



Hyvinvointitapahtuma peruskoulun 5. ja 6. luokan oppilaille

Katja von Essen

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Hyvinvointitapahtuma peruskoulun 5. ja 6. luokan oppilaille

Katja von Essen
Sosionomi
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2023

Katja von Essen

Hyvinvointitapahtuma peruskoulun 5. ja 6. luokan oppilaille

Vuosi 2023 Sivumäärä 37

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa hyvinvointitapahtuma alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaille. Tavoitteena oli lisätä oppilaiden tietämystä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja toimintatavoista, jotka voivat parantaa oppilaiden hyvinvointia koulussa ja kotona. Toimeksiantaja oli peruskoulun ala-aste Espoossa, Soukan koulu. Opinnäytetyöni oli toiminnallinen kehittämistyö, jossa kehittämisprosessi perustui kehittämistyön lineaariseen malliin. Tapahdus kehitettiin osana koulun yhteisöllistä oppilashuoltoa.

Tietoperustana käytettiin oppilas- ja opiskelijahuoltolakeja, viimeisimpiä kouluterveyskyselyn tuloksia, stressin vaikutusta ihmiseen sekä tutkimuksia lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Tutkimukset osoittavat, että oppilaat kantavat huolta ilmastonmuutoksesta, pandemian vaikutuksista ja Euroopassa käynnissä olevasta sodasta. Oppilaiden kokemus stressiä on lisääntynyt. Lisäksi oppilaiden sosioekonominen tausta nousi esille hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan oppilashuolto vastaa osaltaan oppilaiden hyvinvoinnista. Hyvinvointitapahtumaan valitut teemat, uni, liikunta, harrastukset ja vapaa-aika sekä tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, ovat keskeisiä hyvinvoinnin kokemisen kannalta ja valinnoissa otettiin huomioon yhteistyökumppanin toiveet. Materiaalit koottiin tarkoituksena auttaa oppilaita ymmärtämään, miten vähentää koettua stressiä ja vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa kokonaisvaltaisesti.

Palautteiden mukaan enemmistö oppilaista koki oppineensa uutta tietoa. Lopullista arviota tapahtuman vaikutuksesta oppilaiden hyvinvointiin ei voida vielä tehdä. Tulokset tulevat ole-tettavasti näkyväksi vasta tulevaisuudessa. Kokonaisuutena tapahtuma koettiin onnistuneena ja vastasi melko hyvin asetettuihin tavoitteisiin.

Asiasanat: oppilas, oppilashuolto, hyvinvointi, stressin hallinta

Katja von Essen

Well-being event for pupils in the 5th and 6th grade of comprehensive school

Year 2023

Pages 37

The purpos of this thesis was to produce a well-being event for pupils in the 5th and 6th grade of comprehensive school. The aim was to increase the knowledge of the pupils about the factors that have an impact on well-being, and about the courses of action that can have a positive effect on their well-being at school and at home. The thesis was comissioned by a primary school in Espoo, Soukan koulu, and it was a functional development work. The development prosess was based on a linear model of development work. The event was developed as a part of the collective pupil welfare services of the school.

Pupil and Student Welfare Act was used in the theoretical background, as well as the latest school health survey results, the impact of stress on human beings and the studies of well-being of children and adolescents. The studies show that pupils are worried about the impacts of climate change and pandemic as well as the ongoing war in Europe. In addition, the sosioeconomic background came up emerged as a factor. Stress experienced by pupils has encreased. According to the Pupil and Student Welfare Act the pupil welfare services are responsible for their own part for pupils` well-being. The themes chosen to the well-being event were sleep, exercise, hobbies and free time as well as equality and parity. The chosen themes are essential in terms of experiencing well-being, and the wishes of the partner of the thesis were also taken into account. The material was compiled in order to help pupils understand how to reduce the experience of stress and to make an impact on their well-being holistically.

According to the feedback the majority of the pupils experienced they had learned new information. The final assessment of the impact of the event on the well-being of the pupils cannot yet be made. The results will presumably appear only in the future. The event as a whole was experienced as a success and it met the set goals fairly well.

Keywords: pupil, pupil welfare services, well-being, stress management

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Työelämäkumppani	8
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	9
4	Oppilashuolto oppilaiden tukena	9
5	Hyvinvointi on kaiken perusta	10
5.1	Stressi ja resilienssi vaikuttavat hyvinvointiin	11
5.2	Nuorten hyvinvointi	12
6	Hyvinvointitapahtumaan valitut teemat	14
7	Kehittämisprosessi	16
7.1	Kehittämistyön suunnittelu	17
7.2	Tapahtuman käytännön toteutus	20
7.3	Kehittämistyön arviointi.....	22
8	Opinnäytetyön eettisyys.....	25
9	Opinnäytetyön luotettavuus	27
10	Pohdintaa.....	28
	Lähteet.....	30
	Kuviot	33
	Liitteet	34

1 Johdanto

Kouluissa oppilaiden psyykkinen hyvinvointi on tutkimusten mukaan laskusuunnassa. Viimeisimmän, vuoden 2021, kouluterveyskyselyn mukaan 30 prosenttia nuorista tytöistä kertoi kohdallaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Vuosina 2013–2019 ahdistuneisuutta oli kokenut 13–20 prosenttia tytöistä. Pojista ahdistuneisuutta kertoi vuoden 2021 kyselyssä kokeneensa kahdeksan prosenttia, vuosina 2013–2019 vastaava osuus oli viidestä seitsemään prosenttia. (THL 2023a.) Myös uutisissa käydään keskustelua nuorten jaksamisesta. Jaksamiseen ja oman elämän hyvinvoinnin kokemuksiin sekä tulevaisuuden näkyymiin vaikuttaa voimakkaasti entistä epävarmempi tulevaisuus. Se saattaa ahdistaa. Otsikoissa näkyvät ilmastokriisi, maailmanlaajuisen pandemia ja viimeisimpänä Venäjän hyökkäys Ukrainaan. Maailmanlaajuiset epävarmuutta aiheuttavat kriisit ja konfliktit vaikuttavat nuoriin. Uutisissa on käyty keskustelua nuorten jaksamisesta ja jopa koulu uupumuksesta. Helsingin yliopiston akatemiaprofessori Katariina Salmela-Aron totesi Helsingin Sanomien haastattelussa taustalla olevan monia yhteiskunnallisia kehityskulkuja (Malinen 2022).

Pandemian vaikutukset oppimiseen näkyvät voimakkaammin oppilasryhmissä, jotka kuuluvat jo aiemmin tunnistettuihin alueellisiin talouden, väestön ja hyvinvoinnin eroihin omaaviin ryhmiin. Erot ovat kasvaneet viime vuosina ja niiden vaikutukset heijastuvat oppijoiden tasearvoisiin oppimisen mahdollisuuksiin kaikilla koulutusasteilla. Ne oppilaat, joilla oli motivaatiota ja itsesääntelykykyä sekä vahvaa tukea perheeltään näyttävät edenneen etäopetuksessa vähintään yhtä hyvin kuin normaalissa luokkaopetuksessa. Vastaavasti puutteita näissä taidoissa ja kotoa saadussa tuessa omaavilla oppilailla tulokset ovat jääneet jälkeen entisestäänkin. (Metsämuuronen & Seppälä 2021, 1-2.)

Koulu ja koulunkäynti näyttelee suurta osaa nuorten ihmisten elämässä ja sen vaikutus hyvinvoinnin ja jaksamisen kokemukseen on suuri. Tulevaisuuden työelämän ja hyvien jatkoopintomahdollisuuksien saavuttaminen on yhä kilpaillumpaa. Nuorten kokemus koulunkäynnin vaatimuksista kasvaa. Paineita koetaan yhä nuorempina ja tutkimusten mukaan erityisesti tytöt kokevat ahdistuksen tunteita näiden paineiden alla. Kouluterveyskyselyn Espoon-tuloksista selviää, että lähes kaksi viidestä, 38 prosenttia, neljäs- ja viidesluokkalaisista kertoo kärsivänsä koulustressistä (Riihola 2020).

On tärkeää lisätä nuorten hyvinvointia ja ymmärrystä siitä, että omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa käytännön teoilla. Nuoria pitää auttaa näkemään, mitkä kaikki asiat vaikuttavat psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, sillä ne kulkevat käsi kädessä. Nuoret tarvitsevat lisää ymmärrystä sekä käytännön konkreettisia vinkkejä epävarman maailmantilanteen, sosiaalisten paineiden ja opiskelustressin aiheuttamien oireiden vähentämiseen. Pitkittyneen stressin ai-

heuttaman uupumisen kokemuksen, tai vaikkapa siitä johtuvan unettomuuden vähentäminen ja ennalta ehkäisy on tärkeää. Näitä taitoja on syytä vahvistaa jo ennen oppilaiden siirtymistä yläkouluun, jossa paineet esimerkiksi jatko opiskelupaikoista usein vain kasvavat. Opinnäytetyöni vastaa tähän. Järjestin osana Soukan koulun yhteisöllistä oppilashuoltoa hyvinvointitapahtuman koulun 5. ja 6. luokan oppilaille.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tuottaa hyvinvointitapahtuma perusopetuksen 5. ja 6. luokan oppilaille. Tavoitteena oli lisätä oppilaiden tietämystä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja toimintatavoista, jotka voivat parantaa oppilaiden hyvinvointia koulussa ja kotona. Ajatuksena oli, että oppilaat saavat työkaluja, joita voivat arjessaan hyödyntää, sekä niiden avulla vähentää stressiä ja parantaa siten omaa hyvinvointiaan. Parantunut oppilaiden tietämys oman toiminnan vaikutuksesta hyvinvointiin voi osaltaan paitsi lisätä oppilaiden hyvinvointia, myös vähentää painetta koulun kuraattori- ja psykologipalvelujen käyttöön.

2 Työelämäkumppani

Tein opinnäytetyöni Soukan koululle. Soukan koulu on monikulttuurinen vuosiluokkien 1-6 alakoulu Espoossa. Koulussa järjestetään myös esiopetusta. Oppilaita Soukan koulussa on lukuvuotena 2022-2023 noin 490. Koulussa järjestetään kielikylpyopetusta luokilla 1-6 ja lisäksi siellä on myös erityisopetuksen pienryhmiä joka luokka-asteella. Soukan koululla on myös valmistavaa esiopetusta. Opetus ja kasvatus Soukan koululla pohjautuvat opetussuunnitelmaan. Sen pohjalta määritellään oppiaineiden tavoitteet, sisällöt sekä arviointien perusteet. (Soukan koulun lukuvuosiopas 2022-2023.)

Soukan koululla tehdään yhteistyötä Soukan koti ja koulu -yhdistyksen kanssa. Tarkoituksena on edistää yhteistyötä koulun ja kodin välillä sekä samalla lisätä yhteisöllisyyden kehittymistä. Espoossa kodin ja koulun yhteinen kommunikointi väline on Wilma-järjestelmä. Soukan koulu on mukana valtakunnallisessa KiVa -koulutoiminnassa, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä koulukiusaamista sekä puuttua kiusaamistapauksiin mahdollisimman tehokkaasti. Käytössä on Verso- eli vartaissovittelu toimintaa. Lukuvuosina 2022-2023 Soukan koululla kehitetään kiusaamisen vastaista toimintaa myös restoratiivisen, sovittelevan lähestymistavan kautta. Lisäksi koulun tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelma uudistetaan. Opiskeluhoito tukee lasten ja nuorten hyvinvointia ja oppimista koulun arjessa sekä edistää kodin ja koulun yhteistyötä. (Soukan koulun lukuvuosiopas 2022-2023.)

Soukan koululla on iltapäivätoimintaa 1-2 luokan oppilaille. Lisäksi koululla järjestetään maanantaisin ja torstaisin erilaista harrastustoimintaa iltapäivisin koulun jälkeen. Keväällä 2023 oppilaille valikoimassa on Wau! -liikuntakerhon, Suomen sarjakuvaseuran ja Espoon harrastamisen mallin järjestämää toimintaa. (Soukan koulun lukuvuosiopas 2022-2023.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tuottaa hyvinvointitapahtuma perusopetuksen 5. ja 6. luokan oppilaille. Tavoitteena oli lisätä oppilaiden tietämystä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja toimintatavoista, jotka voivat parantaa oppilaiden hyvinvointia koulussa ja kotona.

4 Oppilashuolto oppilaiden tukena

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) 2§ takaa kaikille yhdenvertaisesti opiskeluhuolto-palvelut. Opiskeluhuollolla tarkoitetaan toimia, jotka lisäävät edellytyksiä opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpitämiseksi oppilaitosyhteisössä.

Oppilas- ja opiskeluhuoltolain (1287/2013) 3§ mukaan opiskeluhuoltoon sisältyvät koulutuksen järjestäjän hyväksymän opetussuunnitelman mukainen opiskeluhuolto sekä opiskeluhuollon palvelut. Niihin kuuluvat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Ensisijaisesti opiskeluhuoltoa toteutetaan ennaltaehkäisevänä koko oppilasyhteisöä tukevana yhteisöllisenä opiskeluhuollona, mutta opiskelijoilla on oikeus myös yksilölliseen opiskeluhuoltoon tarvittaessa. Opiskeluhuoltoa toteutetaan monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä opetustoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen, ja luonnollisesti opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa sekä tarvittaessa myös muiden yhteistyötahojen kanssa.

Yhteisöllisellä opiskeluhuollolla tarkoitetaan toimia ja toimintakulttuuria, joilla koko oppilaitosyhteisössä edistetään paitsi opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta, myös opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Yhteisöllistä opiskeluhuoltoa toteuttavat kaikki opiskeluhuollon toimijat. Heidän tehtävänä on edistää oppilaiden ja oppilaitosyhteisön hyvinvointia sekä myös yhteistyötä kodin ja koulun välillä. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 4§.)

Yksilökohtaisella opiskeluhuollolla tarkoitetaan yksittäiselle oppilaalle annettavia koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon palveluja sekä koulun psykologi- ja kuraattoripalveluja. Lisäksi se käsittää monialaista yksilökohtaista opiskeluhuoltoa tai koulutuksen järjestäjän järjestämiä sosiaali- ja terveystoimen palveluja. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 5§.)

Jokaisessa koulussa on oltava opiskeluhuoltosuunnitelma, josta vastaa koulutuksen järjestäjä. Se sisältää suunnitelman opiskeluhuollon toteuttamisesta, arvioinnista ja kehittämisestä. Suunnitelma on laadittava yhteistyössä oppilaitoksen henkilöstön, opiskelijoiden ja heidän

huoltajiensa kanssa. Koulutuksen järjestäjäkohtaisen opiskeluhuollon yleisestä suunnittelusta, kehittämisestä, ohjauksesta ja arvioinnista vastaa oppilaitoskohtainen monialainen opiskelu- huollon ohjausryhmä. Oppilaitoskohtaisen opiskeluhoitoryhmän johtoon nimetään edustaja koulutuksen järjestäjän toimesta. Koulutuksen järjestäjä myös päättää yhteistyössä opiskelu- huollon palveluja tuottavien tahojen kanssa tarkemmin opiskeluhoitoryhmien kokoonpanos- ta, toimintatavoista ja tehtävistä. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 13§ ja 14§.)

Tutkimuksessa koulukuraattoreista yhteisöllisyyden asiantuntijoina, yhteisöllinen oppilashuol- to nähdään kokonaisvaltaisena työskentelynä koko koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi. Oppilashuollon avulla edistetään lasten luonnollista kasvua ja kehitystä sekä pyritään toimi- maan ennaltaehkäisevästi. Yhteisöllisen oppilashuollon katsotaan kuuluvan kaikille koulu- yhteisössä työskenteleville henkilöille. Keskeisenä elementtinä positiivisen ilmapiirin toteutumi- selle koetaan koko koulun yhteistyö, mikä edistää osaltaan oppilaiden koulussa viihtymistä ja koulun yhteisöllisyyttä. Oppilashuollon toteuttamisessa ja toimivien ratkaisujen löytymisessä eri ammattikuntien välinen keskusteluyhteys on tärkeää ja yhdessä tekemisen merkitys koros- tuu. (Mannila 2020, 28-30.)

Koulu yhteisössä yhteisöllisyys liitetään enemmän kasvatukseen kuin opetukseen ja myös koko lähiyhteiskunta nähdään osana koulu yhteisöä. Koululla on kasvuyhteisönä tärkeä merkitys lapsen kasvamisessa ja ylipäättään koko lapsuudessa. Kouluaika nähdään vaiheena, joka muok- kaa lasta tulevaisuutta varten. Yhteisöllisyys korostuu erityisesti, kun pohditaan koulu yhteisöä lapsen kasvattajana ja tukijana lapsen kasvussa. Yhteisöllisen oppilashuollon tärkeänä tehtä- vänä on suunnitella ja toteuttaa yhteisöllistä, ennalta ehkäisevää ja hyvinvointia tukevaa työtä. (Rounikko 2021, 40-43.)

5 Hyvinvointi on kaiken perusta

Hyvinvointi muodostuu kolmesta ulottuvuudesta, jotka ovat terveys, koettu hyvinvointi eli elämänlaatu sekä materiaallinen hyvinvointi. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat useat tekijät, kuten sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Näillä kaikilla on vaikuttavuutta ihmisen mielenterveyteen, jolla puolestaan on huomattavasti mer- kitystä koettuun hyvinvointiin. Yksilön kokemia hyvinvointia muovaavat myös fyysinen ter- veys, ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen, odotukset hyvästä elämästä sekä materiaallinen hyvinvointi. Lisäksi yksilön hyvinvointiin vaikuttaa yhteisön hyvinvointi. Siihen vuorostaan vaikuttavat asuinolot ja ympäristö, toimeentulo sekä työllisyys ja työolot. (THL 2023b)

Tutkimuksessaan kouluhyvinvoinnista Harinen määrittää kouluhyvinvoinnin keskeiseksi lapsen oikeudeksi. Kouluhyvinvoinnin käsitettä voidaan tarkastella YK:n lapsen oikeuksien yleisso-

pimuksen periaatteiden pohjalta, joita ovat oikeus yhdenvertaisuuteen, lapsen edun ensisijaisuus, oikeus kehittyä ja oikeus tulla kuulluksi. Linnakylän ja Malinin (1997) tutkimuksissa kouluviihtyvyyden on määritelty koulu-elämän laaduksi. Se on puolestaan johdettu elämänlaadun käsitteestä, jossa käsitteinä ovat hyvä olo, joltakin tuntuminen sekä tyydytystä ja iloa tuottavien asioiden olemassaolo. Tällainen viitekehys on käyttökelpoinen, kun tarkastellaan koulussa koettua viihtyvyyttä, joka puolestaan vaikuttaa kokemukseen kouluhyvinvoinnista. (Harinen & Halme 2012, 4-16.)

Konun (2002) laatimassa koulun hyvinvointimallissa hyvinvointi rakentuu useista eri tekijöistä, kuten koulun olosuhteista, joita ovat fyysiset olosuhteet, opetuksen organisointi sekä oppilaille tarjotut palvelut. Ne rakentuvat myös sosiaalisista suhteista, joita ovat opettaja - oppilassuhteet, kaverisuhteet sekä kiusaaminen. Lisäksi ne rakentuvat itsensä toteuttamisen mahdollisuuksista, joita ovat omien kykyjen mukainen opiskelu, saatu palaute, kannustus ja rohkaisu, sekä oppilaan terveydellisestä tilanteesta. (Harinen & Halme 2012, 18.)

Hyvinvointia ajatellen mielenterveyttä suojaavista tekijöistä huolehtiminen on tärkeää. Palautuminen, uni ja ravinto, liikkuminen ja vapaa-aika sekä ihmissuhteet ovat kaikki asioita, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Näihin kaikkiin voi myös itse ainakin tietyiltä osin vaikuttaa omilla valinnoillaan. Kun voi hyvin, silloin myös vastoinkäymiset jaksaa ottaa paremmin vastaan ja niistä on helpompi selviytyä. Stressin sietokyky on hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää. (Mieli ry 2023a.)

5.1 Stressi ja resilienssi vaikuttavat hyvinvointiin

Stressillä on tärkeä merkitys ihmisen selviämisen ja hyvinvoinnin kannalta. Alun perin stressi on määritelty elimistön reaktioksi mihin tahansa ulkopuolelta tulevaan ärsykkeeseen. Akuutti stressi on tarpeellista, sillä se edistää eloonjäämistä sekä sopeutumista sisäisiin ja ulkoisiin haasteisiin. Stressireaktiota voidaankin kuvata taistele tai pakene -reaktiona, jolla tarkoitetaan monia erilaisia fysiologisia ja psykologisia reaktioita. Elimistön stressireaktio on ihmisen tapa mahdollistaa nopea toiminta vaativissa tilanteissa. (Hintsa, Honkalampi & Flink 2019.)

Elimistön stressireaktio sisältää monia fysiologisia toimintoja. Stressijärjestelmän toiminta alkaa sympaattisen hermoston aktivoitumisella. Tämä elimistön nopea reaktio lisää tarkkaavuutta ja toimintavalmiutta. Se myös mahdollistaa arvioinnin, onko tilanne uhkaava. Stressin toinen vaihe osallistuu akuutin ja kroonisen fysiologisen sekä psykologisen stressin säätelyyn. Kun tilanne on ratkennut, järjestelmä palautuu normaalitilaan. Pitkittänyt stressitila voi joutaa stressijärjestelmän toimintahäiriöihin, eikä järjestelmä palaudukaan normaalitilaan. Tällaisilla toimintahäiriöillä on monia hyvinvointia ja terveyttä alentavia seurauksia. Pitkittäneen stressin, johon liittyy liiallinen kortisolien erityinen ja unihäiriöitä, on todettu liittyvän useisiin mielenterveyshäiriöihin ja masennukseen. (Hintsa ym. 2019.)

Nuorten kokema henkilökohtainen turvallisuusvaje liittyy henkilökohtaisen turvattomuuden tunteen lisääntymiseen, joka osaltaan lisää myös kokemuksia stressistä. Turvallisuusvaje voi syntyä yleisesti keskusteluissa olevien tulevaisuutta uhkaavien asioiden, kuten ilmaston lämpenemisen, kansainvälisten kriisien, lisääntyneiden terrori-iskujen tai esimerkiksi teknologian hallitsemattoman kehittymisen myötä. Ylipäänsä yleinen huoli tulevaisuudesta, riippumatta siitä mistä tekijöistä se saa alkunsa, saattaa tuottaa turvattomuuden tunnetta. COVID-19-pandemia on osaltaan vahvistanut turvattomuuden tunnetta. (Metsämuuronen & Seppälä 2021, 3.) Kaikki edellä mainitun kaltaiset tekijät voivat osaltaan lisätä oppilaiden kokemaa stressiä.

Selvitäkseen eteen tulevista vastoinkäymisistä ja erilaisten paineiden aiheuttamasta stressistä, nuori tarvitsee sosioemotionaalisia taitoja, kuten utelias mieli, sinnikkyys ja resilienssi. Resilienssi tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy säilyttämään optimistisen elämänasenteen myös vastoinkäymisten jälkeen. Resilienssillä tarkoitetaan siis kykyä joustavuuteen ja uudelleen orientoitumiseen eri elämäntilanteissa sekä vaikeuksia kohdatessa. Yksinkertaistettuna resilienssi tarkoittaa psyykkistä selviytymiskykyä. Olennainen osa resilienssiä on myös kyky pyytää apua, sekä kyky tukea muita haastavissa tilanteissa. Elämään kuuluu väistämättä myös psyykkisesti raskaita tilanteita. Hyvä stressin sietokyky auttaa löytämään voimavaroja selviytyä niistäkin tilanteista. (Mieli ry 2023a.)

Yksilöiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavat myös yhteisöjen resilienssi. Yhteisön jäsenet ja ilmapiiri sekä yhteisön toimivuus vaikuttavat resilienssiin. Vaikutusta on myös kulttuurillisilla tekijöillä sekä sillä, halutaanko yksilöiden hyvinvointi nähdä yhteisössä kaikkien yhteisenä asiana. Resilienssi kehittyy vaikeuksista selviämisen kokemusten kautta. Elämäntilanteiden ja oman yhteisön jäsenten tuella opitaan luottamaan omaan kykyyn selviytyä vaikeista tilanteista. (Mieli ry 2023a.) Kouluyhteisön arjessa näitä taitoja harjoitellaan yhdessä päivittäin.

5.2 Nuorten hyvinvointi

Nuoruus ei ole käsitteenä yksiselitteinen. Yleisesti sillä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden välistä ikävaihetta. Nuorisolain määritelmän mukaan nuoria ovat alle 29-vuotiaat, mutta esimerkiksi YK määrittelee nuoriksi kaikki 15-24-vuotiaat. Nuorilta itseltään kysyttäessä he määrittelevät nuoriksi noin 10-20-vuotiaat. (Suomen nuorisolan kattojärjestö Allianssi 2022.)

Helsingin yliopiston akatemiaprofessori Katariina Salmela-Aro on tutkinut eri-ikäisten nuorten hyvinvointia 1980-luvun puolivälistä lähtien sekä kotimaisissa että kansainvälisissä tutkimushankkeissa. Lähes miljoona suomalaisnuorta on vuodesta 2006 lähtien vastannut kouluterveyskyselyyn ja näiden tutkimusten tulokset osoittavat, että nuoret ovat Suomessa jakautuneet

alaryhmiin hyvinvoinnin suhteen. Vuodesta 2015 lähtien nuorten hyvinvoinnissa on havaittavissa selkeää ja laajenevaa eroa sen suhteen, millaisesta sosioekonomisesta taustasta he tulevat. Alemmasta sosioekonomisesta taustasta tulevat nuoret voivat entistä huonommin. Maahanmuuttajatausta vaikuttaa myös kielteisesti hyvinvointiin. Tulokset ovat huolestuttavia suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan kannalta. Koulun tulisi olla paikka, jossa jokainen tuntee viihtyvänsä ja olevansa turvassa. (Salmela-Aro 2022.)

Salmela-Aro kertoo Helsingin Sanomien haastattelussa, että nuorten pahoinvointi on kasvanut eikä johdu pelkästään pandemiasta, vaan taustalla on muitakin yhteiskunnallisia kehityskulkuja. Moni nuori esimerkiksi kärsii ilmastoahdistuksesta. Kova huoli ilmastonmuutoksen seurauksista on tutkimusten mukaan yhteydessä mielenterveyden haasteisiin ja uniongelmiin. Uupumusoireilu ja yksinäisyys on selkeästi lisääntynyt suomalaisissa oppilaitoksissa jo vuodesta 2015 lähtien. Uupumusasteista väsymystä koulutyössä peruskoulun 8.-9.-luokkalaisista on kokenut kolmannes. Salmela-Aron mukaan koronapandemian aikana tehdyissä tutkimuksissa uupumuksesta ja yksinäisyydestä kertovat luvut ovat korkeampia kuin koskaan ennen. (Malinen 2022.)

Tilastokeskuksen toteuttaman Kansalaispulssi-kyselyn mukaan 57 prosenttia nuorista on ker-tonut Ukrainan kriisin aiheuttavan huolta omasta ja läheisten turvallisuudesta paljon tai jonkin verran. 26 prosenttia kertoo kriisin vaikuttaneen paljon omaan psyykkiseen hyvinvointiin. (Kojo 2022, 21.)

Salmela-aron Helsingin Sanomien haastattelun mukaan erityisen huonosti voivat suurissa kaupungeissa asuvat tytöt vuonna 2021 toteutetun kyselyn mukaan. Helsingissä jopa reilu kolmasosa tytöistä on voimakkaasti koulu-uupunut. Noin puolet helsinkiläistyöistä on jatkuvasti väsynyt ja kokee riittämättömyyttä. Myös pojat kärsivät aiempaa enemmän koulu-uupumuksesta. Pojilla koulu-uupumus oireilee usein negatiivisena suhtautumisena koulunkäyntiin. Opiskelu-uupumuksesta on syytä olla huolissaan, koska sillä on taipumus levittäytyä koulunkäynnistä muillekin elämän osa-alueille. Pitkään jatkunut uupumus johtaa lisäksi helposti masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön. (Malinen 2022.)

Osaamisen eriytyminen oppilaiden välillä on ollut trendinä jo ennen COVID-19 pandemiaakin, ja se näyttää olevan yhteydessä muun muassa lasten sosioekonomiseen statukseen tai ekonominiseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen statukseen. Suomessa tällaisia ryhmiä, joita eriytyminen erityisesti koskettaa, ovat esimerkiksi maahanmuuttajataustaiset sekä erityistä ja tehostettua tukea tarvitsevat oppijat tai heikkojen tietoverkkoyhteyksien päässä olevat oppijat. Erityisesti maahanmuuttajataustaisten tyttöjen osuus heikoimmin menestyneiden oppilaiden ryhmässä nousee esille. (Metsämuuronen & Nousiainen 2021,4.)

6 Hyvinvointitapahtumaan valitut teemat

Hyvinvointitapahtuman teemoiksi valikoituivat uni, liikunta, harrastukset ja vapaa-aika sekä tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Kaikki nämä vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Nuoret voivat myös itse osaltaan vaikuttaa siihen, miten nämä asiat heidän elämässään toteutuvat.

Riittävän unen määrä on ihmiselle tärkeää riippumatta iästä. Erytisen tärkeää se on nuoren ihmisen tasapainoiselle kehitykselle. Unta voidaan pitää kaikista hyvinvointia ylläpitävistä toiminnoista kaikkein keskeisimpänä. Psykologisen palautumisen ja arjessa jaksamisen kannalta uni on tärkeää myös siksi, että se vaikuttaa merkittävästi siihen, miten paljon jaksetaan tehdä valveilla muita palautumista edistäviä tärkeitä toimia, kuten liikuntaa. (Virtanen 2021, 55-56.)

Erään univajetta ja tarkkaavaisuutta käsitelleen kokeellisen tutkimuksen mukaan muutaman yön liian vähäinen uni voi vaikuttaa tehtävistä suoriutumiseen ja altistaa esimerkiksi onnettomuuksille liikenteessä. Vaikutukset näkyvät jo ennen kuin itse tunnistaa olevansa väsynyt. Onkin todella tärkeää priorisoida unta, jotta voi hyvin. Ei ole välttämättä helppoa tunnistaa nukkuvansa liian vähän, sillä jatkuvaan väsymykseen voi tottua. Saattaa olla myös vaikea mennä ajoissa nukkumaan, kun mieluummin haluaisi vaikkapa katsoa mielenkiintoista tv-ohjelmaa tai selata somea. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että ilman riittävää unta aivot eivät saa palautua riittävästi ja häiriintynyt tai liian vähäinen uni vaikuttaa autonomisen hermoston säätelyyn. Hermoston säätelyjärjestelmä aiheuttaa häiriytyessään vuorostaan stressiä. Lisäksi univaje vaikuttaa itsesäätelyyn, esimerkiksi tunteiden säätelyyn. Jos keho ja hermosto käy jatkuvasti ylikierroksilla ja tilanne pääsee pitkittymään, palautuminen ei onnistu. Tällainen tilanne johtaa helposti kielteiseen kehään. On siis erittäin tärkeää huolehtia riittävästä unesta. (Virtanen 2021, 56-58.)

Liikunta vaikuttaa tunnetusti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lapsilla liikunta edistää fyysistä ja psyykkistä sekä sosiaalista kasvua, kehitystä ja terveyttä. Liikunta edistää psyykkistä terveyttä erilaisten tunnetilojen, elämysten ja kokemusten kautta fyysisen terveyden ohella. Liikunta edesauttaa myös hyvän unirytmien muodostumista. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 147.)

Liikunta voi olla myös vain luonnossa liikkumista. Sen hyvää tekevästä vaikutuksista on runsaasti vakuuttavaa tutkimustietoa. Luontoaltistuksen on osoitettu olevan yhteydessä esimerkiksi stressihormoni kortisolin alhaisempaan tasoon, matalampaan verenpaineeseen ja sykkeeseen, vähäisempään riskiin kakkostyypin diabetekselle sekä sydän- ja verisuonitaudeille. Se on liitetty myös jopa vähäisempään kuolleisuuteen. Luontoyhteyden kokeminen näyttää olevan yhteydessä myös tunteeseen elämän merkityksellisyydestä ja itsensä hyväksymisestä. Lisäksi luontoyhteyden kokeminen liittyy erilaisiin onnellisuuden osa-alueisiin, kuten myönteisiin tunteisiin ja elämäntyytyväisyyteen. (Virtanen 2021, 61.)

Nuorten hyvinvoinnin kannalta on ylipäättään tärkeää löytää sopiva balanssi koulutyön ja vapaa-ajan välille. Erilaiset harrastukset antavat mielekästä sisältöä arkeen ja vapaa-aikaan. Mieli ry:n asiantuntijalääkäri Meri Larivaaran mukaan harrastukset tukevat lapsen ja nuoren itsetunnon sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitystä. Ne tarjoavat vastapainoa ja palautumista koulutyöstä. Erityisen tärkeää harrastustoiminta on hänen mukaansa hauraissa perheissä kasvaville lapsille ja harrastaminen on monille nuorille myös tärkeä paikka kohdata perheen ulkopuolisia aikuisia. (Mieli ry 2023b.)

Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden kokemus on jokaisen lapsen ja nuoren oikeus. Se on myös kokemus, joka vaikuttaa ihmisen käsitykseen itsestään yhteisönsä tasavertaisena jäsenenä ja vaikuttaa siten yksilön kokemaan hyvinvointiin. Tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden kokemus auttaa lasta kehittymään osallistuvaksi, täysivaltaiseksi yhteiskunnan jäseneksi. Se myös rakentaa hyvää itsetuntoa. Erityisesti nuorille kokemus joukkoon kuulumisesta on ensiarvoisen tärkeää. Lisäksi jokaisen on voitava kokea olevansa hyväksyty ja tärkeä yhteisön jäsen omana itsenään. Tasa-arvotyö on kouluissa erityisen tärkeää, kun halutaan tukea lasten ja nuorten kasvua tasapainoisiksi aikuisiksi. Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (609/1986) tuli voimaan Suomessa vuonna 1987. Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) ja tasa-arvolain muutokset tulivat voimaan 2015. (Opetushallitus 2023.)

Tasa-arvolaisissa syrjintäperusteita ovat sukupuoli, sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaisu. Tasa-arvoa edistetään koulutuksessa ja opetuksessa esimerkiksi niin, että lasten ikä ja kehitys otetaan huomioon ja kaikki opiskelijat kohdataan yksilöinä. Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on turvata yhdenvertainen kohtelu kaikille ja estää syrjintä kaikenlaisilla perusteilla. Yhdenvertaisuuslaissa syrjintäperusteita ovat ikä, alkuperä, kansalaisuus, kieli, uskonto, vakaumus, mielipide, politiikka, ay-toiminta, vammaisuus, seksuaalinen suuntautuminen tai muu henkilöön liittyvä syy. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolaki täydentävät toisiaan. (Opetushallitus 2023.)

Koulun tehtävänä on mahdollistaa jokaiselle oppilaalle oikeus tasa-arvoiseen ja yhdenvertaiseen oikeuteen käydä koulua. Oppilaitokset ovat velvollisia laatimaan toiminnan kehittämiseen tähtäävän tasa-arvosuunnitelman. Se on työkalu, joka tukee tasa-arvon edistämistä kaikessa oppilaitoksen toiminnassa. Yhdenvertainen ja tasa-arvoinen kohtelu pitää olla kaikille koulussa toimiville itseisarvo, jota noudatetaan jokapäiväisessä toiminnassa. (Opetushallitus 2023.)

7 Kehittämisprosessi

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen kehittämistyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämisen tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää tai toimintaympäristön arjen käytäntöjä (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022,11). Kehittämistoiminnassa joudutaan aina tekemään joitakin olettamuksia, jotka liittyvät kehittämisprosessin luonteeseen, sen todellisuuskäsitykseen ja intressiin. Nämä valinnat voidaan tehdä tietoisesti, mutta usein ei valintoihin vaikuttavia motiiveja huomata tai ne halutaan tarkoituksella jättää huomiotta. Yhtä kaikki, valintoihin vaikuttavat aina monet eri tekijät. (Toikko & Rantanen 2009, 160.)

Kehittämistoimintaan sisältyy myös faktanäkökulman ja tulkinnallisen näkökulman jännite. Aina kun kehittämistoiminnan kohdetta ja tavoitteita määritellään, on tehtävä olettamuksia myös siitä, liittykö kehittäminen enemmän faktanäkökulmaan vai erilaisiin tulkinnallisiin näkökulmiin. Monissa ammateissa tarvitaan käytännöstä nousevaa tietoa, joka ei noudata tieteenalaperusteisen tutkimuksen periaatteita. Esimerkkeinä tällaisista ovat ihmisten kanssa tehtävät työt, jotka ovat lisäksi vahvasti tapaus- ja tilannekohtaisia. Tämän tyyppisiä asiantuntijatehtäviä on vaikea ohjata vain teoreettisten lähestymistapojen tai teoriasta johdettujen tutkimustulosten perusteella. (Toikko & Rantanen 2009, 21-38.) Soukan koulussa toteutin hyvinvointitapahtuman perustuen osin juuri käytännön tuomaa kouluyhteisön henkilöstön ammatillista asiantuntijuutta hyödyntäen.

Kehittämistoiminnan lähtökohdat on ensin määriteltävä ja pohdittava miksi jotakin pitää kehittää ja mitä kehittämisellä halutaan saavuttaa. Tietyt ongelmat voivat toimia liikkeelle panevana voimana toiminnan kehittämiselle, kun tarkoituksena on esimerkiksi motivoida ihmisiä tietynlaiseen, toivottuun toimintaan. Kehittämistoiminnan perusteluina voidaan pitää muun muassa sitä, onko kehittäminen yleisesti merkittävää. Tähän vaikuttaa myös kehittämis-teeman ajankohtaisuus. Kehittämisen kohteita joudutaan usein myös priorisoimaan. Työyhteisössä tapahtuvaa kehittämistä voi olla esimerkiksi yhteistyön kehittäminen, uusien työtapojen kokeilu tai vaikkapa osallisuuden kehittäminen. Kehittämistoiminta on aina konkreettista tekemistä. (Toikko & Rantanen 2009, 57-60.)

Kehittämistoiminnan ja kehittämisen tulosten käyttökelpoisuuden näkökulmasta kehittämistoimintaa ei ole välttämätöntä raportoida tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti. Se onkin yksi keskeinen ero tutkimuksen ja kehittämisen välillä. Asiantuntijuutta katsotaan olevan juuri organisaation sisällä syntyvästä käytännön toiminnasta. (Toikko & Rantanen 2009, 159.)

Hyvinvointitapahtuman kehittämisessä käyttämäni kehittämisprosessi perustuu lineaariseen malliin, jossa prosessi etenee tavoitteen määrittelyn, suunnittelun ja toteutuksen kautta päättämiseen ja arviointiin. Toikon & Rantasen (2009, 64) mukaan ensin määritellään tavoite, joka perustuu tunnistettuun tarpeeseen tai vaikkapa yksittäiseen ideaan. Kehittämisprosessis-

sa määritellään tavoite, joka tässä tapauksessa perustui tunnistettuun tarpeeseen, muun muassa viimeisiin kouluissa tehtyihin valtakunnallisiin oppilaiden kouluterveys kyselyihin, joiden tulokset huolestuttavat asiantuntijoita. Tapahtuma myös tukee organisaation toiminnallisia tavoitteita. Hyvinvointitapahtuma on osa kouluille kuuluvaa oppilashuollon yhteisöllistä vaikuttamistyötä. Omassa kehittämistyössäni tavoitteeni oli auttaa oppilaita vaikuttamaan omilla valinnoillaan ja teoillaan omaan hyvinvoinnin kokemukseensa, sillä nuorten hyvinvointi on ollut viime aikoina paljon keskusteluissa ja myös viimeisimmät tutkimukset kertovat, että tässä olisi kehitettävää laajemminkin.

7.1 Kehittämistyön suunnittelu

Tapahtuman järjestäminen alkaa aina ideoinnista. Ensin mietitään, kenelle tapahtumaa suunnitellaan ja mihin tarkoitukseen. On tärkeää käsitellä mitä tapahtumalla halutaan saavuttaa, mikä on aikataulu ja käytettävissä olevat resurssit. Tapahtuma pitää suunnitella huolellisesti ja selvittää tarvitaanko tapahtuman järjestämiseen viranomaislupia. Se riippuu tapahtuman koosta ja luonteesta. (Airila, Ågren & Mantila-Savolainen 2018, 6.) Oma hyvinvointitapahtumani järjestettiin koulussa osana yhteisöllistä oppilashuoltoa, ja siihen ei tarvittu viranomaislupaa. Tutkimuslupa sen sijaan tarvittiin, sillä kaikkiin Espoon kaupungin työpaikoilla tehtäviin tutkimuksiin tarvitaan tutkimuslupa.

Suunnitteluvaiheessa mietitään ketkä osallistuvat projektiin sekä varmistetaan, että ennakoitu lopputulos tukee organisaation tavoitteita (Toikko & Rantanen 2009, 64). Hyvinvointitapahtuma vastasi osaltaan koulun tarpeeseen yhteisöllisestä oppilashuoltotyöstä, jota kouluissa tehdään myös oppilashuoltolain velvoittamana. Tapahtuma rajattiin 5. ja 6. luokan oppilaille, sillä he ovat jo lähellä yläkouluun siirtymistä, jolloin esitettävistä teemoista on viimeistään hyvä tietää enemmän. Myös murrosikä alkaa olla ajankohtainen ja osa teemoissa käsitellyistä tiedoista olivat erityisen tärkeitä juuri murrosikäisille, sillä niissä painotettiin esimerkiksi unen ja liikunnan tai niiden puutteen vaikutuksia erityisesti murrosikäisen kehityksen kannalta. Aivojen kehitys on erityisen voimakasta murrosiässä ja niiden kehitys vaikuttaa muun muassa unirytmien muutoksiin, myös kasvuhormoni erittyy nukkuessa. Tietyt ihmiskehon osat vaativat harjoitteita juuri murrosiässä kehittyäkseen täyteen potentiaaliinsa. Esimerkiksi luusto vaatii luuntiheyttä edistävää liikuntaa erityisesti murrosiässä. Rajaus tehtiin 5. ja 6. luokan oppilaille myös siksi, että ikätasoltaan heille sopivat samat materiaalit aiheista, jotka valittiin.

Hyvinvoinnin teemat rajattiin lopulta vain neljään osioon, jotta asiaa ei olisi kerralla liikaa pureksittavaksi ja oppilaiden olisi helpompi myös ottaa niiden tieto käytäntöön. Valitut teemat olivat uni, liikunta, harrastukset ja vapaa-aika sekä yhdenvertaisuus ja tasa-arvo. Kaikki valitut teemat liittyvät olennaisesti ihmisten kokemukseen ja käsitykseen hyvinvoinnista. Ne

muodostavat myös selkeän kokonaisuuden, jossa näiden palasten ollessa balanssissa, yksilö voi hyvin.

Oppilas voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa käsiteltäviin asioihin, niiden positiivisiin vaikutuksiin, joko suoraan omalla toiminnallaan tai käymällä teemoista keskustelua perheensä kanssa. Vielä paremmin ne toteutunevat käytännössä, mikäli myös perheet tukevat oppilaita käsiteltävien neuvojen ja tiedon sisäistämisen osalta. Tavoitteeni oli auttaa oppilaita vaikuttamaan omilla valinnoillaan ja teoillaan kokemaansa hyvinvointiin sitä lisäten. Halusin, että he saavat konkreettisia neuvoja, miten esimerkiksi vähentää koettua stressiä. Kaikki aiheet olivat myös sellaisia, että ne eivät vaadi toteutuakseen perheiltä rahallista panostusta. Pidän tätä tärkeänä kriteerinä.

Perehdyin laajasti teemoja käsittelevään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, lisäksi tutkin eri toimijoiden huomiota ja ohjeistuksia teemoista. Tein jokaisesta teemasta omat Power Point esitykset, sillä niistä saa visuaalisesti kiinnostavat ja koulun luokissa on isot näytöt, joista oppilaiden on hyvä seurata niitä esityksen aikana. Olimme myös sopineet, että jätän materiaalit koululle jatko käyttöön, ja teemoitettuja diaesityksiä voi siten näyttää myös yksittäin oppitunneilla.

Toikon & Rantasen (2009, 162) mukaan olennaista kehittämistoiminnassa on huomata, että sosiaalisesti rakentuva tieto ylittää käytännön ja teorian rajan. Se ei ole perinteistä tiedeperustaista, eivätkä tutkijat ole ainoita tiedontuottajia. Tämä koskee erityisen hyvin omassa kehittämistyössäni koulun henkilökunnan asiantuntijuuden hyödyntämistä. Keskustelin erityisopettajien ja kuraattorin kanssa valitsemistani teemoista ja myös he pitivät niitä osuvina.

Kehittämässäni yhteisöllisessä oppilashuollon tapahtumassa oli luonnollista ottaa tarkasteluun myös juuri Soukan kouluun ajankohtaisina liittyviä asioita yleisten hyvinvointiin liittyvien teemojen lisäksi. Koululla on käynnissä tänä keväänä tasa-arvo- ja yhdenvertaisuus suunnitelman uudistaminen ja tuominen laajasti koulun jokapäiväisiin käytänteisiin, joten sitä toivottiin yhdeksi teemaksi.

Tapahtuman toteuttamista suunniteltaessa on hyvä sopia tarkat pelisäännöt, että kaikki tietävät vastuunsa. Näin kaikki tarvittava tulee varmasti tehtyä. Tapahtumalle on valittava vastuhenkilö, joka pitää kaikki langat käsissään ja hallitsee kokonaisuuden. Tällöin tapahtuman toteuttaminen on helpompaa ja vastaava huolehtii myös, että käytännön järjestelyt toimivat kuten on suunniteltu. (Airila ym. 2018, 6.) Toimin itse luonnollisesti hyvinvointitapahtuman vastuuhenkilönä.

Suunnittelin oppituntityylisen maksimissaan kahden luokan yhtäaikaisen esityksen kerrallaan, sillä kokemukseni mukaan isompien ryhmien ollessa kyseessä keskittyminen herpaantuu helposti sivuraiteille ja asiat saattavat mennä kokonaan osalta osallistujista ohi. Työrauha on

helpompi toteuttaa pienemmässä ryhmässä. Lisäksi tämä järjestely oli helpompi toteuttaa luokkien normaaliin lukujärjestykseen ilman, että koko päivän lukujärjestystä olisi pitänyt muuttaa, sillä se olisi hankaloittanut myös monen aineenopettajan työpäivää.

Kaikista teemoista suunniteltiin ja valmistettiin Power Point esitykset. Power Pointeissa esiteltiin teemoista teoretietoa, sekä kerrottiin minkälaisia vaikutuksia niillä on yksilöön. Kuten jos nukkuu toistuvasti liian vähän, alkaa elimistö erittämään stressihormonia ja mitä vaikutuksia sillä vuorostaan on. Lisäksi annettiin käytännön vinkkejä, miten tulisi toimia. Esimerkiksi mitä voi tehdä saadakseen riittävästi unta voidakseen hyvin.

Luokat tulisivat katsomaan esityksiä oman opettajansa kanssa. Yhteensä luokille suunniteltiin kaksi oppitunnin mittaista esitystä päivän aikana. Toisen tunnin pitäisi nuorisotoimi, johon suunnittelin tunnin alkuun Power Point esityksen. Nuorisotoimen edustajan lisäksi tunnilla olisi koulun erityisopettaja. Kaikkien luokkien oli tarkoitus tulla tapahtuman esityksiin oman opettajansa johdolla.

Lähestyin nuorisotoimen edustajaa viestillä, jossa esiteltiin hyvinvointitapahtuman pääasiat ja kysyttiin mahdollisuutta yhteistyöhön koululla hyvinvointitapahtumassa. Vastaus oli myöntävä, joten sovittiin tapaaminen, jossa lyötiin lukkoon aikataulut ja keskusteltiin sisällöstä. Yhteistyö toimi hyvin ja sain myös lisää tietoa heidän toiminnastaan harrastusmahdollisuuksia koskien.

Alkujaan suunnittelin, että pidämme molemmat tunnit yhtä aikaa nuorisotoimen kanssa, alkaen klo 8.30 ja päättyen klo 14.15. Kunkin luokan tapahtumaan tulo järjestykset suunniteltiin luokkien päivän lukujärjestyksen mukaan heille sopiviksi. Opettajilta kysyttiin mielipidettä, mihin aikaan heidän luokalleen sopisi parhaiten. Päivälle hahmoteltiin lukujärjestys koulun normaalin aikataulun mukaan. Alustava tapahtumalukujärjestys jaettiin 5. ja 6. luokkien opettajille nähtäväksi ja kommentoitavaksi. Opettajien toiveiden pohjalta suunnittelin kullekin luokalle parhaiten sopivan aikataulun.

Alkuperäisessä suunnitelmassa ajateltiin, että esittelen itse kaksi teemaa uni ja liikunta, yhdessä oppitunnissa yhdelle-kahdelle luokalle kerrallaan. Sen lisäksi jokainen luokka kävisi yhden oppitunnin mittaisessa harraste ja vapaa-aika sekä tasa-arvo- ja yhdenvertaisuus teemaluokassa. Siellä olisi ensin oma etukäteen valmistamani alustus ja sen jälkeen nuorisotoimen osuus, jossa he esittelevät omaa toimintaansa. Lisäksi oli suunniteltu, että oppilaat ja nuorisotoimen edustaja käyvät vapaata keskustelua eri harrastusmahdollisuuksista ja näin nuorisotyöntekijä tulisi heille tutuksi. Sen ajateltiin kannustavan joitakin oppilaita lähtemään tutustumaan nuorisotilan toimintaan.

Suunnitelma pysyi pääpiirteissään ennallaan, mutta muutimme aikataulutusta nuorisotoimen osalta, että heidän päivänsä koululla ei olisi niin pitkä. Se tarkoitti myös muutoksia esitettä-

vien teemojen jakoon. Uudessa suunnitelmassa esittelisin itse kolme teemaa, uni, liikunta sekä tasa-arvo ja yhden vertaisuus ja nuorisotoimi yhden, harrastukset ja vapaa-aika. Oma tapahtumapäiväni alkaisi klo 8.30 ja päättyisi klo 14.15. Lukujärjestyksessäni olisi kuusi oppituntia, joiden aikana esitystä tulisi katsomaan yhdeksän luokkaa.

Nuorisotoimen osalta aikataulu sovittiin alkavaksi klo 9.15 ja päättyväksi klo 12.30. Kesto olisi kolme oppituntia. Suunnittelin meidän lukujärjestyksemme niin, että ne luokat, jotka eivät pääsisi tuolla aikavälillä osallistumaan nuorisotoimen esitykseen, saivat pääpiirteissään saman informaation minun pitämänäni. Esittelisin siis itse heille myös harrastus- ja vapaa-aika teeman. Tämä oli käytännön sanelema kompromissi.

Tapahtumaa varten tarvitaan yleensä tilat ja joitakin välineitä sekä mahdollisesti esiintyjiä. Kaikki materiaalit pitää suunnittelussa ottaa huomioon. On tarpeellista tehdä myös työnjako, ellei tapahtuma ole sen kaltainen, että sen järjestäjä hoitaa itse tapahtuman kaikki järjestelyt materiaaleineen. (Airila ym. 2018,6.) Sain koululta materiaalit, kuten tarvittavat paperit ja tussit. Valmistin itse kaikki tapahtumaan liittyvät materiaalit. Tapahtumaa varten tarvittiin ja varattiin kaksi luokkatilaa klo 9.15-12.30, ne sijaitsivat vierekkäin. Aamun ensimmäiselle ja iltapäivän kahdelle viimeiselle tunnille oli varattu yksi luokkatila, sillä nuorisotoimi ei ollut tuolloin koululla ja tarvitsin yhden luokkatilan omaan esitykseeni.

7.2 Tapahtuman käytännön toteutus

Toikon & Rantasen (2009, 65) mukaan projekti elää aina toteutusvaiheessa, joten suunnitelmaa joudutaan usein muokkaamaan. Näin tapahtui myös järjestettävän hyvinvointitapahtuman kohdalla. Alkuperäiseen suunnitelmaan tehtiin aikataulumuutoksia. Lisäksi oman osuuteni sisällön esitystä jouduttiin muokkaamaan, sillä minulle jäi vähemmän aikaa teemaa kohden. Iltapäivän esityksessä oli myös teknisiä ongelmia luokkatilan vaihtuessa, joten jouduin vielä hieman muuttamaan esitystäni.

Tapahtuman käytännön järjestelyt sovitettiin suunnitellusti koulupäivän normaali aikataulujen ja osallistuvien luokkien määrän mukaan. Tutkimuslupaan liittyvien seikkojen vuoksi oli koulun johdon kanssa sovittu, että vain luokkien opettajilla on tieto oppilaista, jotka saivat osallistua tapahtumaan. Toimimme näin varmistaaksemme kaikkien osallistujien anonymiteetin.

Tiedottaminen tapahtumasta on tärkeää, että kaikki halukkaat voivat osallistua (Airila ym. 2018,6). Toimitin opettajille hyvinvointitapahtumasta tiedottamista varten saatekirjeen (liite 1), jossa kerrottiin tapahtumasta ja sen sisällöstä. Lisäksi siinä kerrottiin käytänteestä, joka liittyi oppilailta tarvittaviin lupamenettelyihin, sillä he olivat alle 15-vuotiaita. Toimitin opettajille myös erillisen lupalomakkeen oppilaiden vanhempia varten (liite 2), jonka opettajat jakoivat oppilaille kotiin vietäväksi osallistumisluvan saamiseksi. Pidin opettajia myös ajan

tasalla aikataulusuunnitelmista, koskien heidän luokkiensa jaottelua päivän aikana tapahtumaluokkiin. Osa luokista halusi vielä viime hetken esitysjärjestykseen pieniä muutoksia. Onnistuimme sovittamaan aikataulut kaikkia tyydyttävällä tavalla.

Toteutettu hyvinvointitapahtuma oli yhden koulupäivän mittainen. Omalta osaltani se alkoi aamulla klo 8.30 ja loppui iltapäivällä klo 14.15. Osuuteni oli kuuden oppitunnin mittainen ja esityksiini osallistui yhdeksän luokkaa opettajineen. Osassa esityksiä kävi kaksi luokkaa kerrallaan. Nuorisotoimen osuus alkoi klo 9.15 ja päättyi klo 12.30. Heidän esityksissään kävi seitsemän luokkaa opettajineen ja rupeama oli kolmen oppitunnin mittainen. Esityksissä kävi kahdesta kolmeen luokkaa kerrallaan.

Tapahtumassa oppilaat osallistuivat esittelemääni noin 45 minuuttia kestäneeseen osioon, jossa käsiteltiin kolme teemaa Power Point esityksinä; uni, liikunta sekä tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Olin myös valmistanut esitykseeni pohjautuvan oppilaita osallistavan Kahoot -pelin. Siinä esitettiin kysymyksiä unesta ja liikunnasta, ja se pelattiin tunnin lopuksi. Lisäksi suurin osa oppilaista osallistui nuorisotoimen 45 minuuttia kestäneeseen osioon, jossa näytettiin ensin valmistamani pohjustus teemasta harrastukset ja vapaa-aika, jonka jälkeen Soukan nuorisotoimen edustaja esitteli heidän toimintaansa. Osallistujat kävivät vilkkaasti keskustelua Espoon kaupungin ja nuorisotoimen järjestämistä harrastusmahdollisuuksista.

Tämän uudelleen muokattu järjestely koettiin nuorisotoimen, luokanopettajien ja erityisopettajan kesken toimivaksi myös ajallisesti. Luokkien ripottelu omiin oppitunteihin tehtiin tarkoituksena taata työrauha, jotta oppilaiden olisi näin helpompi keskittyä ja omaksua jaettavaa tietoa. Siinä onnistuttiin, oppilaat malttoivat katsoa ja kuunnella esitystä. Kutakin aihetta käsiteltiin niin, että käytiin läpi teemaan liittyvää teoretietoa Power Point esityksellä. Kuten esimerkiksi että aivot uudistavat itseään unen aikana ja liian vähäinen uni aiheuttaa pitkittyessään stressiä, jolla on pitkittyessään negatiivisia vaikutuksia nuoren kehitykseen. Aiheiden merkitystä yksilön hyvinvointiin käytiin läpi ikätasoisesti. Lisäksi esiteltiin vinkkejä, joilla voi vaikuttaa esimerkiksi riittävän unen saantiin ja auttaa nukahtamista, tai esimerkiksi minkäläinen liikunta kehittää lihaksia ja vahvistaa luustoa. Diojen esittelyn lomassa keskusteltiin kutakin luokkaa puhuttaneista seikoista aiheisiin liittyen.

Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo osuudessa puhuttiin paljon kehorauhasta ja siitä, että jokaisella on omanlaisensa tahti kehittyä eikä ole tarpeen verrata itseään muihin. Puhuttiin myös tarpeesta kuulua johonkin yhteisöön ja tulla hyväksytyksi omana itsenään. Murrosikään liittyvä aivojen etuotsalohkon kehityksen keskeneräisyyden vaikuttavuus harkintakyvyn puutteeseen oli myös aihe, joka kiinnosti oppilaita. Puhuttiin esimerkiksi siitä, miten nuoret voivat ottaa toimissaan turhia riskejä tai miten somen käyttö vie helposti mukanaan, eikä huomaa ajan kulkua.

On tärkeää, että nuorille esitetään tutkittuun tietoon perustuvia tosiasioita. Näin he voivat paremmin uskoa, että asia on tärkeä ja ymmärtää, että voivat itse vaikuttaa valinnoillaan ja toiminnallaan heidän omaan terveyteensä ja siten hyvinvointiinsa. On hyvä tiedostaa, että voi tarvita aikuisen apua, vaikkapa esimerkiksi erilaisten sähköisten laitteiden käytön rajaamiseen. Oppilaille kerrottiin konkreettisia vinkkejä, miten voi toimia, jotta voi parantaa ihan käytännössä omaa hyvinvointiaan teemojen puitteissa.

Tapahtuman kesto, kaksi oppituntia luokkaa kohden, koettiin melko sopivaksi oppilaiden jakamista ja keskittymistä ajatellen. Opettajille toimitettiin lisäksi ennen tapahtumaa lisämateriaalia, jota he voivat halutessaan käydä tapahtuman jälkeen läpi omassa luokassa syventääkseen teemojen tietämystä vielä lisää. Materiaaleissa oli linkkejä Espoon ja Soukan alueen ilmaisiin harrastusmahdollisuuksiin sekä linkkejä erilaisiin rentoutusharjoituksiin ja harjoitukseen, jotka auttavat nukahtamisessa.

7.3 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön lopuksi lineaariseen malliin kuuluvat vielä projektin päättäminen ja arviointi (Toikko & Rantanen 2009, 65). Jokaisen tunnin jälkeen pyydettiin heti tapahtumatilassa tapahtumaan osallistuneilta palautetta tapahtuman onnistumisesta. Vastaaminen oli luonnollisesti vapaaehtoista. Palaute oli tärkeää oman oppimiseni ja ammatillisuuteni kehittymisen kannalta.

Tein oppilaiden palautteen keräämistä varten kyselyn. Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymykset ovat standardisoituja eli vakioituja. Se tarkoittaa, että kaikilta vastaajilta kysytään samat asiat samalla tavalla. Aineiston keräämiseksi kysely soveltuu hyvin erityisesti, kun tutkittavia on paljon tai kun kysytään henkilökohtaista mielipidettä. Myös kyselyn ajoitus kannattaa suunnitella hyvin, jotta saadaan riittävästi vastauksia. (Vilka 2007, 28.)

Oppilailta kerättiin palautetta heti tapahtumatilassa yksinkertaisesti pyytämällä tekemään merkki taululla oleviin paperisiin lakanoihin sen hymynaama symbolin kohdalle, joka heidän mielestään kuvasi omaa kokemusta tapahtumasta parhaiten. Heille myös kerrottiin vielä suullisesti, mitä kukin hymynaama symboli tarkoitti. Hymyilevä hymynaama kysymykseen ”Opitko uutta?” tarkoitti opin paljon uutta, keskimäinen suoraviiva symboli opin jonkin verran uutta ja hymy nurin päin tarkoitti en oppinut uutta. Sama logiikka oli toisessa palaute lakanassa, jossa kysyttiin ”Mielipiteesi tapahtumasta”; pidin paljon, pidin jonkin verran ja en pitänyt tapahtumasta.

Olin tehnyt paperiset lakanat, jotka sai helposti kiinnitettyä taululle ja vaihdettua uusiin uutta luokkaa varten. Ajattelin, että tällainen heti paikalla annettava palaute, mahdollistaa useamman vastauksen saamisen, kun koko luokka menee kerralla merkitsemään palautteen hymynaamoille, eikä kenenkään tarvitse kommentoida erikseen. Paikalla annettavasta palaut-

teesta ei myöskään koidu paljon ylimääräistä vaivaa, kun aikaa ei käytetä erikseen tapahtuman jälkeen tähän. Lisäksi oli otettava huomioon tutkimuslupaani liittyviä seikkoja, palautteen tuli olla anonyymiä.

Oppilaiden eli tutkimuksen kohteiden mielipide oli tärkeä tapahtuman onnistumisen analysoinnin kannalta. Kysymykseeni, kokivatko he oppineensa uutta, sain vastauksia 213 kappaletta. Kysymykseeni heidän mielipiteestään koko tapahtumasta sain 192 vastausta.

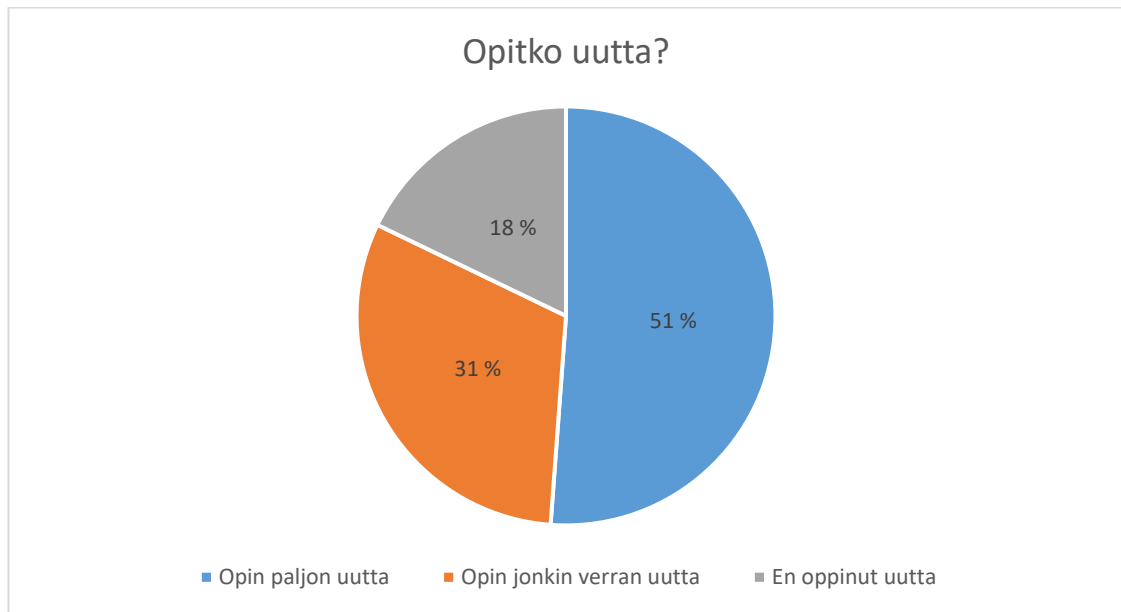


Kuvio 1: Esimerkkikuva yhdestä Opiteko uutta? -palautelakanasta



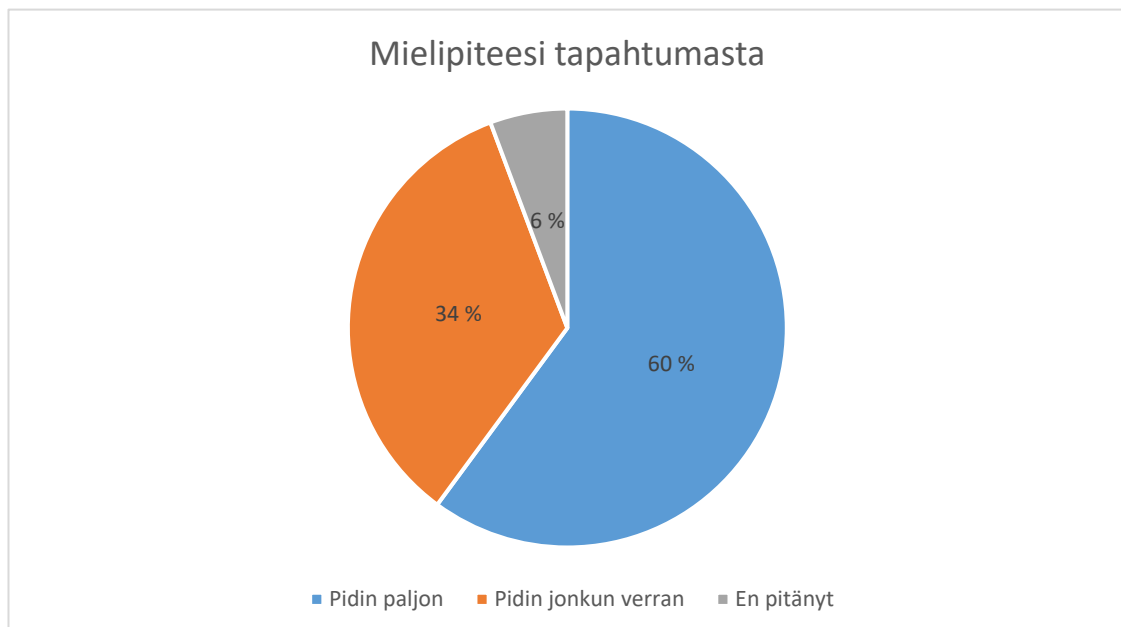
Kuvio 2: Esimerkkikuva yhdestä Mielipiteesi tapahtumasta -palautelakanasta

Opiteko uutta? -kysymykseen vastanneista 213 oppilaasta 109 eli 51 prosenttia vastasi oppineensa paljon uutta. 66 oppilasta eli 31 prosenttia vastasi oppineensa uutta jonkin verran. Uutta ei kokenut oppineensa 38 eli 18 prosenttia oppilaista. Kaiken kaikkiaan 213 oppilaasta jotain uutta siis kertoi oppineensa yhteensä 175 oppilasta eli 82 prosenttia.



Kuvio 3: Opitko uutta? -palaute oppilailta prosenttiosuuksina.

Mielipiteesi tapahtumasta -kysymykseen vastanneista 193 oppilaasta 116 eli 60 prosenttia kertoi pitäneensä paljon tapahtumasta. 66 oppilasta eli 34 prosenttia kertoi pitäneensä tapahtumasta jonkin verran. Vain 11 oppilasta eli 6 prosenttia vastanneista ei pitänyt tapahtumasta.



Kuvio 4: Mielipiteesi tapahtumasta -palaute oppilailta prosenttiosuuksina.

Lopuksi on myös hyödyllistä tehdä tapahtumasta arviointi. Siinä on hyvä kirjata ylös, millaisia resursseja tapahtuma kaikkiaan vaati, sekä mikä onnistui hyvin, ja oliko jotain puutteita. Mikäli tapahtumia haluaa järjestää myös jatkossa, on erityisen tärkeää pohtia kehittämistarpeita. Osallistujilta kerättävä palaute auttaa tässä. (Airola ym. 2018, 7.)

Tapahtumassa käyville aikuisille tein kyselyn paperisena (liite 3), sillä en etukäteen tiennyt, ketkä kaikki tulevat katsomaan tapahtumaani. Mukaan otettava paperinen palautekaavake olisi palvellut myös ilman oppilaita paikalle tulevia. Järjestin papereille palautuslokeron opettajanhuoneeseen. Arviointitiedoilla pyritään osoittamaan näyttöä kehitetyn asian toimivuudesta, miltä osin on onnistuttu ja miltä osin ei (Toikko & Rantanen 2009, 61). Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillisena kehittämistyönä toimeksiantajan ja kohderyhmän palautteet tuotoksesta ovat tärkeitä tutkijan ammattiosaamisen kehittymiseksi, mutta palautteen antaminen on myös osa toimintaympäristön kehittymistä. (Kostamo ym. 2022, 71.)

Sain henkilökunnalta neljä palautelomaketta. Niissä kaikissa oli ympyröity kohta, joka merkasi, että hyvinvointitapahtuma oli onnistunut kokonaisuutena hyvin. Niistä, jotka olivat saaneet palautetta oppilailta, yksi oli saanut hyvää palautetta ja kaksi hyvän ja keskinkertaisen välistä. Kahdessa palautteessa kerrottiin, että oppilaat olivat keskustelleet tapahtumasta vielä seuraavana päivänä. Yhdessä palautteessa todettiin seuraavaa; ”Uni ja liikunta -aiheet kiinnostivat ja mietityttivät mukavasti vielä seuraavana päivänä”. Toisessa oli myös pidetty siitä, että tapahtumaan oltiin kutsuttu nuorisotoimen henkilöstöä.

Esityksen dioissa olleista kuvista annettiin hyvää palautetta. Tekstiä olisi yhden palautteen mukaan saanut olla vähemmän. Yhdessä palautteista todettiin, että kohderyhmä, murrosikäiset lapset, oli osuva. Kahdessa palautteessa toivottiin vielä enemmän aikaa oppilaiden toiminnallisuuteen. Toisaalta todettiin, että isossa ryhmässä toiminnallisuuden järjestäminen on haastavaa.

8 Opinnäytetyön eettisyys

Hyvä tieteellinen käytäntö kattaa käytännöllisesti katsoen kaikki tutkimuksen osa-alueet. Tutkimusetiikka läpäisee koko tutkimuksen teon prosessin. Tämä tarkoittaa rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. (Kuula 2011, 26-27.) Omassa opinnäytetyössäni olen tutkinut teemojen aiheisiin liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia päätelmäni pohjaksi. Lisäksi aiempi kokemukseni työstä kouluissa antoi hyvän tuntuman siitä, millainen materiaali soveltuu koulussa käytettäväksi sekä siitä, mitkä ovat teemoja, joita oppilaille halutaan esitellä.

Tapahtuman suunnittelu aloitettiin hyvissä ajoin ennen tapahtumaa ja käytin runsaasti aikaa eri osa-alueisiin perehtymiseen. Myös yhteistyökumppanin näkökulma ja toiveet otettiin huo-

mioon teemoissa, sillä yhdeksi teemaksi tuli tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, joka on erityisen ajankohtainen Soukan koululla juuri nyt. Opinnäytetyöhöni liittyvät palautteet säilytettiin asianmukaisesti ja tuhottiin kun yhteenveto oli valmistunut. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on ensisijaisesti tutkijan itsensä vastuulla. Tulokset ja tutkimusaineistot tulee säilyttää ja tuhota riittävää huolellisuutta käyttäen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 7-9.)

Opinnäytetyöni raportti tulee olemaan halukkaiden saatavilla julkaistuna Theseus-julkaisuarkistossa Arenen suositusten mukaan. Avoin TKI-toiminta pyrkii siihen, että projekteissa käytetyt aineistot, menetelmät, tuotokset ja tulokset ovat tutkimuseettikan ja juridiikan määrittämässä rajoissa kaikkien halukkaiden käytettävissä (Arene 2019, 10). Omaa opinnäytetyötäni varten olen tehnyt yhteistyösopimuksen kehitystyötäni koskien Soukan koulun kanssa. Lisäksi olen hakenut ja saanut tutkimusluvan Espoon kaupungilta ja Soukan koululta opinnäytetyölleni. Olen noudattanut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisiä sääntöjä, kuten salassapito velvollisuutta, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä materiaalien säilytystä ja tuhoamista koskevia säännöksiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13-14).

Soukan koulun nimen käyttöön raportissani olen pyytänyt ja saanut luvan. Oppilaisiin liittyvät seikat ovat kaikki tiukasti salassa pidettäviä, enkä myöskään muodostanut mitään henkilörekisteriä kehittämistyöni aikana. Tutkimuslupaani liittyvät materiaalien säilytystä ja tuhoamista koskevat säädökset sekä salassapitosäädökset olivat hyvin yhteneväisiä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan säädösten kanssa.

Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen osallistujille ilmoitettiin, että hyvinvointitapahtuma oli paitsi yhteisölliseen oppilashuoltoon liittyvä, myös oma opinnäytetyöni. Viidensien ja kuudensien luokkien opettajille lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin tapahtumasta ja että palautetta tullaan keräämään jälkeen päin, ja että sitä käytetään tapahtuman onnistumisen arvioinnissa. Lisäksi ilmoitettiin, että osallistuminen ja palautteen antaminen on vapaaehtoista, ja että palautteen saaminen on ammatillisuuteni kehittymisen kannalta tärkeää.

Huoltajille toimitettiin paperinen tiedote, jossa samalla pyydettiin suostumusta oppilaiden osalta osallistua tapahtumaan, sillä oppilaat olivat alle 15-vuotiaita. Kaikille osallistujille pitää olla vapaaehtoista osallistua tai olla osallistumatta tapahtumaan. Lisäksi tapahtumaan osallistuminen pitää voida myös keskeyttää koska tahansa. Erityisen tärkeää on huolehtia osallistumisen vapaaehtoisuudesta, jos tutkittavalla on tutkivaan organisaatioon jokin riippuvuusuhde, kuten esimerkiksi opiskelu, tai osallistumisesta päättää joku toinen henkilö kuin tutkittava itse. Mikäli tutkittava kieltäytyy osallistumasta tutkimukseen, hänelle ei myöskään saa syntyä pelkoa kielteisistä seuraamuksista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Erityistä huomiota kiinnitettiin kaikkien hyvinvointitapahtumassa mukana olleiden yksityisyyden suojaan. Mitään henkilötietoja ei kerätty, jottei muodostunut henkilörekisteriä. Tämä

käytäntö liittyi saatuun tutkimuslupaun. Tämän takia myös vanhemmille lähetettävän tiedotteen kanssa toimittiin niin, että toimitin lomakkeet luokkien opettajille jaettaviksi koteihin ja lapset palauttivat lomakkeet opettajille, joiden perusteella he toivat luvan saaneet oppilaat tilaisuuteen. Minä en saanut tietää, ketkä olivat saaneet luvan ja kuinka monta oppilasta olisi tulossa tapahtumaan. Tämä tieto jäi opettajille, olimme sopineet toimintatavasta koulun johdon kanssa.

Tapahtumassa käsiteltiin yleisluontoisesti hyvinvointiin liittyviä teemoja. Osallistujien henkilökohtaisia asioita ei otettu esille. Tällä pyrittiin minimoimaan se, ettei osallistumisesta ollut kenellekään mitään haittaa. Tutkijan tulee toteuttaa tutkimuksensa niin, ettei siitä aiheudu tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoa tai haittaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7-8). Mikäli joku oppilas kuitenkin koki tapahtuman aiheuttaneen tunteita, joista on hyvä keskustella aikuisen kanssa, hänellä oli luonnollisesti mahdollisuus päästä purkamaan tilannetta tapahtuman järjestäjän, opettajansa tai koulun kuraattorin kanssa.

9 Opinnäytetyön luotettavuus

Kehittämistyössä käytettävien menetelmien, materiaalien, tuotosten ja tulosten tulee täyttää Arene ry:n tieteen ja tutkimuksen toimintamallit. Lähdekritiikki luo pohjan tietoperustalle. Lähteeseen on voitava luottaa, sen pitää olla alan asiantuntijan tai muuten tunnustetun toimijan tekemä ja sen pitää palvella opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista. (Kostamo ym. 2022,84.) Teoreettisen viitekehyksen pohjana käytettiin muun muassa uusimpia THL:n terveyskyselyitä sekä alan muiden asiantuntijoiden materiaaleja ja aiheeseen liittyviä lakeja ja tutkimuksia. Luonnollisesti käytetyt lähteet merkittiin kehittämistyön materiaaleihin sekä opinnäytetyön raporttiin. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkijat kunnioittavat muiden tutkijoiden työtä asianmukaisilla viittauksilla käytettyihin teksteihin ja tutkimuksiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Tekijänoikeuksia tulee noudattaa mainitsemalla käytettyjen aineistojen alkuperä, tekijät ja lähteet asianmukaisesti (Arene 2019, 12).

Eskola & Suoranta (2000) toteavat Vilkan (2021, luku 3) mukaan että laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta ja toteuttamista ei voida pitää toisistaan erillisinä, vaan ne nivoutuvat yhteen. Tutkijan itsensä rehellisyys ja luotettavuus ovat koko tutkimuksen luotettavuuden kriteeri, sillä hän tekee itse tutkimuksessa käytettävät valinnat ja ratkaisut. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen teon ja valinnan kohdalla.

Kehittämistoiminnassa luotettavuutta voidaan arvioida myös käyttökelpoisuuden kautta. Kehittämistuloksia ja niiden hyödynnettävyyttä voidaan pitää yhtenä kriteerinä kehittämistoiminnan luotettavuudesta. Kehittämistoiminnan prosessissa syntyvän tiedon tulisi olla hyödyllistä. Toisaalta kehittämistoiminnassa esimerkiksi sosiaalisten prosessien toistettavuuden vaa-

timukset ovat ongelmallisia. Tämä koskee erityisesti ryhmien kanssa toimimista. Ryhmän jäsenillä on aina omat yksilölliset, sekä myös kulttuurilliset tekijänsä. Vaikutuksensa on myös sillä, missä organisaatiossa kehitystyö tehdään. Toisaalla tehtyä kehitystyötä voi olla vaikea mukauttaa erilaiseen toimintaympäristöön. Siksi kehittämistoiminnan tuotoksia ja tuloksia voi pitää kontekstisidonnaisina. (Toikko & Rantanen 2009, 121-126.)

Oma opinnäytetyöni on tehty Soukan koulua ja sen 5. ja 6. luokan oppilaita varten. Tapahtumassa käytetty valmistamani materiaali soveltuu uudelleen käytettäväksi Soukan koulussa. Itse esitys on tietysti aina myös esittäjästä riippuva ja esitystapa saattaa vaikuttaa merkittävästikin oppilaiden kokemukseen tapahtuman onnistumisesta. Kulloinenkin oppilaiden ryhmädynamiikka vaikuttaa myös osaltaan tähän kokemukseen.

10 Pohdintaa

Oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia (Vilkkä & Airaksinen 2003,154). Hyvinvointitapahtumasta saadun palautteen mukaan suurin osa osallistujista, 82 prosenttia koki oppineensa jotain. Se tarkoittaa, että opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite saavutettiin melko hyvin. Palautteen reflektointi omaan arviooni tapahtumasta ja käsitykseeni prosessin onnistumisesta on tärkeää. Kokonaisuutena olen tyytyväinen projektiin.

Palautteen mukaan tapahtumaa varten valmistamani materiaalit koettiin pääsääntöisesti onnistuneiksi. Valitut teemat olivat mielestäni onnistuneet, ne olivat myös puhuttaneet oppilaita. Sain positiivista palautetta niistä. Opinnäytetyön aikataulu muuttui yhteistyökumppanin vaihtumisen ja sen mukana tulleen tutkimusluvan tarpeen takia kireäksi. Se osaltaan loi paineita siitä, valmistuuko projekti suunnitellusti ajallaan. Asetettu aikataulu onnistuttiin pitämään ja hyvinvointitapahtuma voitiin järjestää suunnitellun aikataulun puitteissa.

Niiltä osin, tulevatko tapahtumassa esitellyt materiaalit vaikuttamaan oppilaiden hyvinvointiin sitä lisäävästi, ei tuloksia voida vielä nähdä. 51 prosenttia oppilaista kertoi oppineensa paljon uutta, joten on mahdollista, että lisääntynyt tieto tulee vaikuttamaan heidän käytännön arjen toimiinsa ja siten hyvinvointi voi lisääntyä ajan kuluessa. Materiaaleissa punaisena lankana oli erilaisten toimien vaikutus stressin vähentämiseen ja stressin hallintaan. Tarkoituksena oli lisätä oppilaiden tietämystä ja keinoja vaikuttaa etupainotteisesti erilaisten stressiä aiheuttavien tilanteiden hallintaan ja siten kokonaisvaltaisesti koettuun hyvinvointiin.

Olen erittäin tyytyväinen yhteistyöhön muiden toimijoiden kanssa prosessin aikana. Moniammatillinen toiminta on tärkeä osa oman alan ydinosaamista. Yhteistyökumppanin edustajalta saamani palaute, jossa käytettiin tarkoitusta varten olevaa Laurean valmista kaavaketta, oli myös positiivista. Siellä mainittiin erikseen hyvä yhteistyö ja kohderyhmän huomioiminen. Siellä todettiin myös, että valmistamiani materiaaleja tullaan hyödyntämään myös jatkossa.

Opetushenkilöstön palaute oli niin ikään positiivista. Koin oman ammatillisuuteni vahvistuneen sekä moniammatillisessa yhteistyössä, tapatumajärjestäjänä että koulussa tehtävän yhteisöllisen oppilashuoltotyön ymmärtämisen osalta projektin myötä.

Valmistamani materiaali jää Soukan koululle jatkossakin hyödynnettäväksi. Samankaltaisella mallilla ja rakenteella on melko helppoa järjestää vastaavan kaltainen tapahtuma. Materiaaleja voisi hyödyntää oppitunneilla tai ilmiö- ja MOK-viikolla, joissa käsitellään kulloinkin valittuja aiheita laajasti viikon aikana. Hyvinvointiteemaan mukaan voisi ottaa vaikkapa opiskelutekniikoiden harjoittelua ja terveellisen ravinnon merkitystä. Nyt nämä rajattiin pois. Oppilaat voisivat myös itse valmistaa uutta materiaalia vastaavanlaiseen tapahtumaan oppimisprosessina ja heidän osallistamisensa lisäämiseksi.

Kokonaisuutena näen, että kehittämäni hyvinvointitapahtuman kaltaiselle tapahtumalle olisi jossain muodossa koulussa tarvetta jatkossakin. Sain positiivista palautetta siitä, että tapahtumassa tehtiin yhteistyötä nuorisotoimen kanssa. Koulun ja nuorisotoimen yhteistyötä voisi tiivistää jatkossa yhteisillä projekteilla ja siten lisätä alueen yhteisöllisyyttä edelleen.

Yhteisöllisyyttä edistetään järjestämällä yhteisöllisiä tapahtumia ja teemapäiviä sekä oppilaiden työskentelyä yli luokkarajojen ja ikäryhmien. Yhteisöllisyyttä ja me-henkeä edistetään toteuttamalla yhteisiä projekteja, yhdessä tekemällä. Yhteisöllisyyttä tuetaan myös osallistamalla kaikki yhteisöön kuuluvat mukaan toimintaan. (Rounikko 2021, 51.) Koko koulun mukaan ottaminen yhteisöllisen oppilashuollon tavoitteiden edistämiseksi voisi olla yhteisöllisyyttä lisäävää ja kouluyhteisön jäsenten yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistavaa.

Yhteisölliseen oppilashuoltoon sisältyy ennaltaehkäisevää ja kasvatuksellista luonnetta. Erityisesti luokka- ja ryhmätyöskentelyt ovat tärkeitä menetelmiä osana koulujen sosiaalisten ongelmien ratkaisua. Yhteisöllinen oppilashuoltotyö vähentää yksilöiden ja yhteisön ongelmia sekä vähentää yksilöiden kokemaa pahoinvointia. (Mannila 2020, 28-30.) Hyvinvointiin liittyvä muutaman päivän kestoinen koko koulua osallistava tapahtuma voisi olla oiva mahdollisuus ottaa koko kouluyhteisö mukaan tekemään yhdessä koululle ohjelmaa hyvinvointiin liittyen, yhdessä samalla oppien ja koulun yhteisöllisyyttä lisäten. Mukaan voisi liittää vaikkapa sosiaalisten taitojen vahvistamista, koulun sääntöjen yhdessä pohtimista ja kirjaamista käytänteiksi, koulun yhteisten toimintatapojen kehittämistä turvallisuutta edistäviksi ja niin edelleen. Näin voitaisiin osallistaa koko kouluyhteisö kehittämään yhteisöllistä oppilashuoltotyötä ja samalla yhteisöllisyys koulussa lisääntyisi.

Yhteisöllinen oppilashuoltotyö voidaan nähdä laajasti koko kouluyhteisön yhteisenä asiana. Kun kaikki otetaan mukaan rakentamaan yhteisöllisyyttä yhdessä, vahvistetaan myös yksilön omaa kokemusta toimijuudesta sekä yhteisöön kuulumista sen tärkeänä jäsenenä. Oppilaan osallisuuden kokemus ja merkityksellisyys kouluyhteisössä voi parantaa koettua elämänlaatua ja hyvinvointia merkittävästikin.

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino - Juvenes Print.

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

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Sähköiset

Airila, A., Ågren, S. & Mantila-Savolainen, S. 2018. Opiskelijat mukaan! Vinkkejä oppilaitostapahtumien järjestämiseen. Työterveyslaitos. Viitattu 10.3.2023.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136561/Opiskelijat%20mukaan%21%20Vinkkej%C3%A4%20oppilaitostapahtumien%20j%C3%A4rjest%C3%A4miseen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arene 2019. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 22.2.2023.

<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Harinen, P. & Halme, J. 2012. Hyvä, paha koulu-Kouluhyvinvointia hakemassa. Suomen UNICEF, Nuorisotutkimusseura ry., Nuorisotutkimusverkosto, Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki: Unigrafia. Viitattu 11.3.2023.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/Hyva_paha_koulu.pdf

Hintsa, T., Honkalampi, K., & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 11.1.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189>

Kojo, K. 2022. Mitä kuuluu nuorille? Tieto- ja ratkaisupaketti nuorten hyvinvoinnin tilasta. Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry. Viitattu 17.1.2023.

https://allianssi.kuvat.fi/kuvat/Julkaisut/Mit%C3%A4+kuuluu+nuorille_+%E2%80%93+tieto-+ja+ratkaisupaketti+nuorten+hyvinvoinnin+tilasta.pdf

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. E-kirja. Tampere: Vasta-paino.

Malinen, J. 2022. Koulu-uupumus jäytää suomalaisia nuoria pahemmin kuin koskaan. Helsingin Sanomat. Viitattu 11.1.2023. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008672673.html>

Mannila, A. 2020. Yhteisöllisyyden asiantuntijat. Kainuun koulukuraattorit sosiaalityön asiantuntijoina peruskoulun yhteisöllisessä oppilashuollossa. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 10.5.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22526/urn_nbn_fi_uef-20200286.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Metsämuuronen, J. & Seppälä, H. 2021. COVID-19-pandemia, osaamisvaje ja osaamisen eriytyminen. Policy Brief 1:2021. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Viitattu 26.1.2023. https://karvi.fi/wp-content/uploads/2021/12/KARVI_Policy_brief_0121.pdf

Mieli ry 2023b. Lasten ja nuorten harrastukset tärkeitä mielen hyvinvoinnille 2022. Viitattu 23.2.2023. <https://mieli.fi/uutiset/lasten-ja-nuorten-harrastukset-tarkeitamielen-hyvinvoinnille/>

Mieli ry 2023a. Resilienssi auttaa selviytymään. Viitattu 17.1.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Opetushallitus 2023. Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelu oppilaitoksissa. Viitattu 23.2.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuussuunnittelu-oppilaitoksissa>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Viitattu 20.2.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Riihola, K. 2020. Kysely: Espoossa koulustressiä paljon jo pienillä, tyttöjen mielialaongelmat lisääntyneet. Viitattu 11.1.2023. <https://www.lansivayla.fi/paikalliset/1205877>

Rounikko, S. 2021. Yhteisöllistä oppilashuoltoa vai oppilaista huolehtimista yhdessä. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 10.5.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/131146/RounikkoSusanne.pdf?sequence=2>

Salmela-Aro, K.2022. Nuorissa on tulevaisuus, mutta masennus ja uupumus kalvavat heitä useammin kuin koskaan. Tieteessä tapahtuu. Viitattu 17.1.2023.

<https://www.tieteessatapahtuu.fi/numerot/2-2022/nuorissa-tulevaisuus-mutta-masennus-ja-uupumus-kalvavat-heita-useammin-kuin-koskaan>

THL 2023a. Lasten ja nuorten hyvinvointi - kouluterveyskysely 2021. Viitattu 11.1.2023.

<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>

THL 2023b. Hyvinvointi. Viitattu 10.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 23.2.2023.

https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 22.2.2023.

<https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa 2023. Viitattu 29.3.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS- kustannus.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Kuviot

Kuvio 1: Esimerkkikuva yhdestä Opitko uutta? -palautelakanasta	23
Kuvio 2: Esimerkkikuva yhdestä Mielipiteesi tapahtumasta -palautelakanasta	23
Kuvio 3: Opitko uutta? -palaute oppilailta prosenttiosuuksina	24
Kuvio 4: Mielipiteesi tapahtumasta -palaute oppilailta prosenttiosuuksina	24

Liitteet

Liite 1: Saatekirje 5. ja 6. luokan opettajille	35
Liite 2: Lupalomake vanhemmille	36
Liite 3: Palautekysely henkilökunnalle	37

Liite 1: Saatekirje 5. ja 6. luokan opettajille

Järjestän 26.4.2023 hyvinvointitapahtuman Soukan koulun 5. ja 6. luokan oppilaille osana yhteisöllistä oppilashuoltoa. Tapahtuma on opinnäytetyöni. Siihen osallistuminen on vapaaehtoista.

Teen oppilaiden vanhemmille kyselyn, saavatko oppilaat luvan osallistua kyseiseen tapahtumaan. Tulen jakamaan lupalomakkeen teille. Tarkoitus on, että oppilaat vievät lomakkeen kotiin ja tuovat allekirjoitettuna teille määröpäivään mennessä. Mikäli lomaketta ei palauteta, ei lupaa katsota saaduksi. Tällainen järjestely tutkimusluvan takia, ettei minulle muodostu henkilörekisteriä.

Tapahtumassa esitellään neljä teemaa, jotka ovat:

- Uni
- Liikunta
- Harrastukset ja vapaa aika
- Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Teemoja käsitellään teoriaan ja käytäntöön perustuen. Tapahtuma on myös oppilaita osallistava, sillä siellä osallistutaan mm. Kahoot-peliin. Vieraana on myös Soukan nuorisotoimesta henkilökuntaa. He esittelevät eri harrastusmahdollisuuksia, joita on tarjolla Soukan nuorisotilassa. Oppilaat osallistuvat tapahtumaan opettajan johdolla.

Tulen keräämään palautetta tapahtumasta sinne osallistuneilta oppilailta heti tapahtumatilassa anonyymisti taululle ja opettajilta sekä muilta tapahtumassa käyviltä henkilökunnan jäseniltä erillisellä anonyymillä palautekaavakkeella. Palautetta käytän opinnäytetyöni onnistumisen arvioinnissa opinnäytetyöni raportissa. Kaikki palaute on anonyymiä, eikä sitä ole luonnollisesti pakko antaa ollenkaan, voi myös osallistua vain tapahtumaan.

Lämpimästi tervetuloa!

Katja von Essen
Sosionomiopiskelija

Liite 2: Lupalomake vanhemmille

Hyvät 5. ja 6.- luokan oppilaiden vanhemmat

Järjestän osana Soukan koulun yhteisöllistä oppilashuoltoa hyvinvointitapahtuman 5. ja 6. luokan oppilaille Soukan koululla 26.4.2023 koulupäivän aikana. Tapahtuma on opinnäytetyöni ja esittelen siellä nuorten hyvinvointiin vaikuttavia teemoja:

- uni
- liikunta
- harrastukset ja vapaa-aika
- tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Tapahtuma on kestoltaan kahden oppitunnin mittainen. Osallistuminen on vapaaehtoista.

Esittelen oppilaille tärkeää tietoa näistä heidän omaan hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä. Tarkoitukseni on lisätä heidän tietämystään sekä auttaa löytämään keinoja vaikuttaa esimerkiksi riittävän unen saantiin. Tapahtuma on osallistava ja oppilaiden on mahdollista osallistua mm. Kahoot- peliin.

Kerään tapahtumapaikalla halukkailta oppilailta palautetta tapahtuman onnistumisesta anonyymisti. Tämä tapahtuu laittamalla merkki luokkatilan taululle sen hymynaamasymbolin kohdalle, joka kuvaa kokemusta parhaiten.

Palautteen antaminen on vapaaehtoista. Palautteita käytetään opinnäytetyöni raportissa.

Pyydän teitä palauttamaan tämän lomakkeen 21.4. 2023 mennessä.

oppilaan nimi

luokka

Lapseni saa osallistua hyvinvointitapahtumaan

Lapseni ei saa osallistua hyvinvointitapahtumaan

Huoltajan allekirjoitus

Ystävällisin terveisin,

Katja von Essen
sosionomiopiskelija

Liite 3: Palautekysely henkilökunnalle

Tämä on palautekysely, koskien järjestämäni hyvinvointitapahtumaa 5. ja 6. luokan oppilaille. Tapahtuma on opinnäytetyöni ja käytän vastauksia opinnäytetyöni raportissa arvioidakseni työni onnistumista. Vastaaminen on vapaaehtoista ja anonyymiä, eikä vastaajia voida tunnistaa yhteenvedossa, jonka teen palautteen perusteella.

Miten hyvinvointitapahtuma onnistui mielestäsi kokonaisuutena, ympyröi vaihtoehto.



Millaista keskustelua teemat herättivät oppilaissa tapahtuman jälkeen?

Millaista palautetta oppilaat antoivat tapahtumasta? Voit myös kirjoittaa tähän.



Mitä mahdollisia korjausehdotuksia sinulla olisi vastaavan tapahtuman järjestämiseen?

Kiitos palautteestasi!

Katja von Essen
Sosionomiopiskelija