytetyön etenemisen mallit kolmeen eri osaan, lineaarinen-, spiraalimalli ja konstruktiiivinen malli. Jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa kävi selväksi, että toiminnallinen opinnäytetyöni etenee konstruktiiivisen mallin mukaisesti. Konstruktiiivinen malli on lineaarisen- ja spiraalimallin yhdistelmä, jossa tiivistyy lineaarisenmallin vaiheiden järjestelmällisyys, mutta mukaan tulee spiraalimallin reflektiivisyys ja vuorovaikutus (Salonen 2013, 15–16). Konstruktiiivinen etenemismalli näyttäytyi opinnäytetyön järjestelmällisenä työstämisenä, mutta myös joustavana ja muuntuvana projektina, joka tapahtui vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

Työstäessäni opinnäytetyön suunnitelmaa, pyrkimykseni oli, että saisin koostettua jo suunnitelmavaiheessa mahdollisimman kattavan teoriaosuuden. Tiedonkeruussa käytin laajasti eri tietokantoja, mm. Cinalh, Medic, PudMed, Oppiportti Duodecim ja Terveysportti. Tiedonhaun tukena käytin myös googlen hakuselaista, jonka suhteen täytyi kriittisesti arvioida löydetyn materiaalin luotettavuutta. Teoriaosuuden rajaaminen tuotti hetkittäin hankaluuksia, koska mitä enemmän perehdyin ja syvennyin eri mielenterveyden vaikuttajiin, niin huomasin että aihealue on todella laaja. Koska Positiivisen mielenterveyden iltapäivä kohdennettiin nuorisolle, halusin että iltapäivän aiheet olisivat helposti lähestyttäviä ja nuorten arkea koskettavia. Nämä ajatukset saivat minut rajaamaan teoriaosuuden aiheisiin: Positiivinen mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, mielenterveyden riski- ja suojatekijät, myötätunto sekä mielenterveyden käden osa-alueet. Näiden teorioiden pohjalta suunnittelin Positiivisen mielenterveyden iltapäivän aihesisältöä ja eri toimintatapoja, kuinka voin iltapäivän toteuttaa. Suunnitelmavaiheessa oli vielä ajatus, että käsitellessäni nuorten kanssa mielenterveyden käden osa-alueita, piirtäisimme jokainen A4-kokoiselle valkoiselle paperille oman käden ääriiviivat. Käydessäni läpi mielenterveyden käden osa-alueita, voisivat nuoret samalla täydentää paperille itselleen tärkeitä asioita, joista muodostuisi jokaiselle oma henkilökohtainen mielenterveyden käsi. Tämän suunnitelman kohdalla toteutuspäivänä realisoitui opinnäytetyön konstruktiiivinen etenemismalli, koska

selvisi että mielenterveyden käsi on nuorille sen verran tuttu, että he eivät kokee neet mielekkääksi alkaa piirtämään sitä.

Opinnäytetyöni kirjallinen suunnitelma alkoi kulkemaan nimellä Positiivisen mielenterveyden iltapäivä, mutta loppua kohden nimeksi tarkentui Positiivinen mielenterveys yläkouluikäisen nuoren voimavarana.

#### 7.4 Toteutusvaihe

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutusvaihe on toiseksi tärkein vaihe, joka perustuu aikaisemmin tuotettuun opinnäytetyönsuunnitelmaan. Toteutusvaiheen intensiivisyys ja vaativuus sitovat opinnäytetyöstä vastaavan henkilön projektiin kiinni useiksi päiviksi. Siinä realisoituivat kaikki toiminnallisen opinnäytetyön osatekijät, mm. toimijoiden roolit ja vastuut, tutkimus-, kehitys- ja innovaatio menetelmien käyttöönotto, materiaalien ja aineistojen hyödyntäminen sekä dokumentointi. Toteutusvaihe on tärkeä myös ammatillisen kasvun kannalta. Ammatillisen kasvun osatekijöiksi voidaan ajatella projektin vastuullisuus, suunnitelmallisuus, vuorovaikutustaidot, epävarmuuden sietokyky, sitkeys sekä itsensä kehittäminen. On hyvä, että opinnäytetyöstä vastaavalla henkilöllä on mahdollisuus saada riittävää tukea ja ohjausta projektin edetessä. (Salonen 2013, 18.)

Tammikuussa 2022 pääsin aloittamaan opinnäytetyöni toteutusvaiheen. Toteutusvaihe sisälsi virallisen opinnäytetyöpohjan teoriaosuuksien täydentämistä, Microsoft PowerPoint-esityksen luomisen ohjaustuokiota varten, Webropol-palautekyselyn luomisen, sekä itse positiivisen mielenterveyden iltapäivän toteuttamisen. PowerPoint-esityksen loin Office 365 -ohjelmistopakettien avulla. PowerPoint-esitys sisälsi 12 diaa, joista viimeisessä diassa oli käyttämäni lähteet eriteltynä. Halusin että PowerPoint-esitys on mahdollisimman selkeä ja nuorille helposti lähestyttävä. Valitsin esitykseen Office 365 -ohjelmistopakettiin kuuluvia kuvia, joiden tarkoituksena on kuvastaa diassa olevia aiheita. Ennen esityspäivää lähetin diasarjan tarkistettavaksi opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle sekä opinnäytetyön toimeksiantajalle. PowerPoint-esitys sai kummankin osapuolen hyväksynnän.

## 7.5 Positiivisen mielenterveyden iltapäivän toteutus

Torstaina 17.2.2022 oli toteutuspäivä. Positiivisen mielenterveyden iltapäivän toteutusajankohdaksi olimme sopineet klo 18–19.30. Toteutusajankohta oli vasta illalla, mutta minulla tapahtumasta vastaavana henkilönä toteutuspäivä alkoi jo varhain aamupäivästä. Aamupäivä sisälsi tapahtuman suunnitelman hiomista ja tarkentamista. Kävin läpi tekemäni PowerPoint -esityksen ja varmistin että dia-sarjassa on kaikki tarvittava ja että diojen esitysjärjestys on looginen. Tarkistin tekemäni Webropol-kyselyn toimivuuden ja varalta tulostin paperille Webropol-kyselyn QR-koodin ja verkko osoitteen, mikäli QR-koodin lukeminen ei kaikilla onnistu diaesityksen yhteydessä. Fyysisen valmistelun aloitin nuorisotalolla klo 17.30, jolloin kävimme muun henkilökunnan kanssa vielä iltapäivän suunnitelman läpi ja valmistelimme esitystilän valmiiksi.

Klo 18 pääsimme aloittamaan. Nuoria innostui tulemaan ennakoitua enemmän. Nuoret olivat iältään 13–17-vuotiaita. Selvästi nuoret olivat jakautuneet kahteen ryhmittymään, joissa toisessa oli seitsemän yläkouluikäistä nuorta, joista kaksi oli poikia ja viisi tyttöä. Toisessa ryhmittymässä oli kahdeksan nuorta miehenalkua, jotka olivat jo yläkoulun käyneet, mutta kuitenkin vielä alle 18-vuotiaita. Aloitustilanne oli melko levoton ja nuorten miesten porukkaa oli haastava saada rauhoittumaan. Nuoret olivat hyvällä ja lennokkaalla mielellä, joten heidän keskittymisensä itse positiivisen mielenterveyden aiheeseen oli heikkoa. Sovittiin yhdessä nuorisotyöntekijän kanssa, että nuorten miesten porukka voi siirtyä nuorisotalon yleisiin tiloihin kahville, ja me jatkamme yläkouluikäisten nuorten kanssa positiivisen mielenterveyden aiheesta keskustelemista.

Selvästi tilanne rauhoittui ja jäljelle jääneet yläkouluikäiset vapautuivat ja rentoutuivat. Nuoret istuvat lähekkäin ja uskalsivat rohkeasti osallistua keskusteluun. Nuoret tiesivät heti kertoa, että heille on jo ennestään tuttu Mieli ry:n tuottama Mielenterveyden käsi, joten sovimme että käymme käden osa-alueita läpi yhdessä pohdiskellen. Pohdimme yhdessä aiheita: Miltä väsymys tuntuu. Heräätkö

aamulla virkeänä. Millainen on ateriarytmisi. Oletko tottunut syömään aamupalaa. Onko sinulla hyvää ystävää. Millainen on mielialasi. Onko sinulla mieleisiä harrastuksia. Mikä toiminta saa sinut rentoutumaan ja hyvälle mielelle.

Nuoret pohtivat asioita mukavasti ja rinnastivat niitä omaan elämään. Selvästi nuorten mielenpäällä oli kouluun ja opiskeluun liittyvät asiat. Nuorilla oli tulossa paljon kokeita, jotka aiheuttivat stressiä osassa nuorista. Puhuttiin stressin lievitysmenetelmistä ja siitä kuinka kokeisin lukemista voi hyvällä tavalla tauottaa. Nuorilla oli monia erilaisia stressin lievityskeinoja mm. kitaran soittaminen, piirtäminen, ulkoilu ja ystävien kanssa vietetty aika.

Keskusteltiin positiivisesta mielenterveydestä, joka oli useimmalle nuorelle jo valmiiksi tuttu käsite. Puhuimme mielenterveyden riski- ja suojatekijöistä, ja siitä kuinka pienillä arkisilla valinnoilla voi vaikuttaa omaan mielenhyvinvointiin. Nuoret jaksoivat hyvin kuunnella, ja heiltä tuli hyviä ajatuksia arjesta löytyvistä mielenterveyden suojatekijöistä. Osa nuorista kertoi perheen tärkeydestä ja mukavista lomamatkoista, jotka ovat olleet heille arkea kannattelevia tekijöitä. Suojaavaksi tekijäksi nuoret myös nimesivät turvallisen kouluympäristön.

Nuorten kanssa juttelutuokio kesti noin 40 minuuttia. Vuorovaikutus nuorten kanssa oli luontevaa ja mukavaa. Keskustelimme tärkeistä asioista, ja hetkittäin vähän vähemmän tärkeistä. Mielestäni oleellisinta oli, että nuoret innostuivat pohtimaan asioita hyvällä mielellä ja että sain luotua ohjaustilanteesta mahdollisimman kivan ja helposti lähestyttävän. Vaikka keskustelumme oli hetkittäin rönsyilevää ja osa aiheista nuorille oli jo valmiiksi tuttuja, niin ennen lopetusta kysyin nuorten suullisen mielipiteen iltapäivästä. Nuoret olivat sitä mieltä, että mielenterveyden aiheita on tärkeää käydä läpi, koska niitä ei varsinaisesti tule arjessa mietittyä. Ja isoa kiitosta tuli mukavista ja hauskoista keskusteluista. Lopuksi siirryimme leivoskahveille, jonka yhteydessä nuorilla oli mahdollisuus vastata palautekyselyyn. Kerroin nuorille, että palautekyselyn tarkoituksena on selkeyttää minulle nuorten ajatuksia iltapäivän aiheista ja aiheiden tärkeydestä.

## 7.6 Viimeistelyvaihe

Aloitin viimeistelyvaiheen työstämisen heti toteutusvaiheen jälkeen. Viimeistelyvaihe sisälsi opinnäytetyön kirjallisen tuotoksen viimeistelyä sekä kehittämishankeraportin työstämisen (Salonen 2013, 18). Viimeistelyvaiheen kirjallisen raportin työstämisen tiedetään olevan aikaa vievää, joka itsellekin tuli yllätyksenä koska kokonaisuudessaan viimeistelyvaihe kesti helmikuusta-elokuun loppuun. Toki viimeistelyvaiheen pituuteen vaikutti lopullisen opinnäytetyön kirjallisen raportin työstämisen vaativuus, joten jouduin jaksamisen vuoksi tauottamaan kirjoitustah-  
tia.

## 7.7 Webropol- palautekysely

Palautekyselyyn vastasi kahdeksan Positiivisen mielenterveyden iltapäivään osallistunutta nuorta. Ensimmäisenä kysymyksenä oli, että oliko käsite positiivinen mielenterveys jo ennestään tuttu. Seitsemälle vastanneista käsite oli ennestään tuttu ja yhdelle vieras. Toisessa kysymyksessä kysyttiin, että koitko mielenterveyden iltapäivän aiheet itsellesi tärkeäksi. Vastaukset jakautuivat puoliksi, eli neljä vastasi, että koki tärkeäksi ja toiset neljä eivät kokeneet niin tärkeäksi. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, että heräsikö sinulla uusia ajatuksia oman mielenhyvinvoinnin tukemisessa. Kuusi nuorista oli vastannut, että hänellä oli herännyt uusia ajatuksia oman mielenhyvinvoinnin edistämisestä ja ainoastaan kaksivastausta oli niin, ettei mielenterveyden iltapäivä ollut herättänyt uusia ajatuksia oman mielenhyvinvoinnin edistämisestä. Neljäs kysymys oli, että kuinka tärkeäksi koet sen, että mielenterveydestä puhutaan. Tämän kysymyksen kohdalla jouduin useamman kerran muokkaamaan kysymyksen vastaustapaa. Koska ”kyllä”- ja ”ei”-vaihtoehdot eivät vastaa oikealla tavalla tähän kysymykseen, niin vastausvaihtoehdoista toimivin ratkaisu tähän oli liukukytkin-kysymys. Vastaukset asettuivat janalla 5 ja 10 väliin, mediaaniarvoksi tuli 8,5. Viimeisenä oli avoin kysymys, jossa nuoret saivat antaa vapaata palautetta tai kehitysideoita tilaisuuden pitäjälle. Kysymykseen vastaaminen ei ollut pakollista, mutta kuusi nuorta vastasi kysymykseen. Osa vastauksista oli tyypillisiä nuorten vastauksia mm.

Jjees, Jyuu, Olette hyviä ihmisiä t:(nimi). Sitten oli kolme vastausta, jotka enemmän kuvastavat nuorten ajatuksia tapahtumasta ja joita pystyn hyödyntämään suunnitellessani mahdollisesti joskus uutta mielenterveyden edistämisen tapahtumaa. Vastaukset olivat, että ”hyvä oli mutta kaikki puhui”, ”Olit aivan mahtava, tykkäsin kuunnella mielenterveys asioita” ja ”oli hyvä tilaisuus”. Palaute oli pääasiassa positiivista, mutta seuraavaa tapahtumaa suunnitellessa minun on hyvä ottaa huomioon tämä vastaus, jossa tuli ilmi, että kaikki puhuivat. On hyvä ottaa huomioon se, että kaikille ei ole luontaista iso puheen sorina ja voi jopa tuntea olonsa kiusaantuneeksi.



## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Aloittaessani opinnäytetyöprojektia, olin suorittanut Lapin ammattikorkeakoulun Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-osaamisen opintokokonaisuuden. Opintokokonaisuuden avulla pääsin perehtymään tutkimus- ja kehittämistoimintaan liittyviin peruskäsitteisiin sekä tutkimusprosessin eri vaiheisiin. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tuotan ohjaustuokion jo etukäteen rajatulle ryhmälle, joten eettinen ennakoarviointi ei vaadi suurempia toimenpiteitä. Mikäli opinnäytetyöni olisi ollut esimerkiksi tutkimus, jossa olisin perehtynyt nuorten mielenterveyden voimavaroihin, niin tällainen tutkimusprojekti olisi vaatinut laajemman eettisen ennakoarvioinnin. Eettinen ennakoarviointi tehdään aina silloin kun opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia rajattua ihmisryhmää sekä tuottaa uutta tutkimustietoa järjestelmällisen tutkimisen ja tarkkailun avulla (All European Academies 2017).

Päävastuu hyvän tieteellisen käytännön (HTK) noudattamisesta kuuluu opinnäytetyön tekijälle (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7), joten otan vastuun tuottamani opinnäytetyön eettisestä ja luotettavasta toteutustavasta. Opinnäytetyöprosessia ohjaa etiikan säännöt ja hyvät tieteelliset käytännöt, joiden tulee noudattaa ammattikorkeakouluille asetettuja suosituksia (Arene 2020). Opinnäytetyöni teoreettisen osuuden pohjana ovat luotettavat tutkimukset, kirjallisuus, tietokannat ja jatkuva lähdekriittisyys. Jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa olen etsinyt laadukkaita tutkimuksia eri tietokannoista mm. CINALH, Medic, Duodecim ja hyödyntänyt useita laadukkaita verkkolähteitä. Tarkat lähdeviittaukset sekä lähdemerkinnät osoittavat luotettavuutta ja rehellisyyttä, jotka ovat hyvän tieteellisen käytännön eli tutkimuseetiikan mukaisia (Vilkka 2015, 31).

Ammattieettisissä ohjeissa keskeisimpiä arvoja ovat ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, ihmiselämän suojeleminen ja terveyden edistäminen. Hoidon tulisi aina perustua tieteellisesti tutkittuun tietoon sekä vankkaan kliiniseen osaamiseen. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 166.) Positiivisen mielenterveyden iltapäivän aiheissa korostuu terveydenedistämisen näkökulma, ja aihe on

tärkeä koska mielenterveyden haasteet ovat jo kansanterveydellinen uhka (THL, Yleistietoa kansantaudeista 2019) ja niiden ennaltaehkäisyssä avainasemassa on ennaltaehkäisevä työ.

## 8.2 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön aiheenvalinta ja prosessin aloittaminen oli minulle haastavaa. Ajattelin opinnäytetyöprosessin alkaessa, että en ole vielä valmis tuottamaan laadukasta opinnäytetyötä. Opinnäytetyön ohjauksen avulla minulla heräsi ajatus mielenterveyden edistämisen tapahtumasta, jonka halusin kohdentaa nuorisolle. Silloin minulle selkeytyi, että opinnäytetyöprosessini tulee etenemään toiminnallisen opinnäytetyömallin mukaan. Lapin ammattikorkeakoulun Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-osaamisen opintojakso sekä opinnäytetyöprosessin verkko-opiskeluympäristö toimivat hyvänä tukena koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Pidän positiivisen mielenterveyden aihetta itselleni tärkeänä ammatillisen kasvun suhteen. Sairaanhoidajaopintojen myötä minulla on vahvistunut tunne, että haluan tulevaisuudessa työskennellä psykiatrisena sairaanhoidajana nuorten parissa. Tämän opinnäytetyön avulla olen päässyt perehtymään laajasti laadukkaisiin tutkimuksiin sekä useisiin mielenterveyden vaikuttajiin. Huomasin myös, että mielenterveyden edistämisen työkenttä ja eri tutkimussuuntaukset ovat sen verran laajoja, että suuntautuessani sairaanhoidajaopinnoissa mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön, tiedostan sen, että tulevana ammattilaisena en ole koskaan täysin valmis. Tällä tarkoitan, että en tule tuudittautumaan ajatukseen, että olen valmis sairaanhoidaja, vaan oppiminen tulee jatkumaan koko työuran ajan.

Alkuvaikeuksien jälkeen olen oppinut arvostamaan opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan. Olen oppinut tärkeitä taitoja, joista päällimmäisenä mielessä on projektin suunnittelu ja toteuttaminen. Se on pitkäjänteistä työtä, joka vaatii stressinsietokykyä ja projektin kokonaisvaltaista hallintaa. Nämä taidot ovat tärkeässä roolissa nykyajan vaativassa työelämässä. Pidän myös tärkeänä, että ammattikorkeakouluissa opetetaan tiedonhankintaa ja lähdekriittisyyttä, se on mielestäni

osa yleissivistystä, joka ylläpitää kansan hyvinvointia. Covid-19 -pandemia on ollut hyvä esimerkki siitä kuinka tärkeää on lähdekriittisyys ja luotettaviin lähteisiin nojautuva päätöksenteko. Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan opettavainen kokemus, josta olen saanut hyviä eväitä tulevaisuuden työelämään.

### 8.3 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset

Opinnäytetyöni ideana oli kehittää mielenterveydellinen ohjaustuokio yläkouluikäisille nuorille. Positiivisen mielenterveyden teorian ympärille oli helppoa lähteä rakentamaan mielenterveyttä edistävä tapahtuma. Ohjaustuokio oli onnistunut, ja nuoret kokivat pääasiassa ohjaustuokion aiheet itselleen tärkeiksi. Jatkokehittääkseni tulevia mielenterveyden edistämisen tapahtumia, voisi nuorille suunnitella tunnetaitoihin tai stressinhallintaan liittyvän harjoitteen. Ajatus jatkokehittämisen tarpeesta nousi siitä, että ohjaustuokioon osallistuvat nuoret puhuivat opiskelun ja kokeiden tuomasta stressistä. Nuorilla oli hyviä keinoja stressin lievittämiseen, mutta vastaisuuden varalta ei olisi pahitteeksi, että nuoret saisivat enemmän keinoja stressin ja kuormittuneisuuden tunnistamiseen sekä hallintaan.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. THL. Viitattu 18.12.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN\\_ISBN\\_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- All European Academies. 2017. The European Code of Conduct for Research Integrity: Revised Edition. Berlin. ISBN 978-3-00-055767-5
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti, 24, pp. 1759–1763.
- Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettiset suositukset. Viitattu 9.11.2021 [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)
- Ben-Ze'ev, A. 2000. "I only have eyes for you": The partiality of positive emotions. *Journal for the Theory of social behavior*, 30, 341–351. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00133>
- Collishaw, S. 2015. Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health. *J Child Psychol Psychiatry*, 56: 370–393. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12372>
- Eisenberg N, Cumberland A, Spinrad T-L. 1998. Parental Socialization of Emotion. *Psychol Inq*. 1998;9(4):241–273. doi: 10.1207/s15327965pli0904\_1. PMID: 16865170; PMCID: PMC1513625
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 5. painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Fredrickson, B. L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Gyllenberg, D. 2019. Psykkiset häiriöt nuoruusiässä. Lääketieteellinen aika-kausikirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 8.4.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/15/duo15043>
- Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.

Hautoniemi, A. 2019. Nuoren uniohjeet. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. Helsinki: Uniliitto ry. Viitattu 23.3.2022 <https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2019/06/Uniuutiset-2-2019.pdf>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, SM., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, ES., Kheirandish-Goza, L., Neubauer, DN., O'Donnell, AE., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, RC., Setters, B., Vitiello, MV., Ware, JC. & Adams Hillard, PJ. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*. 2015 Mar;1(1):40–43. doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010. Epub 2015 Jan 8. PMID: 29073412.

Kaufman, S.B. 2015. Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being. Viitattu: nettilähde <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being/>

Kessler, R., Amminger, P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S. & Ustün B. 2007. Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Curr Opin Psychiatry*. 2007 Jul;20(4):359–64. doi: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c. PMID: 17551351; PMCID: PMC1925038.

Korvela, P. 2014, Arjen rakentumisen ja rytmien kokoavaa tarkastelua. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim), Arjen rakentuminen ja rytmit perhelämän käännekohdissa. Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja, Nro 9. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. 318–341

Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 7: 2315. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072315>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä: valmistelijat Arja Sääkslahti, T. T. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Lyytikäinen, A. & Raulio, S. 2020. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 3.1.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>

Lönnqvist, J. 2021. Mielenterveyteen vaikuttaminen ja psykiatrinen hoito. *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.9.2022 [https://www.oppiportti.fi/op/pkr00007/do?p\\_haku=mielenterveys#q=mielenterveys](https://www.oppiportti.fi/op/pkr00007/do?p_haku=mielenterveys#q=mielenterveys)

Marttunen, M., Haravuori, H., & Santalahti, P. 2014. Lasten ja nuorten mielen-terveys ja syrjäytyminen. *Sosiaalilääketieteellinen Aikauslehti*, 51(3). [file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/48317-Kirjoitus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivis-telm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-38213-1-10-20141201%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/48317-Kirjoitus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivis-telm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-38213-1-10-20141201%20(4).pdf)

Mieli 2022. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Viitattu 23.3.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Mishina, K., Tiiri, E., Lempinen, L., Sillanmäki, L., Kronström, K., & Sourander, A. 2018. Time trends of Finnish adolescents' mental health and use of alcohol and cigarettes from 1998 to 2014. *European child & adolescent psychiatry*, 27(12), 1633–1643.

Morris, A., Silk, J., Steinberg, L., Myers, S. & Robinson, L. 2007. 'The role of the family context in the development of emotion regulation', *Social Development*, vol. 16, no. 2, pp. 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Neff, K. & Kielinen, T. 2021. *Itsemyötätunto: Opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi*. 1. uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.

Ojanen, M. 2014. *Positiivinen psykologia*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Opetushallitus 2022. *Tunnetaidot koulussa*. Viitattu 4.4.2022 <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>

Paavonen, J. & Urrila, A. 2016. *Unen normaali rakenne, kehitys ja merkitys terveydelle*. Duodecim oppiportti. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 23.3.2022 [https://www.oppiportti.fi/op/ljn02401/do?p\\_haku=nukkuminen#q=nukkuminen](https://www.oppiportti.fi/op/ljn02401/do?p_haku=nukkuminen#q=nukkuminen)

Partinen, M. 2019. *Mitä uni on*. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. Helsinki: Uniliitto ry. Viitattu 23.3.2022 <https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2019/06/Uniuutiset-2-2019.pdf>

Rintahaka, P. 2021. *Lasten ja nuorten unihäiriöt*. Lääkäriin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00684>

Salonen, K. 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminalliseen oppinnäytetyöhön*. Turku. Turun ammattikorkeakoulu

Sandman, N. 2020. *Älylaitteet ja nukkuminen*. *Psykologilehti*. Helsinki: Suomen psykologiliitto ry. Viitattu 25.3.2022 <https://psykologilehti.fi/aylylaitteet-ja-nukkuminen/>

Saxén, U. 2020. *Mielenterveyden edistäminen*. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.11.2021 [https://www.oppiportti.fi/op/ype00031/do?p\\_haku=mielenterveys#q=mielenterveys](https://www.oppiportti.fi/op/ype00031/do?p_haku=mielenterveys#q=mielenterveys)

Seligman, M. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Sharma, A., Sharma, SD. & Sharma M. 2017. Mental health promotion: a narrative review of emerging trends. *Curr Opin Psychiatry*. Sep;30(5):339–345. doi: 10.1097/YCO.0000000000000347

Shechter, A., Kim, EW., St-Onge, MP. & Westwood, AJ. 2018. Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 96, 196–202. doi: 10.1016/j.jpsychires.2017.10.015

Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielien hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*. Päätöksen tueksi 25. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-112-6>

Terveyskylä 2019. Mielekäs arki. Viitattu 11.4.2022 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/t%C3%A4ytt%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4/mielek%C3%A4s-arki>

THL 2019. Yleistietoa kansantaudeista. Viitattu 8.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>

THL 2021a. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 20.1.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

THL 2021b. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 4.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

THL 2021c. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021. Viitattu 1.3.2022 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/nuorten-arki-kouluterveyskysely>

THL 2022. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 4.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialogisuus-ammattilaisen-ja-perheen-valilla>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. *Mielenterveyden psykologia*. 3 uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 9.11.2021 [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. *Syödään ja opitaan yhdessä: Koulu-ruokailusuositus*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.1.2022 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan\\_ ja\\_opitaan\\_yhdessa%c2%a6%c3%aa\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

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

Vilka, H. 2015. *Tutki ja kehitä*. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 3.11.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

World Health Organization 2018. Mental health: strengthening our response. Viitattu 3.11.2021 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



## LIITTEET

Liite 1. Ohjaustuokion Powerpoint-esitys

## Liite 1. Ohjaustuokion Powerpoint-esitys

**Positiivinen  
mielenterveys  
yläasteikäisen nuoren  
voimavarana**


Sairaanhoidtajaopiskelija Mimmi Nivakoski



**Mitä on positiivinen  
mielenterveys?**

- Positiivisen mielenterveyden käsite pyrkii siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä.
- Synonyymi mielen hyvinvoinnille
- Mielenterveyden haasteista kärsivä yksilö voi myös kokea positiivista mielenterveyttä.

(Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016)





**Positiivinen mielenterveys sisältää:**

- 1 Tervettä itseluottamusta
- 2 Hallinnan tunnetta ja vaikutusmahdollisuutta omaan elämään
- 3 Kykyä selviytyä vastoinkäymisistä
- 4 Turvaa, tukea ja mielihyvää tuottavia ihmissuhteita
- 5 Positiivista ajattelutapaa

(Lehtinen 2008, 7–8)

## Mielenterveyttä tukevat ja suojaavat tekijät

### Sisäiset vaikuttajat

- Fyysinen terveys
- Tunteidenilmaisukyky
- Kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita
- Ongelmanratkaisukyky
- Kyky keskustella itseä askarruttavista asioista
- Itsensä toteuttaminen
- Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
- Hyväksytyksi tuleminen tunteet
- Perinnölliset tekijät sekä varhaiset ihmissuhteet

### Ulkoiset vaikuttajat

- Perhe, ystävät ja lähipiiri
- Koulussa käyminen ja opiskelu
- Oma turvaverkosto ja hyvä suhde siihen
- Kyky hakea apua ongelmiin
- Kuulluksi tuleminen
- Turvallinen ja antoisa kasvuympäristö
- Vanhempien työ ja sosioekonominen asema

(Erkko & Hannukkala, 2013)

## Mielenterveyden riskitekijät

---

### Sisäiset vaikuttajat

- Itsetunnon haavoittuvuus
- Huonot perhe- tai ystävyysuhteet
- Yksinäisyys ja eristäytyminen
- Avuttomuuden ja huonommuuden tunteet
- Oppimisvaikeudet
- Biologiset tekijät
- Fyysiset sairaudet

### Ulkoiset vaikuttajat

- Erot ja menetykset
- Väkivallan uhka tai sen kokeminen
- Kiusatuksi tuleminen
- Päihteiden käyttö lähipiirissä
- Haitallinen elinympäristö
- Työttömyys
- Perheenjäsenten sairaudet
- Hyväksikäyttö
- Traumat

(Erkko & Hannukkala, 2013)

Piirretään valkoiselle A4-kokoiselle paperille oman käden ääri viivat. Kädestä saa tehdä oman näköisen, joten apuna saa käyttää värikyniä, maalia ja eri piirtämistekniikoita.



Mielenterveyden käsi

## Pohditaan yhdessä mielenterveyden käden osa-alueita:

- **Uni ja lepo:** Mikä olisi sopiva unen määrä.. Heräätkö aamulla virkeänä.. Miltä väsymys tuntuu..
- **Ravinto:** Millainen on ateriarhythmi.. Kerkeätkö syödä aamupalan.. Miltä nälkä tuntuu, oletko silloin ärtyisä..
- **Ihmissuhteet & tunteet:** Millaiseksi koet mielialasi tänään.. Mistä koet onnellisuuden tunteita.. Onko sinulla ystävä, jonka kanssa voi jakaa ilot sekä murheet..
- **Liikkuminen ja kehon kuuntelu:** Minkä verran harrastat liikuntaa viikossa.. Millaisesta liikunnasta tulee hyvä fiilis..
- **Vapaa-aika ja luovuus:** Millainen tekeminen saa sinut rentoutumaan.. Minkälaisen toiminnan parissa viihdyt..



## Tunteet ja tunnetaidot

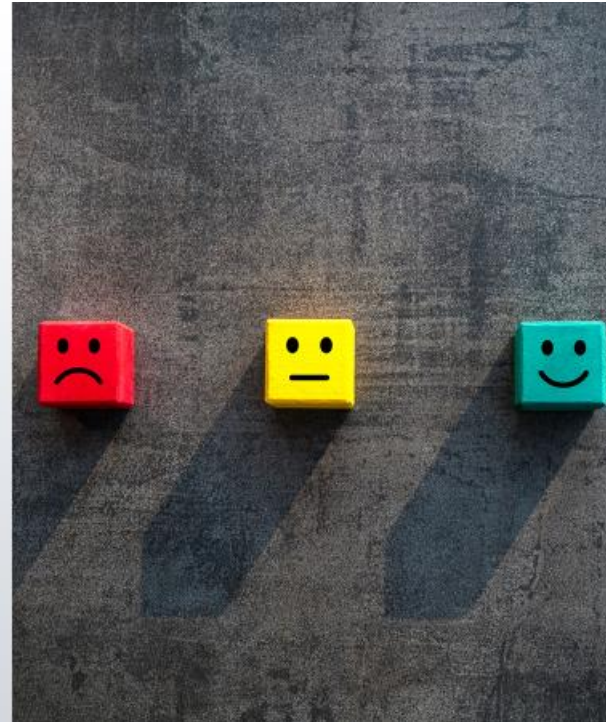


## Perustunteet ja tunteiden tehtävät

- Perustunteita ovat: ilo, viha, suru, pelko, hämmästyminen ja inho.
- Tunteilla on tärkeä tehtävä toiminnan ohjauksessa, motivaatiossa, vuorovaikutuksessa ja rajojen asettamisessa.

**?** Pohditaan: Mikä tuottaa sinulle iloa ja miltä ilo tuntuu kehossa? Entä suru? Mikä tunne saa sinut toimimaan?

(Erkko & Hannukkala 2013, 76)



## Tunnetaidot

- Tunteiden tunnistaminen sekä ilmaiseminen helpottaa omaa oloa ja auttaa ymmärtämään toisia
- Tunnetaitoja voi vahvistaa harjoittelemalla
- Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta teot eivät
- Tunteita voi oppia ilmaisemaan rakentavasti

**?** Pohditaan: Millaisia keinoja sinulla on käsitellä vihaa? Kuinka reagoit suuttuessa? Kun olet surullinen, osaatko itkeä? Kuinka osoitat välittämistä?

(Erkko & Hannukkala 2013, 74)





- Oletko kiinnittänyt huomiota millaiseen sävyyn puhut itsellesi? Onko puhe kielteistä vai kannustavaa?
- Sätitkö itseäsi mitä pienemmistä asioista?
- Katsotko itseäsi peilistä ja näet vai asioita joita voisi parantaa?

## Sisäinen puhe

Puhumista itselle kutsutaan sisäiseksi puheeksi. Jokainen ihminen tekee sitä, tiedostipa hän sen tai ei. Sinäkin teet sitä joka päivä. On tärkeää osata arvostaa ja rakastaa itseään juuri sellaisena kuin on.



Omaan sisäiseen puheeseen pystyy vaikuttamaan ja siihen kannattaa kiinnittää huomiota. On suotavaa käydä pientä reflektiota omassa mielessään, mutta huomata myös se jos sisäinen puhe on itsestään negatiivista.

## Lähteet

- Appelqvist-Schmidlechner, K. Tuisku, K. Tamminen, N. Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? [Verkojulkaisu]. Viitattu 27.1.2022 Suomen lääkärilehti 71 (24), 1759-1764.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 5. painos. [Helsinki]: Suomen Mielenterveysseura.
- Mieli 2021. Mielenterveyden käsi – juliste. Viitattu 31.1.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>
- Lehtinen, V. 2008. Building up good mental health: Guidelines based on existing knowledge. [Verkojulkaisu]. STAKES. Jyväskylä: Gummerus printing. Viitattu 26.1.2022 <https://thl.fi/documents/10531/115966/Building%20up%20good%20mental%20health.pdf>
- Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana: Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.