



Tunnetaidot koululaisten mielenterveyden tukena

Tunnetaitokortit terveydenhoitajan työvälineeksi

Nelli Talvivaara

Kiisa Virtanen

OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2023

Terveydenhoitaja tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden tutkimusohjelma

TALVIVAARA, NELLI & VIRTANEN, KIISA:
Tunnetaidot koululaisten mielenterveyden tukena
Tunnetaitokortit terveydenhoitajan työvälineeksi

Opinnäytetyö 50 sivua, joista liitteitä 14 sivua
Tammikuu 2023

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä tunnetaitokortit kouluterveydenhoitajan työvälineeksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea koululaisten mielenterveyden edistämistä tunnetaitokorttien avulla. Opinnäytetyötä tehdessä etsittiin vastauksia ja tietoa kysymykseen ”Miten tunnetaidot voivat tukea koululaisten mielenterveyttä?” Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppani oli Tampereen kaupungin kouluterveydenhoitaja.

Opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena syntyivät tunnetaitokortit, jotka suunniteltiin 11–13-vuotiaiden koululaisten kanssa käytettäväksi. Tunnetaitokortit toteutettiin löydettyjen lähteiden sekä työelämän tarpeen pohjalta. Tunnetaitoja ovat omien tunteiden tunnistaminen ja säätely, sekä muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen. Merkityksellisiä lapsen hyvinvoinnille ja psyykkiselle kehitykselle ovat tunnetaidot sekä luotettavan aikuisen antama tuki ja ohjaus.

Tunnetaitokortit olivat koekäytössä työelämäyhteistyökumppanilla kolmen viikon ajan. Kortit saivat positiivista palautetta, ja ne vastasivat hyvin työelämän tarpeeseen. Erityisesti myönteisenä koettiin se, että kortit helpottivat tunteista keskustelua koululaisten kanssa. Työtä tehdessä nousi esille, että tulevaisuudessa tunnetaitoja olisi tärkeää käsitellä kouluterveydenhuollossa jokaisen oppilaan kanssa.

Asiasanat: tunnetaidot, koululainen, tunnetaitokortit, mielenterveys, kouluterveydenhoitaja

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

TALVIVAARA, NELLI & VIRTANEN, KIISA:
Emotional Skills to Support Schoolchildren's Mental Health
Emotional Skill Cards as a School Nurse's Tool

Bachelor's thesis 50 pages, appendices 14 pages
January 2023

Emotional skills and the support and guidance provided by a reliable adult are important for a child's well-being and psychological development. Nowadays, the importance of emotional skills is emphasised more than before and their training in the school world has started to be considered even more important. The purpose of this study was to make emotional skill cards that could be used as a work tool by school nurses. The aim of the study was to support the promotion of school children's mental health with the help of emotional skill cards.

As a result of this study, emotional skill cards were implemented for use with 11–13-year-olds. Emotional skill cards were made based on the sources found and the need for working life. The working life partner of the functional thesis was a school nurse in the city of Tampere.

The emotional skill cards were trialled by a working life partner for three weeks and they met the needs of working life well. The cards received positive feedback and the fact that they made it easier to talk about feelings with schoolchildren was perceived as particularly positive. In the future, it would be important to deal with emotional skills in school health care with every child.

Key words: emotional skills, schoolchild, emotional skill cards, mental health, school nurse

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
	3.1 Tunnetaidot	7
	3.2 Koululainen	8
	3.2.1 Koululaisen tunnetaidot	9
	3.2.2 Koululaisen tunnetaitojen oppiminen	10
	3.2.3 Sosiaalisen median vaikutus koululaisen tunteisiin ja mielenterveyteen.....	12
	3.3 Koululaisen mielenterveys	12
	3.3.1 Koululaisen mielenterveyden tukeminen	13
	3.3.2 Kouluterveydenhuolto osana koululaisen mielenterveyden tukemista.....	14
	3.4 Visuaaliset menetelmät kouluterveydenhoitajan työmenetelmänä	16
	3.5 Värit osana visuaalisia menetelmiä	16
4	TOTEUTTAMINEN	18
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	18
	4.2 Tuotoksen toteuttaminen.....	19
	4.3 Tuotoksen kuvaus	20
	4.3.1 Tunnetaitokorttien tunteet.....	22
	4.3.2 Tunnetaitokorttien visuaalisuus	27
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	28
	5.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	28
	5.2 Pohdinta.....	30
	5.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	31
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	37
	Liite 1. Tunnetaitokortit.....	37

1 JOHDANTO

Lasten mielenterveys on ollut viime vuosina ajankohtainen keskustelun aihe (Järvinen 2020). Mielenterveyspalveluiden tarve on kasvanut ja läheteiden määrä mielenterveyspalveluihin on lisääntynyt reilusti. Lisäksi erilaisten psykiatristen ja neurokognitiivisten diagnoosien määrä 12–17-vuotiailla on viimeisen kymmenen vuoden aikana tuplaantunut. Toisaalta mielenterveysasioista puhutaan nykyään avoimemmin kuin ennen ja avun piiriin hakeudutaan helpommin ja nopeammin. (Gyllenberg 2019.)

Mielen kehitykselle luodaan pohja lapsuudessa. Lapsuuden aikaiset psyykkiset ja sosiaaliset kokemukset ovat suoraan yhteydessä tunne- ja sosiaalisten taitojen oppimiselle ja kehittymiselle. (THL 2013, 13.) Lisäksi tunnetaidoilla on suuri merkitys lapsen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Tunnetaitoja ovat omien ja muiden tunteiden tunnistaminen ja säätely. (Huurre, Santalahti, Anttila, Björklund 2015.) Oleellista lapsen psyykkiselle kehitykselle on luotettavan aikuisen tuki ja ohjaus (Mäntymaa, Puura, Aronen, Carlson 2017, 34). Tunnetaitojen harjoittelua koulu- maailmassa pidetään nykyään entistä tärkeämpänä, ja se on lisätty myös osaksi opetussuunnitelmaa (OPH 2022).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä tunnetaitokortit kouluterveydenhoitajan työvälineeksi. Opinnäytetyön tavoitteena on tunnetaitokorttien avulla tukea koululaisten mielenterveyden edistämistä. Opinnäytetyön työelämätahona toimii Tampereen kaupungin kouluterveydenhoitaja. Työelämätaho toivoi materiaalia tunnetaidoista koululaisten kanssa hyödynnettäväksi, ja siksi opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena. Tunnetaitokorttien on tarkoitus olla matalan kynnyksen apuväline terveydenhoitajalle koululaisten kanssa työskennellessä.

2 TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä tunnetaitokortit kouluterveydenhoitajan työvälineeksi.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea koululaisten mielenterveyden edistämistä tunnetaitokorttien avulla.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymyksiin:

Miten tunnetaidot voivat tukea koululaisten mielenterveyttä?

Millaiset tunnetaitokortit tukevat tunnetaidoista keskustelua koululaisten kanssa?

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Tunnetaidot

Kokemukset herättävät tunteita, mutta myös tunteet ovat osa kokemuksia. Tunteet usein pelottavat, ihastuttavat, koskettavat ja raivostuttavat. Aina ei edes tiedä mitä tunnetaan, mitä tunteen kanssa tehdä tai mitä mieltä tunteesta pitäisi olla. Usein näiden seurauksena joko yli tai ali reagoidaan tunteisiin. Tunteita syntyy koko ajan, vaikka niitä ei tiedostaen ajattele ja silti ne vaikuttavat ihmisiin monella tavalla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 11.)

Tunnetaidot ovat ihmissuhteisiin ja omaan tunne-elämään liittyviä taitoja. Tunnetaidoista puhuttaessa tarkoitetaan omien sekä muiden tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Hyvät tunnetaidot ovat yhteydessä koululaisen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja elämässä selviytymiseen. (Huurre ym. 2015.) Tunnetaitojen kehittyminen vaatii koululaiselta itseluottamusta ja lukuisia tilaisuuksia niiden harjoitteluun (THL 2013, 13). Opetussuunnitelman mukaan perusopetuksen tulee sisältää vuorovaikutus- ja tunnetaitojen harjoittelua tukevia osa-alueita. Koululaisen itse-tuntemusta tuetaan luomalla onnistumisen kokemuksia ja vahvistamalla myönteistä oppimisen ilmapiiriä. (OPH 2014, 72.)

Tunne-elämä muodostuu tavoista asennoitua, kokea ja reagoida tunteisiin sekä opituista käytänteistä toimia tunteiden kanssa eli tunnetaidoista. Tunne-elämä muovautuu tunteiden ja niiden kokemusten kautta, joita koululainen saa omissa tunnetilanteissaan. Tietyt kehityksen vaiheet ovat yhteneväisiä, vaikka kaikki koululaiset kehittyvät omassa yksilöllisessä tahdissaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 74; Salavera, Usan, Jarie 2017.) Koululaisen luontainen temperamentti, suvun perimä ja synnynnäinen hermoston herkkyyys sekä koululaisen elämässä olevat aikuiset ja kaverit vaikuttavat tunnekehitykseen. Ne vaikuttavat siihen, millaisella voimalla tunteisiin reagoidaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 73, 81; Kokkonen 2017, 82–83.)

3.2 Koululainen

Alakouluikäiset ovat 6–12-vuotiaita. Alakoulu käsittää esikoulun, sekä peruskoulun 1–6 vuosiluokat. Alakoulu on pitkä aika lapsen elämästä ja lapsen kehityksessä tapahtuu paljon asioita alakoulun aikana. (Korhonen 2021.) Tässä opinäytetyössä koululaisella tarkoitetaan 11–13-vuotiaita lapsia. Tämän ikäiset lapset ovat alakoulun loppuvaiheilla ja pian siirtymässä yläkoulun puolelle. Murrosiän fyysiset ja psyykkiset muutokset lapsilla alkavat yksilöllisesti noin 9–12-vuotiaana. (Korhonen 2021.) Yläkouluun meno ajoittuu lapsen elämässä haasteelliseen vaiheeseen, murrosiän alkuun (MLL 2017). Ennen varsinaista murrosikää lapsilla voi olla niin sanottu esimurrosikä, jolloin lapsi voi olla ailahtelevampi, uhmakkaampi ja kömpelömpi kuin aiemmin (Korhonen 2021). Kehitysvaiheen tuomien haasteiden ja muutosten keskellä lapsi tarvitsee kaiken mahdollisen tuen (MLL 2017).

Esimurrosiässä yksilöllisyys tulee vahvemmin esille ja mietityttää koululaista. Toisinaan esimurrosikäinen kaipaa hoivaa ja läheisyyttä. Ajoittain lapsenomaisuus ja lapsellinen käyttäytyminen korostuu ja toisinaan koululainen vahvuuttaan osoittaen kyseenalaistaa vanhemmat ja opettajatkin. Kuitenkin esimurrosiässä olevalla koululaisella on turvan tarve sääntöihin ja niiden noudattamiseen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 76.)

Alakouluikäiset ovat yleensä tasapainoisia, aktiivisia ja kiinnostuneita asioista. Näin ollen kaverisuhteet ja harrastukset ovatkin tärkeitä, ja lapsella on tarve kuulua ryhmään sekä tulla hyväksytyksi kavereidensa silmissä. Kavereiden mielipiteet ovat siis tärkeitä. Leikit ja puuhastelu ikätovereiden kanssa sujuu yleensä hyvin, ja yhdessä harjoitellaan neuvottelutaitoja ja toisten huomiointia, jolloin risitilanteisiin voidaan välillä tarvita myös aikuisen apua. Tytöt ja pojat ovat alakouluikäisissä yleensä vielä omissa porukoissaan. (Korhonen 2021.)

Alakouluikäisen lapsen tunteiden ja käytöksen säätelyn taidot ovat kehittyneet jonkin verran. Lapsi osaa aiempaa paremmin ottaa muita huomioon, sekä sietää pettymystä ja muita negatiivisia tunteita. Lapselle on jo kehittynyt moraalitietoisuus ja hän osaa tuntea syyllisyyttä silloin kun siihen on aihetta. (Korhonen 2021.)

3.2.1 Koululaisen tunnetaidot

Tunteet koetaan kehon tuntemuksina ja fysiologisina muutoksina. Tunteet tuntuvat mm. aistimuksina kehossa, kuuluvat ajatuksina mielessä ja ulospäin näkyvät kasvoilta eleinä ja ilmeinä, kehon kielessä, puheessa ja käyttäytymisessä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12; Dunderfelt 2016, 70; Kokkonen 2017, 77.) Tunteet ovat fysiologialtaan suhteellisen yksinkertaisia ja samanlaisia kaikille, mutta suhteet tunteisiin tekevät niistä monimutkaisia ymmärtää. Se miten tunnetilanteissa on tullut kohdatuksi, on antanut mallin, miten tunteisiin kannattaa suhtautua. Tällaiset mallista rakennetut uskomukset säättävät sen, peittääkö koululainen tunteet vai onko tunteiden ilmaiseminen turvallista ja kannattavaa. Tunteiden ilmaisemista, säätelyä ja sanallistamista opetellaan koko elämän ajan. Kehon kautta tunteet pyrkivät ilmoittamaan syvemmistä tarpeista, kuten turvan, kuulluksi tulemisen ja läheisyyden tarpeista. Tunteiden avulla päästään yhteyteen syvimpään osaan minuuden kanssa. Tunteiden tunnistaminen on ensimmäinen taito, jonka päälle lähdetään rakentamaan muita tunnetaitoja. Tunteen tunnistaminen edellyttää koululaiselta tietoisuutta oman kehon tunneaistimuksista, tunnesanojen ymmärtämisestä sekä tunneaistimusten ja tunnesanojen yhdistämisen taitoa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12, 36; Ackley 2016.)

Koululainen kykenee säätelmään tunneilmaisuaan sosiaalisten odotusten mukaisesti. Koululainen pystyy arvioimaan oman tunteensa ja sen näyttämisen mahdollista vaikutusta muihin. Koululainen osaa havainnoida tunteitaan, niiden syntymistä ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Koululainen kykenee pohtimaan keinoja, joilla tunteita voi säädellä. Omien tunteiden vaikutus toisiin kiinnostaa. Tunteen säätelyn oppiminen vie aikaa eikä se onnistu heti. Olennaisinta on tunnistaa ja sietää tunneta, tämän lisäksi käyttää päättäväisyyttä ja mieltä tunteen säätelyyn. Tunteen säätelyn tarkoituksena on saavuttaa itselle riittävän hyvä olotila, jolloin voi suunnata kehittävämpään suuntaan tunteen kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 42, 76.)

Epämiellyttäviä tunteita on usein hankala hyväksyä, ja siksi monesti tunne pyritään mieluummin välttämään kuin, että se koettaisiin sellaisenaan. Tunteiden kohtaaminen on kumminkin tunnetaitojen kehittämisessä ensimmäinen askel, tunteiden säätely ja tunteiden ilmaisemisen taitoja kehitetään myöhemmin. Jos

tunteen kohtaaminen ja kokeminen sivuutetaan, ei tunteen viestiä tai sen tarkoitusta voi kuulla. Tunteet ilmaisevat miten voidaan edetä havainnon tai tilanteen kanssa ja mitä tässä tilanteessa voidaan tarvita, jotta voidaan hyvin. Tunteet herättävät toimimaan niin, että tarpeet tyydyttyisivät. Esimerkiksi: Peloissaan pimeällä kujalla hakeudutaan valoisammalle puolelle kujaa, jotta koettaisiin enemmän turvaa. Jos koululaisella yhteys tunteisiin on vähäistä, ei hän osaa toimia aina parhaalla mahdollisella tavalla itseään kohtaan. Tämän seurauksena epämiellyttävä tunne saattaa kestää pitkään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12.)

Tunteen luonnollinen käsitteleminen on sen vastaanottaminen sellaisenaan. Hyväksyä tuntemaan tunne sellaisenaan kuin se sillä hetkellä tuntuu. Tärkeää on muistaa, että tunteen tunteminen on eri asia kuin tunteen kanssa toimiminen. Vastustaessa tai kieltäessä tunnetta, se voi kasvaa ja lopulta pudota kehon kantateltavaksi. Ennen pitkään sieltä se tunne purkautuu kehon tai mielen oireina ulos. Jos mielipahan tunne jää käsittelemättä tai tunnistamatta, voi se vaarantaa terveyden. Mielipahan tunnetta koululainen saattaa kasvattaa omilla negatiivisilla ajatuksilla ja toiminnalla, näin ymmärtämättä takertuu tähän tunteeseen. Kuitenkin kaikilla on mahdollisuus valita, mitä tunteen kanssa tekee, se ei kuitenkaan ole helppoa ja siksi tunnetaitoja täytyy harjoitella. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 13; Dunderfelt 2016, 70–71.)

3.2.2 Koululaisen tunnetaitojen oppiminen

Käyttäytyminen on tunteiden näkyvin ja kuuluvin osa. Jos nähdään vain käyttäytyminen, jää tärkein informaatio koululaisesta välittymättä, tunteet ja inhimilliset tarpeet. Edellyttää aitoa halua aikuiselta pysähtyä kuulemaan, mitä koululainen käyttäytymisellään pohjimmiltaan viestii. Jokaisen koululaisen tunnetilanne on liioitellusti joko mahdollisuus heikentää tai rakentaa yhteyttä aikuisesta koululaiseen. Kuitenkin tärkeämpänä koululaisen yhteyttä itseensä. Aina koululaista ei pysty ymmärtämään, mutta aikuinen voi kuitenkin välittää kokemuksen koululaisen itsensä merkittävyydestä ja arvosta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 96–97.)

On käytännössä mahdotonta, että aikuinen huomaa koululaisen jokaisen tunnekokemuksen, joka ei näy ulospäin. Myös ne tunnekokemukset, jotka kaipaavat aikuisen vastaanottamista ja kanssasäätelyä jää huomaamatta. Jos koululainen

ei tuo ilmi kaikkia tunteitaan ja ajatuksiaan, jää aikuiselta tahtomattaankin moni asia huomaamatta. Tärkeää on muistaa, että aikuisen on osattava ottaa hankaliakin asioita puheeksi ja löydettävä niille aikaa. Ei voi odottaa, että koululainen ottaa asian puheeksi, sillä niin harvoin käy. Hankalien asioiden puhumattomuudella asetetaan koululainen sisäiseen ristiriitaan. Hankalat asiat eivät vain häviä, vaan jäävät mieleen sisäiseksi sekamelskaksi. Kun koululainen ei osaa sanoittaa tunteitaan eikä pääse niistä aikuisen kanssa puhumaan, jäävät ne helposti ahdistukseksi koululaisen päälle. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 116,125.)

Tunnetaitojen harjoittelun lähtökohtana on aina koululaisen näkökulma, ei aikuisen. Harjoittelun tavoitteena ei saa olla se, että koululainen oppii kontrolloimaan tunteitaan ja täten oppisi käyttäytymään aikuisen mielestä hyväksyttävästi. Tunnetaitoja opitaan tutkimalla, kokemalla ja niitä tositilanteissa harjoittelemalla. Oppimisessa aikuisen esimerkillä on iso rooli. Aikuinen näyttää koululaiselle mallia ja opastaa myönteisiin valintoihin ja toimintaan. Pelkät sanat ja neuvot eivät jää koululaisen mieleen. Jokainen tilanne ja hetki on mahdollisuus antaa koululaiselle mallia ja erilaisia vaihtoehtoja toimia rakentavasti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 169, 170.)

Tunnetaitojen oppimisen perustana on kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi tuleminen juuri sellaisena kuin on. Kun koululainen saa olla juuri sellainen kuin on, voi hän alkaa avautua, pieni askel kerrallaan. Aikuisen on tärkeä kuunnella koululaista ja ottaa kerrottu asia vastaan arvostaen. Aikuisen on hyväksyttävä koululaisen keskeneräisyys ja oivaltaa, että koululainen tekee parhaansa omilla taidoillaan ja voimavaroillaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 233.)

Ajan kanssa, kokemus kokemukselta ymmärrys tunteista kasvaa. Ymmärretään, että epämiellyttävät ja voimakkaat tunteen kuuluvat elämään. Kun tunteiden antaa tuntua, mitään pahaa ei tapahdu. Aletaan luottaa voimavaroihin elämän vaikeissakin tilanteissa ja hyväksymme tunteet. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 17.)

3.2.3 Sosiaalisen median vaikutus koululaisen tunteisiin ja mielenterveyteen

Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuksia, mutta asettaa myös haasteita ja paineita koululaisen elämään (MLL 2019). Sosiaalinen media vaikuttaa ihmisten kokemiin tunteisiin päivittäin. Sosiaalisen median käytöstä voi syntyä positiivisia tunteita kuten hyväksytyksi tulemista ja yhteenkuuluvuutta. Sillä on kuitenkin paljon myös negatiivisia vaikutuksia tunteisiin, ja se voi aiheuttaa esimerkiksi ulkopuolisuuden tunnetta, sosiaalisia jännitteitä, tyytymättömyyttä ja masentuneisuutta. Kateus on yksi yleisimmistä sosiaalisen median aiheuttamista negatiivisista tunteista. Kaikkein alttiimpia kokemaan kateutta somen vaikutuksesta ovat nuoret, ja nuoret myös käyttävät sosiaalista mediaa eniten. (Kujala 2020.) Sosiaalinen media voi aiheuttaa koululaiselle itsensä vertailua sosiaalisessa mediassa näkyviin ihmisiin, ja heidän ulkonäköönsä (Aatsinki & Heikkinen 2020). Myös tämän opinnäytetyön työelämätaho toi esiin sitä, että sosiaalisen median vaikutus koululaisten mielenterveyteen näkyy kouluterveydenhoitajan työssä.

Sosiaalisen median vaikutukset tyttöihin ja poikiin voivat olla erilaisia. Tytöt voivat kokea enemmän paineita omaan kehoon liittyen sosiaalisen median myötä, ja pojat esimerkiksi vaatetukseen, eikä niinkään kehoon. Sosiaalisessa mediassa on kuitenkin lähivuosina yleistynyt kuvien monipuolisuus. Tämä voi lisätä koululaisen tyytyväisyyttä itseensä ja lisäksi viestittää koululaisille sitä, että jokainen keho on hyvä juuri sellaisena kuin on. (Aatsinki & Heikkinen 2020.)

3.3 Koululaisen mielenterveys

Maailman terveysjärjestö on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa henkilö itse pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytyy elämään kuuluvissa haasteissa. Henkilö pystyy myös työskentelemään ja ottamaan osaa oman yhteisönsä toimintaan. (WHO 2019.) Mielenterveys on monen tekijän summa, ja jotkut näistä tekijöistä ovat vahvempia kuin toiset. Mielenterveys on iso osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset tekijät, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteisön rakenteet, voimavarat ja kulttuurilliset arvot. Kyseiset tekijät voivat toimia mielenterveyden riskitekijöinä sekä

suojaavina tekijöinä. Nämä suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä ja vähentävät mielenterveyden häiriöiden riskiä, kun taas riskitekijät kasvattavat taipumusta mielenterveyshäiriöille. (Järvinen 2020.)

Ihmisen mielen kehitykselle luodaan perusta jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Varhaislapsuuden kehityksellä on oleellinen vaikutus kognitiivisiin taitoihin ja mielenterveyteen. Mielenterveys lapsuudessa on yhteydessä tunne- ja sosiaalisten taitojen oppimiselle ja kehittymiselle. Koululaisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemisessa koulun merkitys on vahva, sillä koululainen viettää suuren osan arjestaan koulussa, koulutehtävien ja koulukavereiden parissa. Koululla on tärkeä rooli koululaisen mielenterveyden edistämässä, ongelmien ennaltaehkäisyssä sekä kuormittuneen koululaisen tukemisessa. Koulun tehtävänä on luoda mielenterveyttä arvostavaa ja edistävää kulttuuria, syventää mielenterveystietoa, toteuttaa positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevia ohjelmia sekä hyödyntää näyttöön perustuvia menetelmiä. (THL 2013, 11–13.)

Mielenterveyden kehitykseen lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttaa myös vuorovaikutus ympäristön kanssa. Koululaisen kehitys on aina yksilöllistä. Oleellista koululaisen psyykkiselle kehitykselle on luotettava aikuinen, jolla on emotionaalinen ymmärrys ja osaaminen antaa koululaiselle tukea ja ohjausta. Koululaisen psyykkisessä kehityksessä korostuvat oppiminen, tiedot ja taidot sekä sosiaaliset suhteet. (Mäntymaa ym. 2017, 34.)

3.3.1 Koululaisen mielenterveyden tukeminen

Varhaisella puuttumisella ja mielenterveyden tukemisella on saavutettavissa ongelmien pahenemisen ehkäiseminen, toimintakyvyn tukeminen sekä vähentää kalliiden palveluiden tarvetta (VTV 2017). Mielenterveysongelmien ilmenemiseen vaikuttavat lukuisat seikat. Keskeisessä roolissa koululaisten turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämässä on heidän mielenterveytensä edistäminen, vahvistaminen ja tukeminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Korpilahti 2018, 16–23.)

Ei ole tiedossa mihin ensisijaisesti täytyisi vaikuttaa, jotta välttyttäisiin sairastumiselta. Ennaltaehkäisyssä on tärkeää vahvistaa asioita, jotka suojaavat koululaisia

mielenterveysongelmilta, sekä tunnistaa ja pyrkiä vähentämään asioita, jotka lisäävät sairastumisen riskiä. Koululaisten mielenterveysongelmien ehkäisyyn on mahdollisuuksia eri tasoilla. Laajinta ennaltaehkäisyä on kaikki se, mikä edistää terveyttä, sisältäen mielenterveyden. Yhteiskunnallisia rakenteita voidaan kehittää esimerkiksi suunnittelemalla koulu siten, että se tukee mielenterveyttä, opettamalla koululaisille kehitystasoisesti sosiaalisia- ja ongelmanratkaisutaitoja. (Marttunen, Huurre, Strandholm, Viialainen 2013.) Mielenterveyden tukemisella ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyllä, varhaisella tunnistamisella ja hoidolla on todella merkittävä vaikutus aikuisiän hyvinvointiin. Varhaisen tunnistamisen ja tukemisen vahvistamiseksi on hyödynnettävä koululaisen arkiympäristö sekä hänen omaa näkemystä hyvinvoinnistaan. (Sourander & Marttunen 2017, 116–124.)

Koululaisen hyvinvoinnista vastaavaan kokonaisuuteen kuuluvat kouluterveydenhoitaja, koululääkäri, koulupsykologi ja kuraattori sekä opettajien työhön sisältyvä oppimisen tuki. Näitä jokaista tarvitaan koululaisten mielenterveyden seurantaan ja edistämiseen kouluympäristössä. Mielenterveysongelmat ovat koululaisten suurin toimintakykyä heikentävä sairausryhmä. Kouluterveydenhuolto on koululaisille luonteva lähipalvelu lievien ja keskivaikkeiden häiriöiden hoitoon sekä ehkäisyyn. (Kaltiala-Heino, Ranta, Fröjd 2010, 2033–2039.)

3.3.2 Kouluterveydenhuolto osana koululaisen mielenterveyden tukemista

Kouluterveydenhuolto kuuluu Suomessa lakisääteisiin ja maksuttomiin perusterveydenhuollon palveluihin, ja se on tarkoitettu peruskoulun oppilaille sekä heidän perheilleen (THL 2021). Kouluterveydenhuollosta säädetään terveydenhuoltolaissa (STM n.d.). Kouluterveydenhuollon tulisi olla saatavilla koulupäivien aikana koululla tai sen välittömässä läheisyydessä. Kouluterveydenhuollon toimintaa ohjaa koulu- ja opiskeluterveydenhuollolle, neuvolatoiminnalle ja ehkäisevälle suun terveydenhuollolle laadittu toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelman hyväksyy kunnan kansanterveystyöstä vastaava viranomaisena. (THL 2021.)

Kouluterveydenhuollon lähtökohtana on toimia lapsen ja nuoren arkiympäristössä matalan kynnyksen palveluna, jonne koululainen voi helposti hakeutua

myös itsenäisesti (Järvinen 2020). Kouluterveydenhuollon kautta voidaan tavoittaa kasvavat lapset ja nuoret säännöllisesti sekä yksilöllisesti ja kattavammin kuin muilla perusterveydenhuollon osa-alueilla. Tämä vuoksi kouluterveydenhuolto ja siellä työskentelevät ammattilaiset ovat keskeisessä roolissa lasten ja nuorten, sekä heidän perheidensä varhaisessa tuen tarpeiden tunnistamisessa ja arvioinnissa. (Juvani, Koskelo, Paananen, Rautio, Takkinen, Männistö 2021.)

Kouluterveydenhuollossa työskentelee koululääkäri ja kouluterveydenhoitaja, ja he tekevät moniammatillista yhteistyötä monien muiden terveysalan ammattilaisten kuten esimerkiksi sosiaalityöntekijöiden, terapeuttien ja psykologien kanssa. Terveystyön näkökulma on promotiivinen ja preventiivinen, eli terveyden edellytyksiä tukeva ja sairauksia ennaltaehkäisevä. Terveystyön näkökulma on ennaltaehkäisevää, terveyttä edistävää ja kansanterveys-työn asiantuntijana toimimista. Lääkäri edustaa kouluterveydenhuollossa lääketieteen asiantuntemusta ja työskentelee kouluterveydenhoitajan kanssa työparina. (Järvinen 2020.)

Kouluterveydenhuollolla on monia tehtäviä. Yksilön näkökulmasta kouluterveydenhuollon tulisi edistää nuoren kasvua ja kehitystä, sekä terveyttä ja hyvinvointia. Kouluterveydenhuollossa tulisi tunnistaa oppilaan erityisiä tuen tai tutkimusten tarpeita, sekä tukea pitkäaikaissairaita nuoria yhteistyössä moniammatillisen tiimin kanssa. Myös suun terveydenhuolto kuuluu kouluterveydenhuollon tehtäviin. Perheiden ja yhteisön kannalta kouluterveydenhuollon tehtävinä on muun muassa vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen, kouluympäristön ja yhteisön turvallisuuden ja terveellisyys edistäminen sekä seuranta. (THL 2021.)

Koulussakin tunteet ovat aina läsnä ja iso osa koululaisten sekä koulun henkilökunnan arkea. Tunnetaitojen harjoittelu alkaa jo vahaiskasvatuksessa ja jatkuu koko peruskoulun ajan ja siitä eteenpäin jatko-opintoihin ja työelämään asti. Koulussa arkeen mahtuu iloa, surua, suuttumusta, ihastumista, jännitystä sekä monia muita tunteita. Tunnetaitojen suhteen ei voi koskaan olla valmis, mutta koulu on tärkeä paikka tunnetaitojen harjoittelulle lapsuudessa. Koulun henkilökunnalla;

opettajilla ja terveydenhoitajalla on tärkeä rooli lasten tunnetaitojen vahvistamisessa. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta oman käyttäytymisen hallinnan harjoittelu on tärkeää. (Mieli 2022a.)

3.4 Visuaaliset menetelmät kouluterveydenhoitajan työmenetelmänä

Terveydenhoitajat käyttävät monia visuaalisia menetelmiä työskennellessään kouluterveydenhuollossa. Terveydenhoitajien kokemuksen mukaan, visuaaliset menetelmät helpottavat luottamuksen ja yhteistyösuhteen luomista. Visuaalisista menetelmistä on erityisesti apua tilanteissa, jolloin sanallinen kommunikointi on haasteellista tai aihe, josta keskustellaan, on sensitiivinen. Visuaalisten menetelmien käyttö voi olla hyödyllistä esimerkiksi koululaisen kanssa keskustellessa murrosiästä, seksuaalisuudesta ja identiteetistä. Visuaaliset menetelmät voivat myös auttaa koululaista nimeämään haasteita. (Laholt, Guillemin, Mcleod, Olsen & Lorem 2017.)

Visuaaliset menetelmät ovat yleensä koululaisten mielestä hauskoja ja mielenkiintoisia. Tämä voi lisätä heidän intoaan keskusteluun. Visuaalisten menetelmien on todettu myös olevan enemmän koululaista osallistavia ja lisäävän heidän valtaansa suhteessa ammattilaiseen. Visuaalisten menetelmien käyttö terveydenhoitajan työssä siis tasoittaa aikuisen ja koululaisen epäsymmetristä suhdetta ja antaa koululaiselle lisää välineitä omanlaiseen itseilmaisuun. (Mustola ym. 2017.)

3.5 Värit osana visuaalisia menetelmiä

Värejä voidaan käyttää tunnusmerkkeinä tai vertauskuvina, jolloin puhutaan värisymboliikasta. Väreihin voi myös liittyä erilaisia miellelyhtymiä eli assosiaatioita. Mielikuvat väreihin liittyen syntyvät samassa kontekstissa useasti toistuvan käytön seurauksena. Värit itsessään eivät siis sisällä piilomerkityksiä. Värisymboliikalla sekä assosiaatioilla pystytään herättämään tunteita sekä luomaan merkityksiä. (Arnkil 2007, 271).

Tiettyyn värisävyyn liitetty symboliikka vaihtelee esimerkiksi eri kulttuurien välillä. Eri kulttuureissa maailmalla värit ovat saaneet erilaisia symbolisia merkityksiä.

Näihin on voinut vaikuttaa aikanaan muun muassa väriaineen harvinaisuus ja hinta, jolloin tiettyjä väriaineita on voineet käyttää vain korkeammassa asemassa olevat. (Huttunen 2005, 104–105.) Lisäksi eri uskonnoilla on erilaisia pyhiä merkityksiä väreille. Näiden tekijöiden lisäksi on paljon muitakin tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, kuinka yksilö kokee värit. Näitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli ja sosiaalinen status. Nykyaikana myös populaarikulttuuri ja sosiaalinen media vaikuttavat näihin asioihin. (Hintsanen 2020.)

4 TOTEUTTAMINEN

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Toiminnallinen opinnäytetyö tuottaa valmistuessaan raportin lisäksi aina jonkun konkreettisen tuotoksen. Tuotoksena voi olla esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Käytännössä tuotos voi olla esimerkiksi esite, video, podcast tai toimintatuokio. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus sekä raportointi, sillä kirjallinen raportti on osa toiminnallista opinnäytetyötä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 51, 56.) Tässä opinnäytetyössä tuotettiin kirjallisen raportin lisäksi tunnetaitokortit kouluterveydenhoitajien käyttöön. Tunnetaitojen harjoittelua ja opettamista koulumaailmassa on alettu pitää entistä tärkeämpänä (OPH 2020). Tuotos toteutettiin juuri tunnetaitokorttien muodossa, koska visuaaliset menetelmät ovat koululaisille mielisiä, ja heitä osallistavia. Lisäksi korttien käyttö keskustelun tukena voi edesauttaa luottamuksen syntymistä koululaisen ja aikuisen välille. (Laholt ym. 2017; Mustola ym. 2017.)

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin kuuluvat aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe. Näiden vaiheiden jälkeen kirjallinen raportti sekä toiminnallinen tuotos ovat valmiita. (Salonen 2013, 17–19, 25.) Suunnittelu- vaiheessa aloitettiin tiedonhaku, joka jatkui esi- ja työstövaiheissa. Tiedonhaku tehtiin aktiivisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Toiminnallisen tuotoksen tekeminen ja raportin kirjoittaminen sisältyivät työstövaiheeseen. Lisäksi työstövaiheeseen kuului tunnetaitokorttien koekäyttö työelämätaholla. Tarkistus- ja viimeistelyvaiheeseen kuului tunnetaitokorttien muokkaaminen työelämätahon palautteen pohjalta. Myös raportin viimeistely kuului tarkistus- ja viimeistelyvaiheeseen. Valmis opinnäytetyö esitettiin opinnäytetyöseminaarissa tammikuussa 2023, ja julkaistiin Theseuksessa.

Opinnäytetyö on yleensä työelämälähtöinen, ja siksi useimmiten opinnäytetyöllä on jokin työelämän yhteistyökumppani. Toiminnallisen opinnäytetyön on hyvä olla käytännöllinen ja työelämälähtöinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 51, 56.)

Tämän opinnäytetyön työelämätahona on Tampereen kaupungin kouluterveydenhoitaja. Opinnäytetyön tekijöinä meille on tärkeää, että tuotos vastaa työelämän tarpeisiin.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on opiskelijan ammatillisen osaamisen kehittyminen. Lisäksi prosessin aikana oma ajattelun kehittäminen korostuu. Prosessin aikana opitut taidot auttavat valmistumisen jälkeen työelämässä työstämään erilaisia hankkeita. (Salonen 2013, 5).

4.2 Tuotoksen toteuttaminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2022 aiheen valinnalla. Ennakkoon meitä kiinnosti toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen koululaisten terveyden edistämiseen liittyen. Opinnäytetyön työelämätahoksi valikoitui Tampereen kaupungin kouluterveydenhoitaja, jota lähestyttiin sähköpostitse. Kouluterveydenhoitaja toi esiin tarpeen toiminnalliselle opinnäytetyölle koululaisten mielenterveyteen liittyen. Opinnäytetyön tekijöinä ehdotimme hänelle tunnetaitokortteja. Tämä aihe kiinnosti sen ajankohtaisuuden vuoksi ja lisäksi siksi, että huoli koululaisten mielenterveydestä on ollut paljon esillä viime vuosina. Keväällä pidettiin työelämäpalaveri työelämätahon sekä opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Ennen palaveria etsittiin tietoa aiheeseen liittyen, jotta aihetta ja sen merkityksellisyyttä pystyttiin esittelemään lähdemateriaalin pohjalta. Palaverissa sovittiin opinnäytetyön aiheesta tarkemmin, kohderyhmästä ja tunnetaitokorttien sisällöstä. Tässä vaiheessa ajatuksena oli tehdä tunnekortit sekä tietokortit mielenterveydestä erikseen. Tuotoksen toteutustapa kuitenkin tarkentui opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessä.

Työelämäpalaverin jälkeen jatkettiin tiedonhakuja ja opinnäytetyösuunnitelman tekoa. Osallistuimme Tampereen kaupungin kouluterveydenhoitajien palaveriin, jossa esittelimme opinnäytetyömme aihetta ja keskustelimme heidän kanssaan työelämän tarpeista lasten tunnetaitojen edistämiseen liittyen. Kouluterveydenhoitajat toivat ilmi, että konkreettisia keinoja tai apuvälineitä lasten tunnetaitojen edistämiseen on niukasti. Lisäksi kouluterveydenhoitajat toivoivat, että opinnäytetyön tuotos olisi koululaisten tasoinen ja koululaisen mielenkiinnon herättävä.

Tällöin koululainen motivoituisi ja innostuisi tunnetaitojen harjoittelusta. Tunnetaitokortit ovat hyvä tuotostapa tälle opinnäytetyölle, koska ne osallistavat koululaista ja tunnetaitoharjoittelu on tällöin lapsilähtöistä. Tunnetaitokorttien avulla pyritään lapsilähtöisyyteen, jolloin tilanteen tavoitteet, sisällöt ja menetelmät lähtevät koululaisesta itsestään (Mustola ym. 2017). Palaverista saatiin hyviä työelämän näkökulmia ja ideoita, joiden pohjalta lähdettiin ideoimaan opinnäytetyön tuotosta.

Valmis opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin, jonka jälkeen allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus Oivassa työelämätahon sekä ohjaavan opettajan kanssa. Seuraavaksi jatkettiin tiedonhakua, teoriatietoon perehtymistä sekä korttien ulkoasun ja sisällön suunnittelua. Tuotoksen suunnittelussa oli tärkeää, että se perustuisi luotettavaan lähdemateriaaliin ja, että se vastaisi työelämän tarpeita. Syksyllä tehtiin tunnetaitokorttien ensimmäisen versio Canva- verkkosivustolla. Tunnetaitokortteja tuli yhteensä 13, ja niissä jokaisessa on tunne, sekä tunnetilaa kuvaava hahmo. Korttien takapuolella on lyhyesti tietoa tunteesta ja sen tehtävästä. Tunnetaitokortit pääsivät koekäyttöön työelämätaholle kolmen viikon ajaksi marraskuussa 2022. Syksyn aikana kirjoitettiin opinnäytetyön kirjallista raporttia. Tunnetaitokorttien koekäytöstä saadun palautteen pohjalta tehtiin vielä pieniä muutoksia kortteihin. Koko prosessin ajan noudatettiin opinnäytetyösuunnitelmaan laadittua aikataulua. Opinnäytetyöprosessiin kuului neljä seminaaria, joiden aikana saatiin palautetta muilta ryhmäläisiltä, opponenteilta sekä ohjaavalta opettajalta.

4.3 Tuotoksen kuvaus

Opinnäytetyön tuotoksena tuotetut tunnetaitokortit ovat tarkoitettu 11–13-vuotiaiden koululaisten kanssa käytettäväksi. Tunnetaitokortteihin valitut tunteet on mietitty tälle ikäryhmälle tärkeiksi ja ajankohtaisiksi. Tunnetaitokorttien tunteet ovat epävarmuus, jännitys, suru, viha, ihastuminen, ilo, onnellisuus ja mielihyvä, noloisuus ja häpeä, yksinäisyys, pettymys, kateus, pelko sekä stressi (LIITE 1.). Suru, pelko, viha ja ilo sekä mielihyvä ovat perustunteita ja ne valikoituvat kortteihimme siitä syystä (OPH 2022). Inho ja hämmästyminen ajatellaan myös olevan perustunteita, mutta niitä emme valinneet kortteihin. Valinta tehtiin lähdemateriaalin pohjalta, sekä työelämätahon tarpeisiin pohjautuen. Kortteihin toivottiin paljon muita-

kin tunteita, ja kortteja ei ollut tarkoitus tehdä kuin noin kymmenen. Lisäksi työelämätahon toiveena oli, että korteissa olisi myös useampi positiivinen tunne. Näistä syistä päädyttiin karsimaan inho ja hämmästys pois korteista. Perustunteiden lisäksi tunnetaitokortteihin valikoitui epävarmuus, jännitys, ihastuminen, nolous ja häpeä, yksinäisyys, pettymys, kateus ja stressi. Näiden tunteiden valintaan vaikutti työelämätahon tarpeet ja lähdeaineisto.

Esimurrosikään ja murrosikään liittyy epävarmuuden tunteita (Aalberg 2014). Lisäksi koululaisilla on paineita kouluun, harrastuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin liittyen ja ne voivat aiheuttaa epävarmuuden tunteita koululaisessa (Marjamäki 2022). Paineet koulumaailmassa, sekä esimerkiksi koulussa esiintyminen ja koulumenestys aiheuttavat monessa jännityksen tunteita (Marjamäki 2022; Mieli 2022b). Työelämätaho toi esiin omaa, sekä muiden kouluterveydenhoitajien kokemusta siitä, kuinka entistä nuoremmat koululaiset, jo alakoulun viimeisillä luokilla stressaavat ja jännittävät kokeita, koulumenestystä sekä jatko- opintoja. Kouluterveyskyselyssä (2021a) ilmenee, että 5. luokkalaisista tytöistä ja pojista yli kolmasosa tuntee koulustressiä. Koulustressi on myös kyselyn mukaan lisääntynyt tytöillä ja pojilla vuodesta 2017 vuoteen 2019 verrattuna (Kouluterveyskysely 2021a). Koululaisilla onkin lisääntynyt taipumus stressille, verrattuna lapsiin ja aikuisiin (Sajaniemi, Suhonen, Nislin, Mäkelä 2015, 169).

Työelämätaho toi esiin myös pettymyksen tunteita esimerkiksi koulumenestykseen sekä harrastuksiin liittyen. Näihin liittyen työelämätaho nosti esiin myös nolouden tunteen. Koululaisella on tarve kuulua joukkoon, sekä tuntea itsensä hyväksi, ja erilaisuuden kokemukset voivat aiheuttaa nolouden tunteita (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 142). Esimurrosikä ja murrosikä ajoittuu seksuaalisuuden portaiden ”Tykkään sinusta” -portaan vaiheeseen. Tällöin ihastuminen on vähän syvempää ja uskalletaan kertoa ihastuksen kohteelle tästä ihastumisesta. (Caciatore & Korteniemi-Poikela 2015.) Kortteihin nostettiin esille myös yksinäisyys. Kouluterveyskyselyn mukaan 4. ja 5. luokkalaisten tyttöjen ja poikien usein kokea yksinäisyys on noussut vuodesta 2017 vuoteen 2021 verrattuna. Vuonna 2017 2,7 % 4. ja 5. luokkalaisista tytöistä ja pojista yhteensä koki yksinäisyyttä usein. Vuonna 2021 sama luku oli 4 %. (Kouluterveyskysely 2021b.) Tunnetaitokorteissa on yhtenä tunteista myös kateus. Tämä tunne valikoitui kortteihin koululaisten kokemien paineiden ja sosiaalisen median vaikutuksen vuoksi. Kateus

saattaa olla jopa yleisin tunne, jota sosiaalisen median käyttö aiheuttaa (Kujala 2020).

Opinnäytetyön tuotoksena tuotettuihin kortteihin valittuja tunteita tukevat myös Jääskisen ja Pelliccioniin 2017, *Mitä sä rageet?* -kirjat, joissa on koululaisen näkökulmasta tärkeinä tunteina nostettu esille samoja tunteita kuin korteissa. Korteissa on pääsääntöisesti yksi tunne yhdessä kortissa. Opinnäytetyön tuotoksessa haluttiin kuitenkin laittaa nolous ja häpeä samaan korttiin. Kortissa sana nolous on isolla ja häpeä pienemmällä. Korteissa suunniteltaessa ajateltiin, että nolous on koululaiselle tutumpi tunne ja sana, joten sitä on helpompi lähestyä. Kuitenkin myös häpeä, syvempänä tunteena kuin nolous olisi tärkeä mainita kortissa, jotta siitäkin on lupa puhua. Työelämätaholta saatiin lisäksi vielä vahvistusta siihen, että nolous on koululaisille tuttu tunnesana. Ilo luokitellaan perustunteeksi. Eri tekijöiden kirjoissa ja tunnetaitokorteissa on eroja, ja joissain ilon kanssa mainitaan mielihyvä. Toisissa teoksissa taas onnellisuus ja mielihyvä mainitaan yhdessä. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneissä tunnetaitokorteissa ilo on omassa kortissaan, ja onnellisuus sekä mielihyvä samassa kortissa.

4.3.1 Tunnetaitokorttien tunteet

Epävarmuus

Epävarmuus on sitä, että ei ole jostakin asiasta ihan varma ja voi kokea tarvitsevänsä tarkennusta tai lisätietoa asiasta. Joskus kyse voi olla siitä, että tarvitsee harjoittelua johonkin uuteen asiaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 109.) Epävarmuuden tunteen tehtävä on herättää meissä ahdistusta tai pelkoa, jotta osaisimme tarvittaessa välttää uusiin asioihin tai tilanteisiin liittyviä vaaroja. Usein vaarat eivät kuitenkaan ole todellisia. (Pöyhönen & Livingston 2020.) Epävarmuus voi saada ihmisen tuntemaan itsensä esimerkiksi tyhmäksi, osaamattomaksi, pieneksi tai erilaiseksi. Epävarmuuden tunnetta on hankala sietää, ja siksi epävarma ihminen voi joskus ulospäin näyttäytyä esimerkiksi ylimielisenä tai kiukkuisena. Jokainen ihminen kokee itsensä joskus epävarmaksi ja yleensä epävarmuus helpottuu juuri sillä, että uskaltaa hyväksyä epävarmuuden tunteen ja todeta sen olevan ihan normaalia. Epävarmuuteen voi auttaa myös se, että tuo sen esiin muille ympärillä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 109.)

Jännitys

Jännitys voi liittyä johonkin positiiviseen asiaan tai tapahtumaan, tai se voi olla myös negatiivista ja huolen värittämää. Jännityksen tehtävänä on saada ihminen valpastumaan uuden tilanteen äärellä. Yleensä jännitys kertoo myös siitä, että asia on ihmiselle merkityksellinen ja haluaa esimerkiksi onnistua jossakin mahdollisimman hyvin. Jännitys valmistaa mielen ja aistit tarkkailemaan ympäristöä ja arvioimaan miten olisi hyvä toimia. Jännitys ja pelko ovat sukulaistunteita. Jännityksen tunne voi siksi kehollisesti muistuttaa pelon tunnetta. Jännitys voi näkyä ja tuntua kehossa esimerkiksi sydämen sykkeen kohoamisena, kasvojen kalpeutena, tärinästä tai äänen värisemisestä. Jännityksen tunteeseen auttaa turvan kokemus, jota voi lisätä helpoiten esimerkiksi keskittymällä rauhalliseen hengitykseen tai keskittymällä kehon tunteisiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 102–103.)

Suru

Suru on menettämisen ja luopumisen tunne (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 130). Surun tehtävänä on auttaa meitä luopumaan ja näkemään mikä on itselle tärkeää. Surun toinen tärkeä tehtävä on kutsua toisia ihmisiä apuun ja saada heiltä lohtua. (Pöyhönen & Livingston 2020.) Suru on tunteista se, joka hidastaa elintoimintojamme ja ohjaa pelkästään olemiseen. Keho tekee näin, jotta surun käsittelylle tulisi tilaa. Jokainen suree eri tavalla, ja tärkeintä on, että surulle antaa aikansa. Surun ainoa hoitokeino on sureminen. Suru kestää aikansa ja varsinkin isoissa menetyksissä surun vaiheisiin voi liittyä myös paljon muita tunteita, kuten epäuskoa, syyllisyyttä ja vihaa. Itku liittyy usein suruun. Itkulla on tärkeitä merkityksiä. Se vapauttaa kehoamme mielihyvähormoneja, ja näin yleensä helpottaa oloa hieman. Lisäksi itku viestii muille, että tarvitsemme lohtua. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 131–133.)

Viha

Aggressio eli viha voi kuulostaa negatiiviselta, mutta silläkin on tärkeä tehtävä. Viha auttaa meitä toimimaan, puolustautumaan, tunnistamaan jos joku kohtelee epäreilusti ja menemään elämässä eteenpäin. Vihasta voi saada myös sinnikkyyttä tehdä asioita. Viha on hyvin fyysinen tunne. Vihaisena keho menee hälytystilaan, jolloin vaihtoehtoina on paeta, puolustautua tai taistella. Tällöin kehossa aistit terävöityvät, syke kiihtyy ja lihakset jännittyvät, jotta ihminen pystyisi toimimaan nopeasti. Vihaisena saattaa tehdä asioita, joita myöhemmin katuu ja siksi

olisikin tärkeää osata pysähtyä hetkeksi miettimään. Vihan tunne voi vaatia laantuakseen fyysisiä tekoja, mutta ei toisia ihmisiä kohtaan. Vihaa kuitenkin saa ja kuuluukin tuntea, eikä sitä kannata jättää sisälleen, koska silloin se todennäköisesti satuttaa ihmistä itseään. Viha on tunne, joka yleensä kätkee alleen myös paljon muita tunteita. Vihan hallintaan liittyen tärkeä taito olisi osata tunnistaa näitä muita tunteita, joita vihaan voi liittyä, jolloin niitä voisi olla helpompi myös sanoittaa. Tällöin vihaa ei tarvitse käyttää niin paljoa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 116–117.)

Ihastuminen

Ihastuminen ja rakastuminen kertovat kiintymyksestä. On tärkeää saada rakastaa ja kokea olevansa rakastettu (Pöyhönen & Livingston 2020). Ihastuminen on kutkuttava ja jännittävä tunne, johon voi liittyä myös kaipuuta ja kipeitä pettymyksiä. Ihastuneena tuntuu, että näkee toisessa pelkästään hyvää eikä mikään toisessa tunnu tylsältä. Ihastuneena kehossa on normaalia enemmän mielihyvähormoneita. Ihastumisen kertominen ihastuksen kohteelle tai ystäville voi olla jännittävää. Ihastuneenakin on hyvä muistaa omat rajansa ja puhua niistä avoimesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 174.)

Ilo

Ilo saa nauramaan ja tuo sisälle lämpöisen olon, kun teemme jotakin mieluisaa tai olemme meille tärkeän ihmisen seurassa. Ilon tehtävänä on kertoa mitkä asiat tuottavat mielihyvää. Iloa tuovia hetkiä on tärkeää kokea usein, ja myös silloin kun elämässä on huolia tai surua. (Pöyhönen & Livingston 2020.) Ilo myös edistää terveyttä. Nauraminen tuottaa kehoon mielihyvähormoneja, ja iloiset hetket auttavat palautumaan stressaavista tilanteista. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 155–156.)

Onnellisuus ja mielihyvä

Onnellisuus on hyvän olon tunne, jonka tehtävänä on viestiä, että ihminen on tyytyväinen ja mielissään. Onnellisuuden tunne liittyy usein tärkeisiin asioihin elämässä. (Pöyhönen & Livingston 2020.) Ihminen pyrkii luonnostaan saavuttamaan mielihyvää, ja pois paha mieltä aiheuttavien asioiden luota. Onnellisuuden ja mielihyvän kokeminen on tärkeä voima, joka ylläpitää elämäniloa ja kannustaa hyviin tekoihin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 155.)

Nolous ja häpeä

Nolous ja häpeä ovat hankalia tunteita sietää. Häpeissään ja nolona ihminen voi tuntea itsensä typeräksi, naurettavaksi ja osaamattomaksi. Nolous ja häpeä syntyvät yleensä tilanteissa, joihin liittyy muita ihmisiä ja siksi näitä tunteita kutsutaankin sosiaalisiksi tunteiksi. Häpeä syntyy, kun ihminen ei saa myönteistä palautetta ja hyväksyntää sille millainen on. Jokainen ihminen arvostaa itseään sisimmässään ja ajattelee olevansa hyvä sellaisena kuin on. Kun jokin ulkopuolinen antaa ymmärtää, ettei näin olisikaan, aiheuttaa se hämmennystä ja häpeää. On tärkeää, että ihminen osaa arvostaa itseään ja tietää olevansa hyvä sellaisena kuin on. Silloin tunnistaa tilanteet, jolloin häpeä ja nolous tulee liian herkästi, ja myös ne tilanteet, jolloin häpeästä ja omasta toiminnasta tilanteessa voi oppia jotakin. Häpeän tunteen tehtävänä on auttaa huomioimaan muita sekä auttaa ymmärtämään, ettei toisia kohtaan voi käyttäytyä miten tahansa. Häpeä auttaa siis miettimään ennalta mitä kannattaa tehdä ja miten toimia. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 142–143.) On myös tervettä häpeän tunnetta, se auttaa ottamaan muut huomioon ja suhteuttamaan käyttäytymistä ympäristöön sopivaksi. Terve häpeän tunne edistää ymmärrystä siitä, ettei voi toimia, miten tahansa. Häpeä toimii sosiaalisena jarruna. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 62.)

Yksinäisyys

Yksinäisyyttä voi kokea, kun jää ryhmästä ulkopuolelle tai ei löydä samanhenkisiä ihmisiä ympärilleen. Yksinäisyyden tunne herää, kun ihmisen synnynnäinen tarve kuulua joukkoon ja kokea olevansa hyväksyty, ei täyty. (Pöyhönen & Livingston 2020.) Yksinäisyys johtuu siitä, että ihminen kokee määrällisesti tai laadullisesti puutteellisia ihmissuhteita. Se on negatiivinen psyykinen olotila. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, ja toiset eivät kaipaa niin paljon ihmissuhteita kuin toiset. Ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi ollessaan muiden seurassa tai olla yksin olematta yksinäinen. Yksinäisyys eroaa yksin olemisesta siinä, että yksinäisyys on aina kokemuksena epämiellyttävä ja ahdistava. Yksinäisyyteen liittyy usein häpeää, eikä siitä ole helppoa puhua. (Junttila 2015.)

Pettymys

Pettymyksen tunne liittyy siihen, kun odotukset eivät kohtaakaan todellisuuden kanssa, eli kun ihminen esimerkiksi epäonnistuu jossakin asiassa tai asiat eivät mene toivotulla tavalla. Pettymyksen tunne auttaa tunnistamaan omia toiveita ja

tavoitteita ja itselle tärkeitä asioita. (Pöyhönen & Livingston 2020.) Usein odotettuun asiaan tai tapahtumaan on jo ehtinyt luoda mielikuvia, miten asiat menisivät, ja kun esimerkiksi suunnitelmat eivät toteudukaan tulee pettymys. Tilanteen muuttumiseen voi olla vaikea sopeutua ja pettymystä vaikea sietää. Pettymys voikin monesti kääntyä kiukuksi ja vastustamiseksi. Kiukun alla voi olla myös turhautumista, kun asiaa ei pysty itse muuttamaan. Pettymykseen liittyy suru, kun joudumme luopumaan odotuksistamme. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 172.)

Kateus

Kateuden tunne kertoo asioista, jotka ovat mielestämme tavoittelemisen arvoisia tai ihailtavia (Pöyhönen & Livingston 2020). Kateus on sosiaalinen tunne, eli se ilmenee suhteessa toisiin ihmisiin, kuten esimerkiksi myös häpeä on. Perinteisesti tutkijat ovat ajatelleet kateuden tunteen aiheuttavan psyykkistä kipua, joka voi saada ihmisen vahingoittamaan toisen omaisuutta tai toista ihmistä. Kuitenkin nykyään tiedetään, että kateudesta voi seurata myös positiivisia asioita ja se voi myös saada ponnistelemaan itselle tärkeiden asioiden eteen. Kateus kuitenkin koetaan pääsääntöisesti epämukavana tunteena. Kateus on tunteena tabu, vaikkakin isosti esillä sosiaalisen median myötä. (Kujala 2020.)

Arkisessa keskustelussa sekoitetaan monesti keskenään kateus ja mustasukkaisuus. Määritelmänä kateus on sitä, että haluaa päästä osalliseksi jostain mitä jollain ihmisellä tai ihmisryhmällä on. Mustasukkaisuuteen puolestaan liittyy se, että pelkää menettävänsä jotakin tai jonkun ihmisen jollekin toiselle. (Kujala 2020.)

Pelko

Pelon tarkoitus on auttaa toimimaan vaaran uhatessa sekä pitää meidät turvassa (Pöyhönen & Livingston 2020). Pelokkaana sydämen syke nousee ja aistit toimivat herkemmin. Näin pelon tunne auttaa ihmistä vaaratilanteessa taistelemaan tai pakenemaan. Pelon aiheuttamat tunteet kehossa ovat siis tarpeellisia ja niillekin on oma tehtävänsä. Joskus pelon tunne herää tilanteessa, jossa ei oikeasti ole hätää. Pitkään jatkuva pelko ja valppaus vie paljon energiaa, ja voi tehdä yliherkäksi esimerkiksi pienillekin äänille. Pelkoon liittyy usein myös muita tunteita kuten epävarmuutta, noloitumista tai kauhistumista. Pelkoa tuntiessa ihminen kaipaa turvaa. Turva merkitsee eri ihmisille eri asioita. Joillekin turvaa voi tuoda

läheiset ihmiset, kosketus, lämpö tai valo. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 91–93.)

Stressi

Psykososiaalisen ympäristön muuttuessa ja kognitiivisten vaatimusten lisääntyessä koululaiset kohtaavat jatkuvasti uusia haasteita, kun keho muuttuu ja täytyy oppia tunnistamaan itseään eri tavalla. Näin koululaiset yksinkertaisesti altistuvat stressille. (Sajaniemi ym. 2015, 168.) Stressi tarkoittaa haastavaa tilannetta, jossa ihminen joutuu ponnistelemaan tavallista enemmän selvitäkseen. Kaikki stressi ei kuitenkaan ole haitallista, nimittäin stressireaktioita tarvitaan haastavista tilanteista selviytymiseen. (Salmela-Aro n.d.) Stressihormonin kortisolin perusmäärä aivoissa on koululaisella keskimäärin suurempi kuin lapsilla ja aikuisilla. Näin ollen koululaisilla on lisääntynyt taipumus stressille. (Sajaniemi ym. 2015, 169.) Kuitenkin koululaisen tavanomaiseen kehitykseen kuuluu opetella selviytymään normaaliin elämään kuuluvista stressaavista tilanteista (Salmela-Aro n.d.).

4.3.2 Tunnetaitokorttien visuaalisuus

Opinnäytetyön tuotoksena tehdyt tunnetaitokortit ovat eri värisiä. Korteissa on samanlainen reuna, jotta kortit olisivat yhdenmukaisia. Värit tunnetaitokortteihin valittiin kuvaamaan kortissa olevaa tunnesanaa. Lisäksi pyrittiin saamaan korteista mahdollisimman visuaalisesti miellyttävät värien avulla. Värien avulla voidaan kuvata tunteita sekä erilaiset värit voidaan kokea piristävinä, rauhoittavina tai ärsyttävinä (Arnkil 2008, 244–246). Tunnetaitokorteissa on kiinnitetty huomioita eri värien symboliikkaan tunteisiin liittyen. Esimerkiksi punaisen sävyt voivat kuvata rakkautta ja vihaa (Hintsanen 2021). Tästä syystä esimerkiksi viha-kortti on tämän opinnäytetyön tuotoksessa punainen. Sinisen sävyt koetaan usein rauhoittavina ja ne voidaan liittää suruun (Hintsanen 2021). Tunnetaitokorteissa sinisiä kortteja ovatkin suru-, yksinäisyys- ja pelkokortit. Vihreä koetaan elämän ja kasvun värinä (Hintsanen 2021). Tunnetaitokorteissa ilo-kortti onkin vihreän värinen.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa on noudatettu eettisiä ohjeita ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyöprosessin aikana lähdeaineistoon on paneuduttu huolella, ja tämän opinnäytetyön tekijät ovat noudattaneet tarkkuutta ja huolellisuutta työsäännön. Opinnäytetyötä tehdessä on kunnioitettu toisten tutkijoiden tutkimustuloksia, ja niihin on tekstissä viitattu asianmukaisesti, kuten Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) ohjeistaa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimusluvan hankkiminen ja tarvittavien sopimusten kirjoittaminen asianmukaisesti (Helsingin yliopisto n.d.) Tässä opinnäytetyössä on tehty opinnäytetyösopimus asianmukaisesti. Opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaisesti opinnäytetyö on tekijöille oppimisprosessi, joka edistää opiskelijoiden asiantuntijuutta, ammatillista kehittymistä ja työelämäntaitoja (Arene ry 2019, 6). Tässä raportissa on kuvattu kirjallisesti opinnäytetyöprosessin etenemistä.

Laadukasta opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää perusteellinen perehtyminen aiheeseen sekä luotettavien lähteiden käyttö (Arene 2019). Tässä opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita, maksimissaan 10 vuotta vanhoja lähteitä. Työssä hyödynnettiin myös muutamaa tätä vanhempaa lähdetä. Lähdeaineisto koostui sekä suomalaisista että kansainvälisistä lähteistä. Lähdeaineistossa suosittiin tieteellisiä ja vertaisarvioituja lähteitä. Lähteitä etsittiin luotettavista tietokannoista kuten Medic ja Cinahl. Lisäksi työssä hyödynnettiin samoilla kriteereillä luotettaviksi arvioitua painettua kirjallisuutta sekä verkkosivustoja. Opinnäytetyössä viitattiin lähteisiin asianmukaisesti sekä lähdeluettelo laadittiin huolella. Työtä tehdessä jokaisen lähteen luotettavuutta sekä sopivuutta työhön arvioitiin tapauskohtaisesti.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos pohjautui työelämän tarpeisiin, ja työelämätahon kanssa tehtiin yhteistyötä prosessin kaikissa vaiheissa. Tunnetaitokortit suunniteltiin ja toteutettiin luotettavien tietolähteiden sekä työelämän tarpeen pohjalta. Tuotoksen ulkonäköä ja sisältöä suunniteltaessa pohdittiin eettisiä näkökulmia, sillä pidettiin tärkeänä, että tunnetaitokorteista tulisi kuvitukseltaan

mahdollisimman monimuotoiset ja esteettömät. Tunnetaitokorttien suunnitteluun ja toteuttamiseen käytettiin Canva-verkkosivustoa, joka on tarkoitettu graafiseen suunnitteluun. Canva-verkkosivusto myöntää käyttöoikeudet suunnittelumalleille, joita itse suunnittelee (Canva 2022). Näin ollen meillä on opinnäytetyön tekijöinä käyttöoikeudet suunnitella ja tehdä fyysiset tunnetaitokortit ja jakaa ne PDF-tiedostona. Kortteihin haluttiin hahmot samalta piirtäjältä, jotta korteista tulisi yhdenmukaiset. Canva-sivustolla oli kuitenkin rajallinen määrä juuri tunnetaitokortteihin sopivia hahmoja. Näiden seikkojen vuoksi tunnetaitokortteihin ei hahmojen osalta saatu niin paljoa monimuotoisuutta kuin oli suunnitelmana. Korttien hahmot ovat neutraaleja, ja korttien kuvat on suunniteltu mahdollisimman hyvin tunnetta kuvaaviksi. Tällä on pyritty siihen, että kortteja voisi käyttää mahdollisimman joustavasti eri tilanteissa. Kortteissa on kiinnitetty huomiota myös siihen, että ne olisivat ammattilaiselle mahdollisimman helpot hyödyntää työn tukena. Ammattilainen pystyy esimerkiksi hyödyntämään korttien takana olevia tekstejä, tunteista puhumisen tukena.

Korttien luotettavuutta lisättiin sillä, että kortit olivat koekäytössä opinnäytetyön työelämätaholla kolmen viikon ajan. Koekäytön aikana kouluterveydenhoitaja käytti kortteja 5. ja 6. luokkalaisten kanssa. Korttien koekäytön tarkoituksena oli, että saataisiin palautetta korttien hyödynnettävyydestä kouluterveydenhoitajan näkökulmasta. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa koekäyttö on ollut kaikille osapuolille tiedossa, ja tässä työssä ei ole tutkittu koululaisia, joten tutkimuslupaa tälle opinnäytetyölle ei tarvittu. Eettisestä näkökulmasta koululaisten yksityisyys on huomioitu niin, että tässä opinnäytetyössä ei mainita työelämätahokoulua.

Kortit olivat koekäytössä työelämätaholla ja lisäksi kahdella muulla kouluterveydenhoitajalla. Kortit olivat myös esillä kouluterveydenhoitajien palaverissa. Kortteja kokeiltiin yhteensä noin kymmenellä oppilaalla. Korttien ulkonäöstä saatiin työelämätaholta positiivista palautetta. Korttien ulkonäkö koettiin houkuttelevaksi ja värit miellyttäväksi. Terveystenhoitajien näkökulmasta korttien toteutuksessa onnistuttiin siinä, että kortit ovat ulkonäöltään sopivat juuri tälle ikäryhmälle. Yhden kortin taustaväri todettiin haastavaksi lukemisen kannalta. Kortin taustaväriä muokattiin palautteen pohjalta. Korttien tekstit koettiin sopivan pituisiksi, ja sisällöltään sopiviksi tämän ikäisille. Kouluterveydenhoitajien kokemuksen mukaan

kortit helpottivat tunteista keskustelua koululaisten kanssa. Lisäksi hyvää palautetta saatiin siitä, että korteissa on myös positiivisia tunteita. Kortit koettiin tarpeellisena työvälineenä kouluterveydenhoitajan työssä.

5.2 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä tunnetaitokortit kouluterveydenhoitajan työvälineeksi. Työn tavoitteena oli tukea koululaisten mielenterveyden edistämistä tunnetaitokorttien avulla. Tavoite saavutettiin tuottamalla kouluterveydenhoitajan käyttöön tunnetaitokortit koululaisten mielenterveyden tukemisen tueksi. Korttien pohjana käytettiin luotettavista lähteistä rakennettua teoriaosuutta, jonka avulla vastattiin opinnäytetyön tehtäviin; Miten tunnetaidot voivat tukea koululaisten mielenterveyttä? Millaiset tunnetaitokortit tukevat tunnetaidoista keskustelua koululaisten kanssa?

Tunnetaidoilla on suuri yhteys koululaisen mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tunnetaitojen harjoittelu auttaa hyväksymään ja ymmärtämään omia sekä toisten tunteita, ja näin ollen se tukee mielenterveyttä. Jos yhteys tunteisiin on vähäistä, ei osaa toimia aina parhaalla mahdollisella tavalla itseään ja toisia kohtaan. Tunnetaidot vaikuttavat ihmissuhteisiin ja läheisissä ihmissuhteissa tunnetaitoja harjoitellaan. Koululaisen psyykkiseen kehitykseen kuuluu sosiaalisten suhteiden ja tunnetaitojen harjoittelu. (Jääskinen ja Pelliccioni 2017a, 12, 169, 170.) On tärkeää, että koululaisella on luotettava ja turvallinen aikuinen tunnetaitojen harjoittelun tukena. Kouluterveydenhoitaja voi olla yksi luotettavista aikuisista, jonka kanssa koululainen voi harjoitella tunnetaitoja. (Mäntymaa ym. 2017, 34.) Tunnetaitokortit ovat hyvä työväline tunteista keskustelemiselle, koska visuaaliset menetelmät ovat koululaisten mielestä innostavia ja kiinnostavia. (Laholt ym. 2017.)

Tunnetaitokorttien on tärkeää olla ulkoasultaan ja sisällöltään ikäryhmälle sopivat. Aikuinen näkee ulospäin vain koululaisen käyttäytymisen, eikä välttämättä tunteita sen taustalla (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 96–97). Tunnetaitokorttien avulla koululainen pystyy aikuisen tuella sanoittamaan tunteitaan. Työelämätaho toi esiin, että kortit helpottivat tunteista keskustelua koululaisten kanssa ja auttoivat niiden puheeksi ottamisessa. Työelämätahon mukaan korttien miellyttävä ul-

konäkö, sekä helposti hyödynnettävä kirjallinen sisältö innostivat terveydenhoitajaa korttien käyttöön työnsä tukena. Korttien ulkonäköä suunniteltaessa huomattiin, että teorian tietoa visuaalisten menetelmien hahmoista ei löydy paljoa. Korttien ulkonäköä suunniteltaessa hyödynnettiin siis teorian tietoa visuaalisuudesta ja väreistä.

Opinnäyteprosessi oli kokonaisuudessaan antoisa ja opettavainen. Tietämyksemme koululaisten tunnetaidoista ja niiden merkityksestä mielenterveyteen kasvoi prosessin aikana runsaasti. Työtä tehdessä tapahtui ammatillista kasvua kohti kouluterveydenhoitajuutta. Opinnäytetyösuunnitelmaan laadittu tarkka aikataulu helpotti aikataulussa pysymistä. Opinnäytetyö eteni koko prosessin ajan johdonmukaisesti eteenpäin. Prosessin aikana saatiin säännöllisesti palautetta ohjaavalta opettajalta sekä opponenteilta. Yhteistyö työelämäyhteistyökumppanin, ohjaavan opettajan ja opponenttien kanssa sujui koko prosessin ajan luontevasti.

5.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyöprosessin aikana nousi esiin, että tunnetaitokorttien koekäytön olisi voinut toteuttaa toisellakin tavalla, jolloin olisi ollut mahdollista saada palautetta korttien käytöstä myös koululaisilta. Tämä olisi kuitenkin vaatinut tarkempia selvittelyjä tutkimusluvan suhteen jo prosessin alkuvaiheessa. Haasteeksi olisi voinut muodostua lupa-asiat, kun kyse on alaikäisistä lapsista. Tässä opinnäytetyössä päädyttiin kuitenkin yksinkertaisempaan ratkaisuun koekäytön suhteen. Tunnetaitokortit suunniteltiin Canva-verkkosivustolla. Korttien hahmoista olisi voitu saada monimuotoisempia, jos opinnäytetyön tuotosta olisi tehty yhdessä esimerkiksi visuaalisen suunnittelun opiskelijoiden kanssa.

Prosessin aikana nousi esiin myös se, että tietoa lasten tunnetaidoista ja mielenterveydestä löytyy laajasti. Kuitenkaan suoranaisia tieteellisiä tutkimuksia tunnetaitojen yhteydestä mielenterveyteen löytyy niukasti. Tunnetaitoja on alettu vasta lähivuosina pitää enemmän merkityksellisinä. Tämän pohjalta prosessin aikana pohdimme koululaisten vanhempien sekä kouluterveydenhoitajien omia tunnetaitoja. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä, että vanhemmat ja ammattilaiset saisivat tietoa ja ohjausta tunnetaitoihin liittyen. Tunnetaitokorttien koekäytön, sekä teorian tiedon pohjalta meille nousi ajatus siitä, että tunnetaitoja olisi hyvä

käydä läpi jokaisen lapsen kanssa kouluterveydenhuollossa. Tunnetaidot kuuluvat jokaisen ihmisen päivittäiseen elämään.

LÄHTEET

Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus- kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Duodecim 130 (13), 1319–23. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11735>

Aatsinki, A & Heikkinen, S. 2020. Sosiaalisen median merkitys osana nuorten kehonkuvan rakentumisesta. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu- tutkielma.

Ackley, D. 2016. Emotional intelligence: A Practical Review of Models, Measures, and Applications. Consulting Psychology Journal 68 (4), 269–286.

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 5.12.2022. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AM-MATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISTET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Arnkil, H. 2008. Värit havaintojen maailmassa. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.

Canva. 2022. Sisällön käyttöoikeudet ja Canvan käyttö kaupallisiin tarkoituksiin. Viitattu 22.11.2022. https://www.canva.com/fi_fi/help/licenses-copyright-legal-commercial-use/

Dunderfelt, T. 2016. Läsnäoleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Gyllenberg, D. 2019. Psykkiset häiriöt nuoruusiässä. Duodecim 135 (15), 1321-3. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/15/duo15043>

Helsingin yliopisto. n.d. Tutkimusetiikka. Viitattu 10.5.2022 <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/vastuullinen-tiede/tutkimusetiikka>

Hintsanen, P. 2021. Värit. Coloria.net. Viitattu 16.10.2022. <https://www.coloria.net/index.htm>

Hurre, T., Santalahti, P., Anttila, N., Björklund, K. 2015. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-0382>

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Tammi.

Juvani, E., Koskelo, S., Paananen, H., Rautio, A., Takkinen, S. & Männistö, M. 2021. Kouluterveydenhuollon haasteena tuen tarpeessa olevien oppilaiden ja perheiden tavoittaminen ja tukeminen. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 36. Viitattu 3.5.2022.
<http://urn.fi/urn:nbn:fife202103248237>

Järvinen, K. 2020. Kouluterveydenhoitaja lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjänä. Itä- Suomen Yliopisto. Hoitotiede. Pro gradu- tutkielma.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017 A. Mitä sä rageet? -Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017 B. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 126 (17), 2033–2039

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, L. 2021. Lapsen kehitys eri ikäkausina. Duodecim terveystietokirjasto. Julkaistu 26.11.2021. Viitattu 4.5.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Korpilahti, U. 2018. Kansallisen lasten ja nuorten turvallisuuden edistämisen ohjelman tavoite- ja toimenpidesuunnitelma vuosille 2018–2025. Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitos, Työpöytä 11/2018. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-082-2>

Kouluterveyskysely. 2021a. THL. Viitattu 9.5.2022 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_trendi2?alue1_0=600836&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=200554

Kouluterveyskysely. 2021b. THL. Viitattu 29.11.2022. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_trendi2?alue1_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=200089&mittarit_2=200424

Kujala, E. 2020. Tunteella. Kateus. Otava.

Laholt, H., Guillemain, M., Mcleod, K., Olsen, R. & Lorem, G. 2017. Visual methods in health dialogues: A qualitative study of public health nurse practice in schools. Journal of Advanced Nursing 73 (12), 3070–3078

Marjamäki, E. 2022. Koulumenestyksen ihanaisuus ja paineet. Mieli ry. Viitattu 29.11.2022 <https://mieli.fi/blogit/koulumenestyksen-ihanaisuus-ja-paineet/>

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveystietokeskus ja hyvinvoinninlaitos. Opas 25. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>

- Mieli. n.d. a. Koululaisen tunnetaidot. Suomen Mielenterveys ry. Päivitetty 10.2.2022. Viitattu 6.5.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-tunnetaidot/>
- Mieli. n.d. b. Jos pelottaa ja jännittää. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 29.11.2022. <https://mieli.fi/jos-pelottaa-ja-jannittaa/>
- MLL. 2019. Sosiaalinen paine somessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Julkaistu 15.5.2019. <https://www.mll.fi/sosiaalinen-paine-somessa/>
- MLL. 2017. Yläkoulu alkaa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Julkaistu 7.7.2017. Viitattu 26.5.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/ylakoulu-alkaa/>
- Mustola, M., Mykkänen, J., Böök, M L., Kärjä A-V. 2017. Visuaaliset menetelmät lapsuuden- ja nuorisotutkimuksessa. Nuorisotutkimusseura. Nuorisotutkimusverkosto. Verkojulkaisuja 123. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/visuaaliset_menetelmat_verkko.pdf
- Mäntymaa, M., Puura, K., Aronen, E. & Carlson, S. 2017. Lapsuusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen K, Aronen E, Ebeling H, Laukkanen E, Marttunen M, Puura K & Sourander A (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1–2. painos. Kustannus Oy Duodecim, Tallinna.
- OPH. 2007. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opetushallitus. Päivitetty 2022. Viitattu 26.10.2022. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- OPH. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet. 4.painos. Next Print Oy, Helsinki 2016.
- Pöyhönen, J & Livingston, H. 2020. Fannin tunnetaitokortit. Kumma- kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. Mäkelä, J E. 2015. Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salavera, C., Usan, P., Jarie, L. 2017. Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences? Journal of Adolescence 60 (1), 39-46.
- Salmela-Aro, K. n.d. Koulu-uupumus. Nuortenlinkki. Viitattu 12.9.2022 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja tki-henkilöstölle. Turun yliopisto. https://moodle.tuni.fi/pluginfile.php/1068705/mod_resource/content/1/SalonenK%20%283%29.pdf

STM. n.d. Terveyspalvelut. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 4.5.2022.

<https://stm.fi/kouluterveydenhoito>

Sourander, A. & Marttunen, M. 2017. Häiriöiden esiintyvyys ja niiden luokittelu. Teoksessa Kumpulainen K, Aronen E, Ebeling H, Laukkanen E, Marttunen M, Puura K & Sourander A (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1–2. painos. Kustannus Oy Duodecim, Tallinna.

THL. 2013. Mielen terveyden edistäminen kouluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työpaperi 24/2013. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>

THL. 2021. Kouluterveydenhuolto. Päivitetty 3.12.2021. Viitattu 2.5.2022.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.5.2022.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

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

VTV. 2017. Lasten mielen terveysongelmien ehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen kouluterveydenhuollossa. Valtiontalouden tarkastusviraston selvityksiä 3/2017. Viitattu 4.5.2022 <https://www.vtv.fi/julkaisut/lasten-mielen-terveysongelmien-ehkaisy-hyvinvoinnin-tukeminen-kouluterveydenhuollossa/>

WHO. 2019. Mental health. Viitattu 4.5.2022 <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

LIITTEET

Liite 1. Tunnetaitokortit

1 (14)



Tunteet toimivat navigattoreina ja hyvinvointiamme puolustavina ystävinä.

Kortit on toteutettu osana opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön tekijät:
Nelli Talvivaara
Kiisa Virtanen

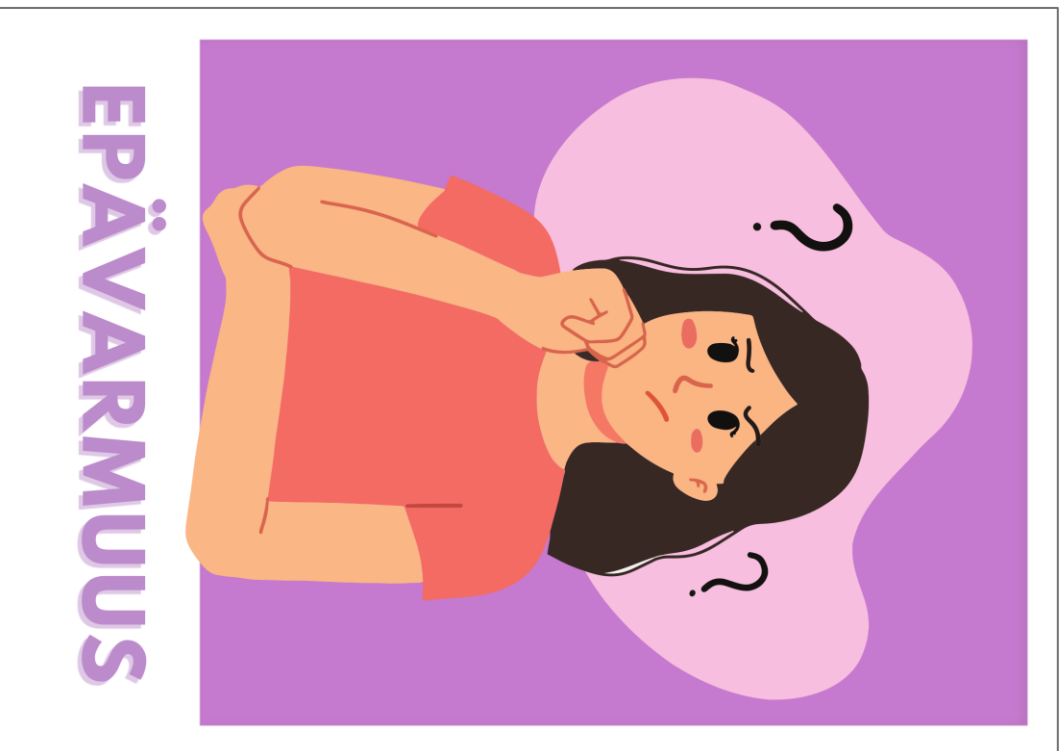
Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma
Tampereen Ammattikorkeakoulu 2023

Kortit on toteutettu Canva-verkkosivustolla.

Korteissa käytettyjen hahmojen piirtäjät:

- Browniemother
- Goodstudio
- Gamma illustration
- Craftery Co.

Canva



EPÄVARMUUS

EPÄVARMUUS

Epävarmuus on sitä, että ei ole jostakin asiasta ihan varma ja voi kokea tarvitsevansa tarkennusta tai lisätietoa asiasta.

Epävarmuuden tunteen tehtävä on herättää meissä ahdistusta tai pelkoa, jotta osaisimme tarvittaessa välttää uusiin asioihin tai tilanteisiin liittyviä vaaroja. Usein vaarat eivät kuitenkaan ole todellisia.

♥ *Yleensä epävarmuus helpottuu sillä, että uskallat hyväksyä tunteen ja todeta sen olevan ihan normaalia.*



JÄNNITYS

Jännitys voi liittyä johonkin positiiviseen asiaan tai tapahtumaan, tai se voi olla myös negatiivista ja huolen värittämää.

Jännityksen tehtävänä on saada ihminen valpastumaan uuden tilanteen äärellä. Yleensä jännitys kertoo myös siitä, että asia on ihmiselle merkityksellinen ja haluaa esimerkiksi onnistua jossakin mahdollisimman hyvin.

♥ Jännitystä voi helpottaa esim. keskittymällä rauhalliseen hengitykseen ja toteamalla ääneen, että nyt jännittää!



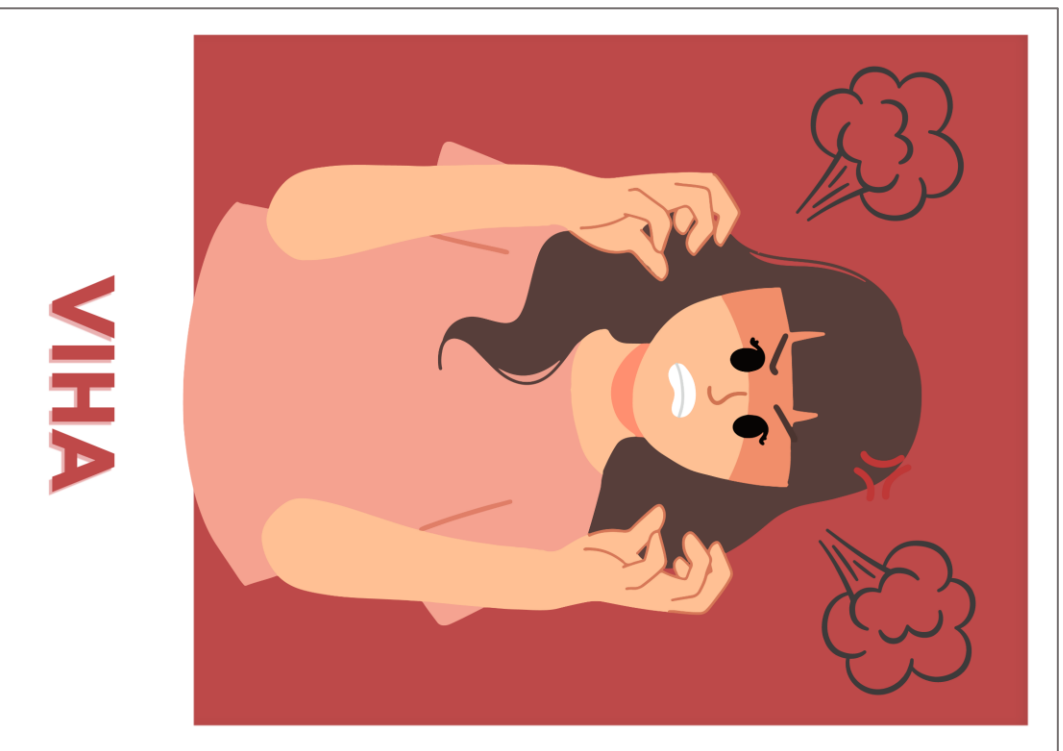
SURU

Suru on menettämisen ja luopumisen tunne.

Surun tehtävänä on auttaa meitä luopumaan ja näkemään mikä on itselle tärkeää. Surun toinen tärkeä tehtävä on kutsua toisia ihmisiä apuun ja saada heiltä lohtua.

♥ *Jokainen suree eri tavalla, ja tärkeintä on, että surulle antaa aikansa. Surun ainoa hoitokeino on sureminen.*

© 2014



VIHA

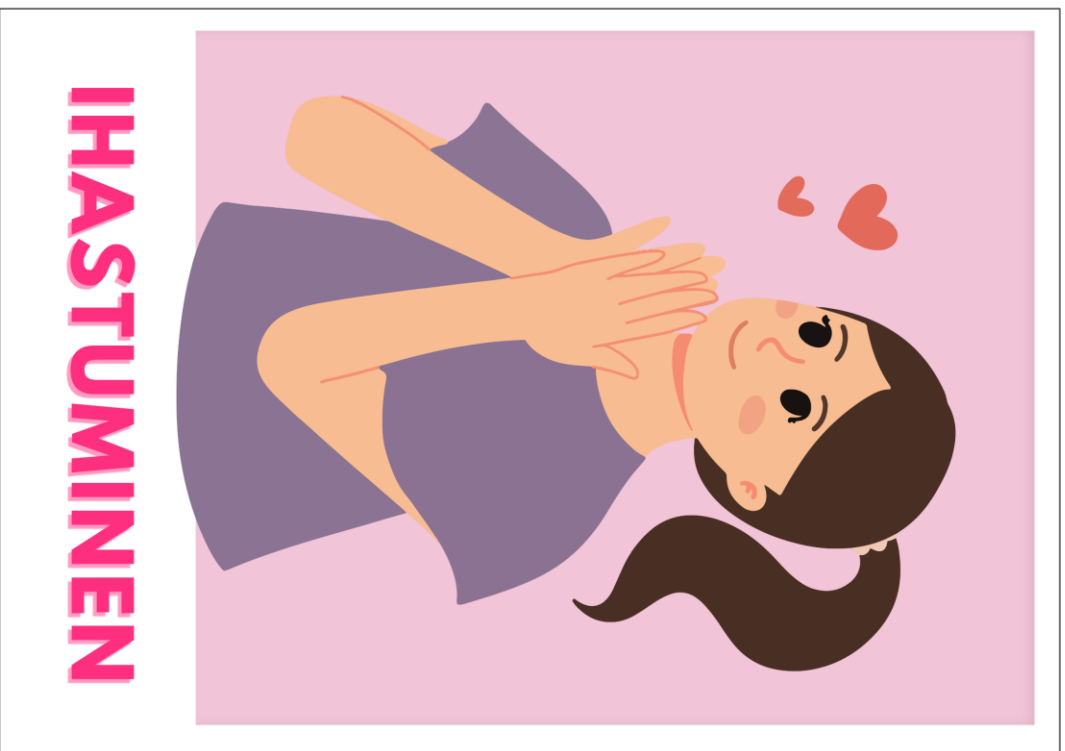
Viha on tunne, joka yleensä kätkee alleen myös paljon muita tunteita.

Viha auttaa meitä toimimaan, puolustautumaan, tunnistamaan jos joku kohtelee epäreilusti ja menemään elämässä eteenpäin.

Vihasta voi saada myös sinnikkyyttä tehdä asioita.

♥ *Vihaa kuitenkin saa ja kuuluukin tuntea, eikä sitä kannata jättää sisälleen, koska silloin se todennäköisesti satuttaa sinua itseäsi.*

Canva



IHASTUMINEN

Ihastuminen on kutkuttava ja jännittävä tunne, johon voi liittyä myös kaipuuta ja kipeitä pettymyksiä.

Ihastuminen ja rakastuminen kertovat kiintymyksestä. On tärkeää saada rakastaa ja kokea olevansa rakastettu.

♥ Ihastumisen kertominen ihastuksen kohteelle tai ystäville voi olla jännittävää. Ihastuneenakin sinun on hyvä muistaa omat rajasi ja puhua niistä avoimesti.

Canva



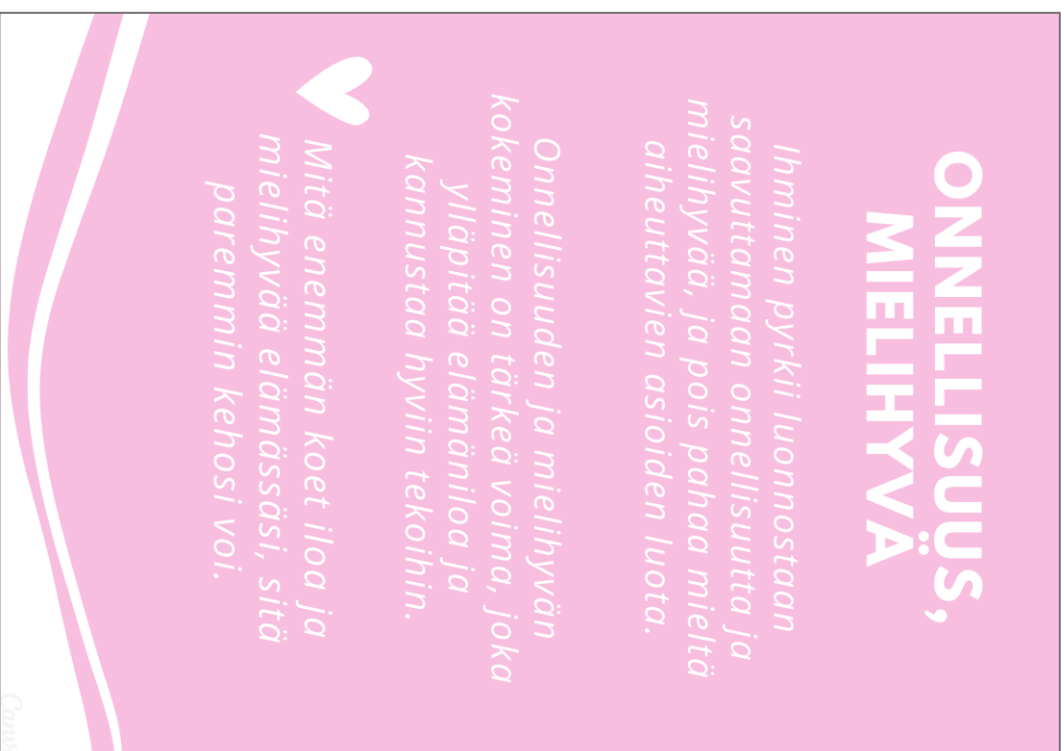
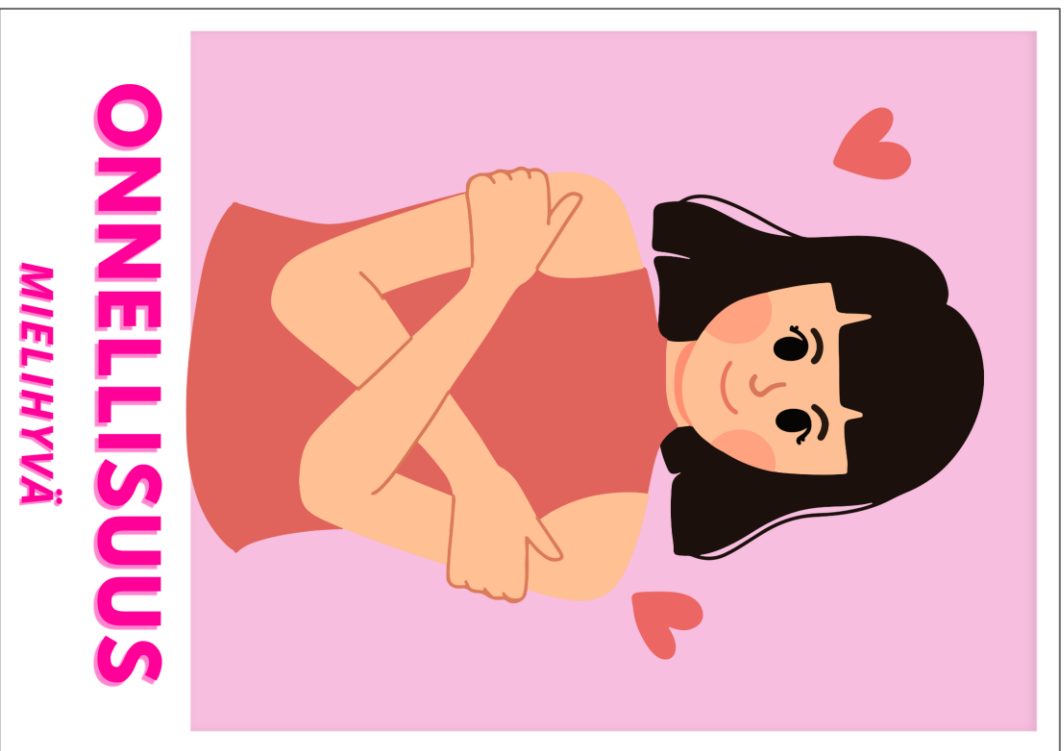
ILO

Ilo saa nauramaan ja tuo sisälle lämpöisen olon, kun teemme jotakin mieluista tai olemme meille tärkeän ihmisen seurassa.

Ilon tehtävänä on kertoa mitkä asiat tuottavat mielihyvää. Ilo kertoo, mitä asioita elämässä kannattaa vaalida.

♥ *Iloa tuovia hetkiä on tärkeää kokea usein, ja myös silloin kun elämässäsi on huolia tai surua.*

Canva





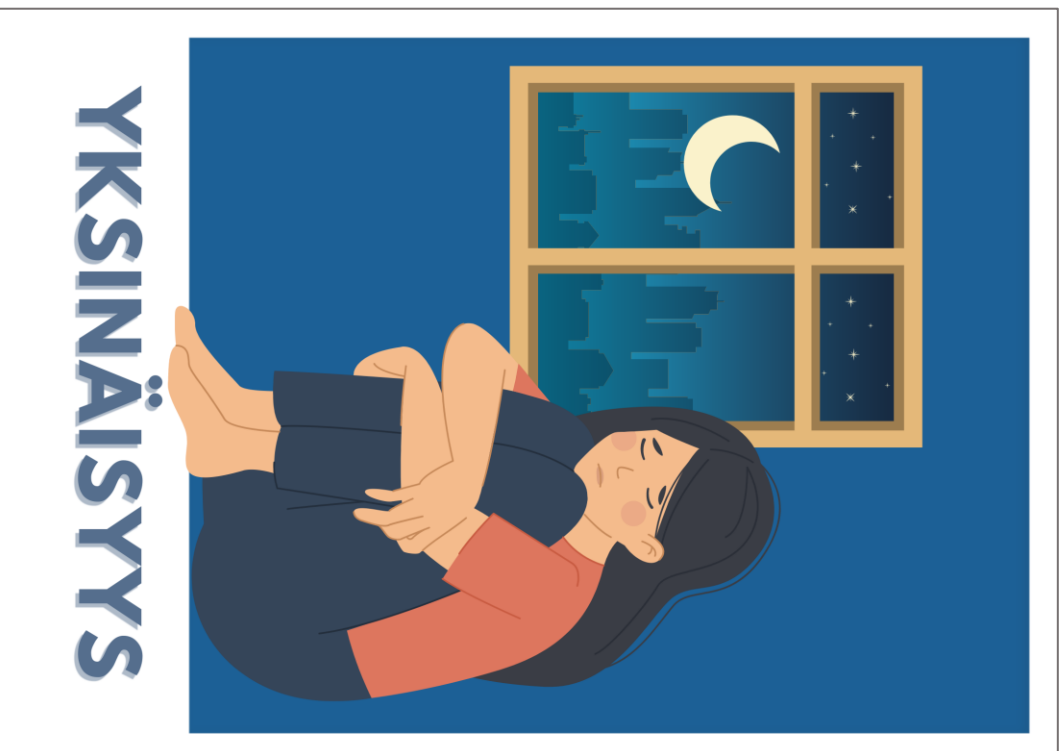
NOLOUS, HÄPEÄ

Häpeissään ja nolona ihminen voi tuntea itsensä typeräksi, naurettavaksi ja osaamattomaksi. Häpeä syntyy, kun ihminen ei saa myönteistä palautetta ja hyväksyntää sille millainen on.

Tunteen tehtävänä on auttaa ottamaan muut huomioon ja suhteuttamaan käyttäytymistä ympäristöön sopivaksi.

♡ Sinä olet hyvä omana itsenäsi ja muista, että kaikkia nolottaa joskus!

Gamma



YKSINÄISYYS

Yksinäisyyden tunne on henkilökohtainen kokemus, ja toiset eivät kaipaa niin paljon ihmissuhteita kuin toiset.

Yksinäisyyttä voi kokea, kun jää ryhmästä ulkopuolelle tai ei löydä samanhenkisiä ihmisiä ympärilleen. Yksinäisyys eroaa yksin olemisesta siinä, että yksinäisyys on aina kokemuksena epämiellyttävä ja ahdistava.

 *Yksinäisyydestä on tärkeä puhua aikuiselle!*



PETTYMYS

Pettymyksen tunne liittyy siihen, kun odotukset eivät kohtaakaan todellisuuden kanssa, eli kun ihminen esim. epäonnistuu jossakin asiassa tai asiat eivät mene toivotulla tavalla.

Pettymyksen tunne auttaa tunnistamaan omia toiveita ja tavoitteita ja itselle tärkeitä asioita.

♥ Pettymykseen usein liittyy muita tunteita, kuten kiukkua ja surua, jotka täytyy käsitellä. Pettymyksestä on hyvä kertoa aikuiselle!



KATEUS

Kateuden tunne kertoo asioista, jotka ovat mielestämme tavoittelamisen arvoisia tai ihailtavia.

Kateus on sitä, että haluaa päästä osalliseksi jostain mitä jollain ihmisellä on.

♥
Muista, että kaikki ei ole aina sitä miltä ulkoisesti tai somessa näyttää!

Canva

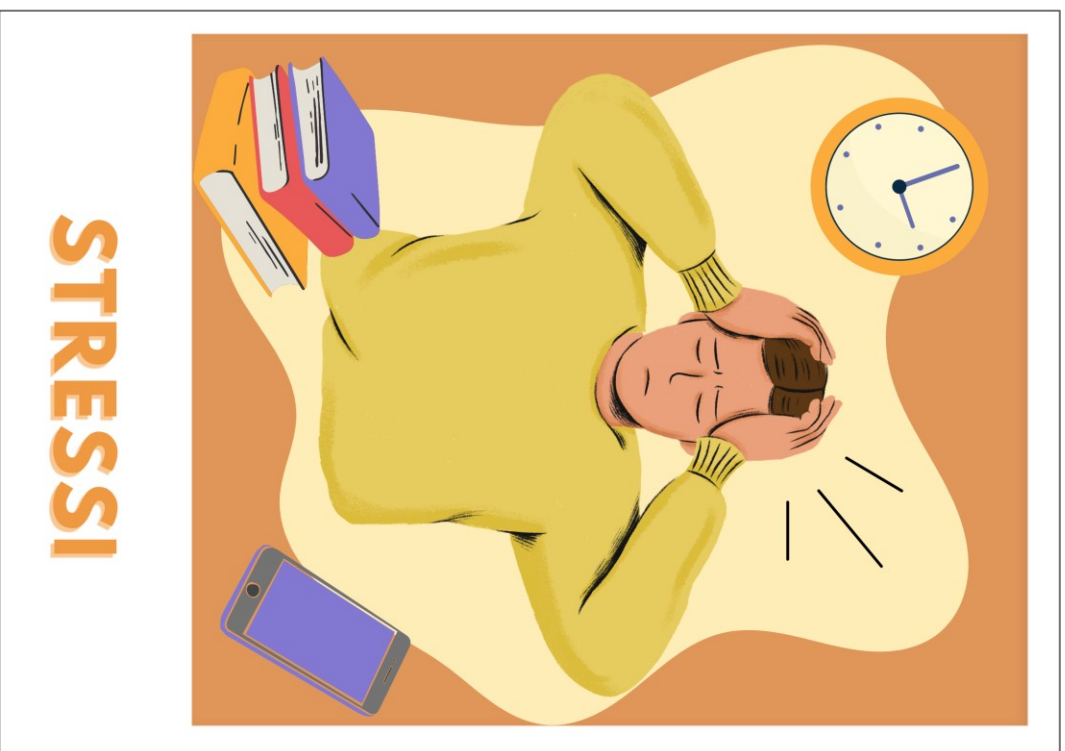


PELKO

Pelko saa aistit hereille, jolloin näet ja kuulet herkemmin. Pelokkaana mielikuvitus alkaa laukata, jos mieltä ei saa rauhoitettua.

Pelon tarkoitus on auttaa toimimaan vaaran uhatessa sekä pitää meidät turvassa.

♥ Pelokkaana muista rauhoittuminen ja ajatusten tuominen takaisin tähän hetkeen. Pelosta on hyvä kertoa aikuiselle.




STRESSI

STRESSI

Stressi tarkoittaa haastavaa tilannetta, jossa ihminen joutuu ponnistelemaan tavallista enemmän selvittääkseen.

Kaikki stressi ei kuitenkaan ole haitallista, nimittäin stressireaktioita tarvitaan haastavista tilanteista selviytymiseen.

Muista pitää huolta omasta jaksamisestasi.



Canva