



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Aliisa Marttila ja Niky Kaski

# PIENILLÄ ARJEN TEOILLA ON ISO MERKITYS

Lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa

Sosiaali- ja terveystieteiden  
2024

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Aliisa Marttila ja Niky Kaski
Opinnäytetyön nimi	Pienillä arjen teoilla on iso merkitys – Lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa
Vuosi	2024
Kieli	Suomi
Sivumäärä	58 + 1 liite
Ohjaaja	Tiina Järvelä

---

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia Vaasan kaupungin varhaiskasvattajien tietoisuutta lasten mielenterveyden edistämisestä ja heidän valmiuksiaan toteuttaa sitä. Useat tutkimustulokset osoittavat, että lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ja negatiivinen mielenterveyden oireilu on lisääntynyt. Ongelmien ennaltaehkäisemisellä on vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin tulevaisuudessa. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa onkin hyvä ennaltaehkäisevä menetelmä, koska sen avulla pystytään vahvistamaan lasten mielenterveys- ja selviytymistaitoja.

Tutkimuksemme on laadullinen ja käsittelemme siinä varhaiskasvatuksessa toteutettavan lasten mielenterveyden edistämisen määritelmää ja siinä hyödynnettäviä menetelmiä sekä perheiden tukemista lasten mielenterveyden edistämässä. Selvitimme, miten nämä aiheet näkyvät eri päiväkotiryhmissä toteuttamalla tutkimuksemme aineistonkeruun puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, jonka lähitimme viidelle Vaasan varhaiskasvatuksen alla toimivalle päiväkodille. Käsittelemme saamamme vastaukset aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksesta selvisi, että vastaajiemme käyttämät menetelmät lasten mielenterveyden edistämässä ovat vahvasti yhteydessä keräämäämme teoreettiseen viitekehykseen. Menetelmät ovat pääosin sellaisia, joita käytetään päiväkodin arjessa päivittäin, mutta ne oli tunnistettu osaksi lasten mielenterveyden edistämistä. Vastaajamme kokevat lasten mielenterveyden edistämisen varhaiskasvatuksessa erittäin tärkeäksi ja ovat tietoisia siitä, mitä se tarkoittaa käytännössä. Heidän mielestään varhaiskasvattajien mielenterveysosaamista olisi tarpeen kehittää.

## ABSTRACT

Author	Aliisa Marttila and Niky Kaski
Title	Small Daily Actions Have a Big Impact - The Promotion of Children's Mental Health in Early Childhood education
Year	2024
Language	Finnish
Pages	58 + 1 Appendix
Name of supervisor	Tiina Järvelä

---

The purpose of the bachelor's thesis was to research the awareness of the promotion of children's mental health in early childhood education in the city of Vaasa and the early childhood educators' preparedness to promote it. The research shows that mental health issues and symptoms have increased amongst children and young people. Preventative measures affect the well-being of children and young people in the future. Because of this, the promotion of mental health is a good preventative measure that can be used to strengthen children's mental health and coping skills.

This bachelor's thesis is a qualitative study that processes the definition of the promotion of children's mental health in early childhood education and methods used to practice it as well as supporting the family to promote children's mental health. The focus was on how these topics show in different daycare groups by collecting data with a semi-structured survey that were sent to five different daycare centres in the city of Vaasa. The method of analyzing the collected data was a data-driven analysis.

The study shows that the methods used by our respondents in the promotion of children's mental health are heavily linked to the theoretical framework. The methods used are mainly the type of things that belong in the daily routine of early childhood education, but they were recognized as part of the promotion of children's mental health. The respondents think that the promotion of children's mental health in early childhood education is very important and they are aware of its meaning in general. Based on the respondents' views, the mental health competence of the early childhood educators requires improvement

---

Keywords children, early childhood education, mental health, child development

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

LIITELUETTELO.....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	8
3 VARHAISKASVATUS .....	10
3.1 Varhaiskasvatus Suomessa .....	10
3.2 Varhaiskasvatuksen tavoitteet .....	11
3.3 Laaja-alainen osaaminen varhaiskasvatuksessa.....	12
4 MIELENTERVEYS.....	15
4.1 Mielenterveyden määritelmä .....	15
4.2 Varhaiskasvatusikäisten lasten psyykinen kehitys ja mielenterveys .....	16
4.3 Mielenterveyden oireilun vaikutukset lasten kehitykseen ja tulevaisuuteen ..	18
4.4 Tuloksia lasten ja nuorten mielenterveysongelmien lisääntymisestä.....	19
5 LASTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN VARHAISKASVATUKSESSA.....	21
5.1 Varhaiskasvatuksen rooli lasten mielenterveyden edistämisessä .....	21
5.2 Lasten mielenterveystaitoja vahvistavat osa-alueet .....	22
5.3 Menetelmiä ja välineitä lasten mielenterveyden edistämiseen .....	25
5.4 Perheen huomioiminen varhaiskasvatuksessa ja vanhempien ja varhaiskasvatuksen yhteistyö .....	26
5.5 Perheen tukeminen vaikeassa elämäntilanteessa varhaiskasvatuksessa .....	27
5.6 Menetelmiä vanhempien tukemiseen .....	28
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	32
6.1 Aineistonkeruumenetelmät.....	32
6.2 Aineiston analyysi .....	33
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	35
7.1 Lasten mielenterveyden edistäminen päiväkotiryhmässä .....	35

7.2	Lasten mielenterveyden edistämisen menetelmät ja välineet .....	37
7.3	Perheen huomioiminen varhaiskasvatuksessa .....	38
7.4	Vastaajien näkemykset lasten mielenterveyden edistämisestä omassa päiväkodissaan.....	39
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	40
8.1	Mielenterveyden edistämisen monimuotoisuus.....	40
8.2	Perheen mielenterveyden edistämisen lisääminen.....	44
8.3	Mielenterveyden edistämisen merkitys ja tietoisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa .....	47
9	POHDINTA .....	49
9.1	Opinnäytetyöprosessi.....	49
9.2	Tutkimuksen onnistuminen .....	50
9.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	52
9.4	Hyödyt ja sovellettavuus .....	53
	LÄHTEET .....	55
	LIITTEET.....	60

## **LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Kyselylomake

## 1 JOHDANTO

Mielenterveyden negatiivinen oireilu on lisääntynyt lasten ja nuorten keskuudessa. Muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen viimeisimpien kolmen kouluterveyskyselyn tuloksista käy ilmi, että lapset kärsivät yhä enemmän negatiivisesta mielenterveyden oireilusta. Myös Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) vuoden 2022 tiedotteessa on kerrottu lasten ja nuorten mielenterveysongelmien kasvusta.

Oireiluun on reagoitu kehittämällä lapsille ja nuorille suunnattuja mielenterveyden palveluita sekä kiinnittämällä huomiota kouluympäristössä ja vapaa-ajalla mielen hyvinvointia tukeviin toimiin. Mielenterveyden edistäminen varhaislapsuudessa on kuitenkin varsin vieras aihe, vaikka sillä pystytään ainakin jossain määrin ennaltaehkäisemään ongelmien syntyä. Tämän vuoksi mielen hyvinvointia tukevia ja edistäviä toimia onkin tärkeä toteuttaa myös varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyössämme perehdymme aihepiirin kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa on mielestämme tärkeä ja ajankohtainen aihe, jonka merkitys pitäisi tunnistaa laajemmin. Kohderyhmänämme on Vaasan kaupungin viisi eri päiväkotia. Haemme tutkimuslupaa Vaasan kaupungin varhaiskasvatusjohtajalta. Tutkimusluvan saatuamme lähetämme kyselyn näiden päiväkotien johtajille ja pyydämme heitä välittämään kyselyn eteenpäin johtamiensa päiväkotien ryhmille.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimuksemme aihe muodostui kiinnostuksesta varhaiskasvatukseen sekä mielenterveystyöhön. Halusimme yhdistää nämä kaksi aihetta varhaiskasvatuksen sosionomin näkökulmasta. Muokkasimme aihetta vielä moneen otteeseen suunnitteluvaiheessa, kun löysimme siihen uusia näkökulmia ja lopulta päädyimme tutkimaan varhaiskasvattajien näkemyksiä ja kokemuksia lasten mielenterveyden edistämisestä varhaiskasvatuksessa.

Mediassa on puhuttu paljon lasten ja nuorten henkisestä pahoinvoinnista ja koemme sen olevan merkittävä aihe, johon pitäisi yhteiskunnassamme aktiivisesti etsiä ennaltaehkäiseviä metodeja. Myös työssämme esittämät tutkimustulokset osoittavat huolestuttavaa nousua ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden kokemisessa. Lapset ja nuoret ovat tulevaisuutemme ja sen vuoksi on tärkeää turvata heidän mielenterveytensä ja rauhansa kasvaa ja kehittyä.

Emme henkilökohtaisesti ole kuulleet varhaiskasvatuksessa puhuttavan lasten mielenterveydestä. Termiä mielenterveys ei käytetä, vaan varhaiskasvatuksessa keskitytään enemmän lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Olemme sitä mieltä, että termiä voisi kuitenkin tutustuttaa varhaiskasvatuksessa, sillä kaikilla ihmisillä iästä riippumatta on mielenterveys, vaikka sen toimintakykyä ei pystyttäisi kukaan mittaamaan.

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, miten lasten mielenterveyttä edistetään varhaiskasvatuksessa. Edistämällä voidaan mahdollisesti pystyä ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmien ja mielenterveyshäiriöiden kehittymistä ja niistä seuraavia tulevaisuuden haasteita. Tarkoituksenamme on tuoda aihetta ja siihen liittyviä lasten mielenterveyttä edistäviä menetelmiä esille työssämme. Tutkimme myös, miten ja millä menetelmillä lapsen koko perheen mielenterveyttä tuetaan varhaiskasvatuksessa.

Lasten mielenterveyden edistämisestä löytyy hyvin rajallisesti tietoa ja tutkimuksia. Lasten mielenterveydestä käytävä keskustelu pyörii enimmäkseen lasten mielenterveysongelmien ja niiden hoitamisen sekä ennaltaehkäisemisen ympärillä. Siksi toivoisimmekin saavamme työllämme varhaiskasvatuksen ammattilaiset pohtimaan, olisiko aiheellista nostaa tämä aihe pinnalle ja kiinnittää lasten mielenterveyden edistämiseen enemmän huomiota. Opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää esimerkiksi jatkotutkimuksia ja varhaiskasvatuksen toiminnan kehittämistä ajatellen.

Pyrimme vastaamaan tutkimuksessamme seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millä tavoin lasten mielenterveyttä huomioidaan ja edistetään Vaasan varhaiskasvatuksessa?
2. Miten Vaasan varhaiskasvatuksen työntekijät kokevat lasten mielenterveyden edistämisen omassa ryhmässään?
3. Miten perhe huomioidaan mielenterveyden edistämisessä?

### 3 VARHAISKASVATUS

Opinnäytetyömme perustuu varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan toimintaan. Tässä kappaleessa on teoreettista tietoa suomalaisesta varhaiskasvatuksesta ja sitä ohjaavista laeista ja säädöksistä sekä sen tavoitteista. Kappaleessa kuvataan varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa lapsen laaja-alaisen osaamisen tukemista ja sen merkitystä sekä lyhyesti niitä laaja-alaisen osaamisen osa-alueita, jotka ovat keskeisempiä mielen hyvinvoinnin kannalta.

#### 3.1 Varhaiskasvatus Suomessa

Varhaiskasvatus on lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista edistävää toimintaa, jota ohjaa ja säätelee Suomessa varhaiskasvatustalain (540/2018) perusteella varhaiskasvatus on pedagogiikkapainotteinen lapsen suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus. Laki edellyttää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaiseen kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen turvallisessa ja kehitystä edistävässä kasvu-ympäristössä. (Varhaiskasvatustalain 540/2018)

Varhaiskasvatuksen perusajatuksena on yhtäläiset oikeudet, tasa-arvoisuus, yhdenvertaisuus, syrjimättömyys, moninaisuuden kunnioittaminen sekä sosiaalinen osallisuus ja yhteisöllisyys (Varhaiskasvatustalain suunnitelman perusteet 2022, s. 9). Varhaiskasvatusta järjestetään alle oppivelvollisuusikäisille lapsille, ja sitä toteutetaan päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai muussa avoimessa toiminnassa. Päivähoidon suunnittelu, ohjaus ja valvonta kuuluvat Opetus- ja kulttuuriministeriölle. (Helenius & Lummelahdi, 2018, s. 12)

Opetushallitus on varhaiskasvatustalain pohjautuen laatinut varhaiskasvatustalain suunnitelman perusteet (2022), joiden perusteella varhaiskasvatusta toteutetaan. Varhaiskasvatuksen henkilöstö suunnittelee näiden perusteiden pohjalta lasten varhaiskasvatustalain suunnitelmat. Varhaiskasvatustalain perusteissa määritellään varhaiskasvatuksen keskeiset tavoitteet ja sisällöt, monialainen sekä huolta-

ijen ja varhaiskasvatuksen järjestäjän välinen yhteistyö sekä lapselle laadittavan varhaiskasvatussuunnitelman sisältö. Valtakunnallisten ohjeiden tarkoituksena on taata varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle samanvertaiset edellytykset. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 9–10)

### **3.2 Varhaiskasvatuksen tavoitteet**

Varhaiskasvatuslaissa (540/2018) säädetään varhaiskasvatuksen valtakunnalliset tavoitteet, jotka ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sekä paikallisen ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatimista, toteuttamista ja arviointia. Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on lapsen ikä- ja kehitystason mukainen kasvun, kehityksen, hyvinvoinnin, oppimisen ja siihen liittyvien edellytysten tukeminen. Tavoitteisiin kuuluu varmistaa sellainen varhaiskasvatusympäristö, joka tukee näiden asioiden toteutumista. Varhaiskasvatuksessa tunnistetaan ja huomioidaan lapsen henkilökohtaisen tuen tarve järjestämällä lapselle tarvittava tuki, tarpeen mukaan myös monialaisessa yhteistyössä. Tavoitteena on toteuttaa pedagogisesti suunniteltua monipuolista toimintaa perustuen leikkiin, liikuntaan, taiteeseen ja kulttuuriin. Lapsia kohdellaan ja huomioidaan varhaiskasvatuksessa samanarvoisesti sekä huolehditaan osallisuuden toteutumisesta ja lapsen vaikutusmahdollisuuksista itseään koskevilla asioilla. Tavoitteena on myös edistää tasa-arvoa ja sukupuolten yhdenvertaisuutta sekä opettaa lapsia ymmärtämään ja arvostamaan yleisiä kulttuurillisia tottumuksia ja ihmisten erilaisia kielellisiä, uskonnollisia ja kulttuurillisia taustoja. Varhaiskasvatuksessa kehitetään lapsen vuorovaikutustaitoja ja kyvykkyyttä toimia yhteistyössä muiden kanssa, sekä opetetaan toimimaan eettisesti ja vastuullisesti toisia kunnioittavana yhteisön jäsenenä. Lapsen huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä lapsen tasapainoisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseksi sekä tuetaan huoltajia lapsen kasvatuksessa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018)

Opetushallitus on laatinut varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin arvoperustan, johon kuuluu lasten hyvinvoinnista huolehtiminen erilaisin kasvatuksellisin keinoin. Tätä arvoperustaa toteutetaan tarjoamalla turvallinen ja syrjimätön ilmapiiri, edistämällä lapsen tunnetaitoja, ohjaamalla lasta terveellisiin elämäntapoihin, kunnioittamalla lapsen oikeutta itseilmaisuun ja oikeutta tulla kuulluksi ja ymmärretyksi sekä tukemalla lapsen henkilökohtaisen minäkäsityksen ja identiteetin rakentumista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s.22–23) Kaikki nämä varhaiskasvatussuunnitelman periaatteiden arvot tukevat lasten mielen hyvinvointia ja täten edistävät heidän mielenterveyttään.

### **3.3 Laaja-alainen osaaminen varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on rakentaa perusta lasten laaja-alaiselle osaamiselle. Laaja-alaisen osaamisen kokonaisuus muodostuu arvoista, asenteista, taidosta, tiedoista ja taidoista sekä kyvystä käyttää niitä ja toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Laaja-alaisen osaamisen kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa ja jatkuu koko elämän ajan tukien kasvua sekä yksilöinä että yhteisön jäseninä. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet otetaan huomioon kaikessa päivähoidon liittyvissä asioissa kuten kasvatuksessa, hoidossa ja oppimisessa sekä toiminnan suunnittelussa ja oppimisympäristön kehittämisessä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) on määriteltynä osa-alueet, jotka muodostavat laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuden. Opinnäytetyömme kannalta tärkeimmät osa-alueet ovat ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 25–26)

Ajatteluun ja oppimiseen sisältyvät taidot ovat välttämättömiä tiedon keräämisessä, analysoimisessa ja uuden luomisessa, sillä ne vaativat kriittistä ja luovaa ajattelukykyä. Erilaisten kokemusten avulla nämä taidot kehittyvät. Esimerkiksi leikki antaa lapselle mahdollisuuden hyödyntää omaa mielikuvitusta ja luovuutta sekä kokea onnistumisia ja epäonnistumisia. Näiden kokemusten kautta lapsi oppii käsittelemään pienistä epäonnistumisista sekä selviytymään niistä. (Varhais-

kasvatussuunnitelman perusteet 2022, s. 26–27) Myös pettymysten sietokyky on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta.

Vuorovaikutus- ja itseilmaisutaidot ovat merkittäviä identiteetin, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Lasten kannustaminen kyselemiseen ja omien mielipiteiden ilmaisuun vuorovaikutustilanteissa rohkaisee lasta ilmaisemaan itseään. Sosiaalisia sekä vuorovaikutustaitoja kehittää se, että opetellaan hyviä käytöstapoja, olemaan ystävällisiä toisille, toisten kuuntelemista, empatiaa sekä omien tunteiden ilmaisemista ja tunnistamista. Taidot kehittyvät myös, kun harjoitellaan asioiden näkemistä eri näkökulmista sekä ristiriitatilanteiden ratkaisua. (Helenius & Lummilahti, 2018, s. 26–27; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 27)

Itsestä huolehtimisen taito on oman hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on opettaa hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja sekä tukea ja rohkaista lasta omatoimisuuteen ja itsenäistymiseen arjen eri tilanteissa. Hyvinvointia vahvistavista asioista, kuten mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, keskustellaan lasten kanssa. Kannustaminen terveellisiin elämäntapoihin antaa lapselle valmiuksia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Tähän liittyen on myös tärkeää tukea lapsen myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 27–28) Pienten lapsen mielen joustavuuden ja mukautumiskykyisyyden vuoksi varhaiskasvatus on hyvinvoinnin opettamiselle erinomainen elämänvaihe (Leskisenoja, 2019, s. 42). Psykologian professori Martin Seligman on todennut, että hyvinvointi on asia, mitä tulisi opettaa samalla tavalla, kuin kouluainetta. Hänen mukaansa mielen-terveysongelmien lisääntymistä voidaan ehkäistä sillä, että lapsille opetetaan toimintoja, joilla voidaan edistää omaa hyvinvointia. Tästä tulee termi positiivinen kasvatus. (Seligman, 2009, s. 294–295)

Osallistuminen ja vaikuttaminen kasvattavat lasten minäkäsitystä, itseluottamusta sekä sosiaalisia taitoja. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on lapsen kannustaminen oma-aloitteisuuteen sekä osallistumisen, vaikuttamisen ja vastuullisuuden taitojen kehittymisen tukeminen. Näitä taitoja vahvistavat lasten arvostava kohtaami-

nen, kuunteleminen sekä heidän ehdotuksiansa huomioiminen. Lapsilla on oikeus kuulluksi tulemiseen sekä osallisuuteen omaan elämäänsä vaikuttavissa asioissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, s. 29) Osallisuudella on merkittävä yhteys hyvinvointiin, sillä se lisää turvallisuuden tunnetta ja luo positiivisen näkemyksen omasta tulevaisuudesta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023).

## 4 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on yksi merkittävä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tässä kappaleessa avaamme mielenterveyttä käsitteenä sekä mitä varhaiskasvatustilanteen lapsen psyykinen kehitys ja mielenterveys pitävät sisällään. Kerromme myös, miten lapsuudessa alkava mielenterveyden negatiivinen oirehdinta voi vaikuttaa lapsen tulevaisuuteen sekä esitämme tutkimustuloksia lasten ja nuorten lisääntyneestä mielenterveyden oirehdistuksesta.

### 4.1 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys on mielen hyvinvoinnin tila, joka mahdollistaa kyvyn käsitellä stressiä, oppia uusia asioita, työskennellä sekä olla osallinen yhteisöissä. Mielenterveys on ihmisoikeus ja keskeinen osa terveyttä ja hyvinvointia. Hyvän mielen terveyden omaava ihminen kykenee päätöksentekoon sekä ihmissuhteiden rakentamiseen (World Health Organization [WHO], 2022). Hyvä mielenterveys muodostuu psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta sekä henkisestä hyvinvoinnista (Mieli Suomen Mielenterveys ry, 2021).

Mielenterveysongelmien puuttuminen ei tarkoita suoranaisesti hyvää mielenterveyttä, vaan se koetaan hyvin eri tavoin ja eri tasoisesti. Mielenterveyden häiriöt ovat osa mielenterveyden ongelmia. (WHO, 2022) Ihminen voi siis kärsiä huonosta mielenterveydestä ilman, että hänelle on diagnosoitu mielenterveyden häiriö, sillä kokemus omasta mielenterveydestä on jokaisella hyvin yksilöllinen. Tämän vuoksi myös mielenterveyden oirehdistaan tulisi puuttua ajoissa, eikä vasta silloin, kun ihmiselle on kehittynyt mielenterveyden häiriö.

Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemisellä pystytään vaikuttamaan pidemmällä aikavälillä mielenterveysongelmien esiintyvyyteen. Varhainen tuki ja mielen terveyden edistäminen ovat tärkeitä toimintatapoja, joilla mielen terveyden ongelmia voidaan vähentää ja niistä johtuvia kustannuksia laskea. Lasten ja nuor-

ten mielenterveyttä tukee eniten lapsuuden turvaaminen sekä vanhempien mielenterveyden ja jaksamisen tukeminen. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2024)

#### **4.2 Varhaiskasvatusikäisten lasten psyykinen kehitys ja mielenterveys**

Varhaiskasvatusikäinen lapsi on iältään 0–6-vuotias, eli alle oppivelvollisuusikäinen (Opetushallitus, 2024). Kuitenkin erityisolosuhteiden vaatiessa myös tätä vanhempi lapsi voi olla oikeutettu varhaiskasvatukseen (Varhaiskasvatustilasto 540/2018, 1 luku 1 §). Varhaislapsuus on määritelty 0–8-vuoden ikäluokkaan (WHO, 2020), eli varhaiskasvatusikäinen lapsi elää varhaislapsuuden vaihetta. Varhaislapsuus on aikaa, joka luo pohjan uuden oppimiselle. Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsi kehittyy eniten. Kolmanteen ikävuoteen asti aivot ovat vielä erittäin muovautuvat ja lapsi oppii tällöin uusia asioita herkemmin. (Ahonen ja muut, 2023, s.34) Lapsen mielenterveyttä voi kuvata mielen hyvinvointina, johon kuuluu lapsen kokemus läheisyydestä, hoivasta, turvallisuudesta, kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Monet taidot, joita aikuiset opettavat lapsille edistävät lasten mielenterveyttä. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2024)

Lapsen psyykkiselle kehitykselle on merkityksellisintä läheisten ihmisten tarjoama hoiva. Lapsen vastaanottama turva ja tarpeiden täyttäminen vanhemmilta luo heidän välilleen turvallisen suhteen. Lapsen psyykkisen kehityksen eteneminen edellyttää tällaista kiintymyssuhdetta. Kiintymyssuhde ei kuitenkaan edellytä biologista vanhemmuutta vaan se voi muodostua lapsella myös häntä hoitavaan aikuiseen. (Almqvist ja muut, 2004, s.20) Varhaislapsuudessa lapsen kehitykselle tärkeää ovatkin kodin, päiväkodin sekä muiden läheisten vuorovaikutussuhteet. Luotettavat ja turvalliset suhteet läheisiin aikuisiin takaavat lapselle hyvän perustan emotionaaliselle kehitykselle ja perusturvallisuuden tunteelle. On tärkeää, että lapselle läheiset aikuiset tiedostavat lapsen kehitykselle ominaiset piirteet ja osaavat tarjota hänelle hänen kehitystään edistävän ympäristön. (Ahonen ja muut, 2023, s.34–35) Lapsi on riippuvainen hänestä huolta pitävistä aikuisista, joten lapsen lähipiirin vaikutus hänen kehitykselleen on merkittävä.

Noin puolentoista vuoden iässä lapsi oppii muodostamaan sisäisiä mielikuvia, joiden avulla hän pystyy viivästettyyn jäljittelyyn. Viivästetty jäljittely tarkoittaa sitä, kuinka lapsi havainnoi aktiivisesti aikuisen toimintaa, tallentaa sen muistiinsa ja myöhemmin jäljittelee tätä toimintaa muistinsa pohjalta. (Ahonen ja muut, 2023, s.60) Tämä osoittaa, että jo varhaislapsuudessa lapsi pystyy ottamaan aikuisen toiminnasta mallia ja aikuisen antamalla toimintamalleilla on merkitystä. Ahosen mukaan lapsen kehitykselle varhaislapsuudessa on olennaista lapsen ikävaiheen ja persoonallisuuden piirteet huomioiva ja niiden mukaan muovautuva kasvuympäristö. Varhaiskasvatuksessa lasten kasvuympäristön tulisi palvella heidän ikävaiheensa mukaisia tarpeita. (Ahonen ja muut, 2023, s.100)

Erik H. Erikson on tutkinut lapsen psykososiaalista kehitystä. Hänen teoriassaan kehityskaudet ovat jaettu ensimmäiseen, toiseen ja kolmanteen sekä neljänteen ja viidenteen elinvuoteen. Eriksonin teorian mukaan lapsen ensimmäisen vuoden aikana hänelle kehittyy perusluottamus sekä epäluottamus. Toisen ja kolmannen vuoden aikaan lapsi oppii käyttämään omaa tahtoaan sosiaalisen vuorovaikutuksen ja motoriikan kautta. Neljäs ja viides vuosi kehittävät lapsen aloitekykyä sekä syyllisyydentuntoa. Nämä taidot mahdollistavat sen, että lapsi pystyy kokea merkityksellisyyttä elämässään. (Almqvist ja muut, 2004, s.37–38)

Lapsen varhaislapsuuden kehitys on monimuotoista ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Tekijät voidaan luokitella riskitekijöiksi ja suojatekijöiksi. (Ahonen ja muut, 2023, s. 101) Suojaavat tekijät tukevat lapsen hyvinvointia ja riskitekijät vastaavasti vaarantavat sen. Hoivan ja turvan puuttuminen on suuri riskitekijä lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille ja kehitykselle. Vaikka erilaisia riskitekijöitä ilmeneisikin lapsen elämässä, hän ei välttämättä sairastu psyykkisesti, jos hänen kykynsä suoriutua stressaavista tilanteista on tarpeeksi hyvä. Tätä kykyä kutsutaan resilienssiksi. Resilienssi muodostuu lapselle geneettisten tekijöiden, ympäristön ja yksilöllisten ominaisuuksien mukaan. Sitä vahvistavat stressin säätelykyvyn taidot, hyvät suhteet hoivaaviin aikuisiin sekä arjen säännöllisyys. (Ahonen ja muut, 2023, s.101) Resilienssi suojaa mielenterveyttä erilaisilta elämän haasteilta.

On laajalti tunnistettavissa, että jo varhaislapsuudessa pystytään huomaamaan ja arvioimaan sosiaalisten, emotionaalisten ja käytöksellisten häiriöiden merkkejä. Kasvavasta empiirisestä kirjallisuudesta voi päätellä, että oikeanlaisella puuttumisella varhaisella iällä voidaan saavuttaa parempia tuloksia liittyen lasten mielen-terveysongelmien määrään kuin sillä, että jo muodostuneita häiriöitä hoidetaan myöhemmällä iällä. Lasten aivot ovat vastaanottavaisemmat uusille asioille varhaislapsuudessa, ja se saattaa olla yksi vaikuttava tekijä varhaisen puuttumisen toimivuuteen. (Carter & DelCarmen-Wiggins, 2004, s. 3)

### **4.3 Mielenterveyden oireilun vaikutukset lasten kehitykseen ja tulevaisuuteen**

Sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta varhainen huomioiminen ja puuttuminen negatiiviseen mielenterveyden oireiluun on tärkeää. Lapsen mielenterveyden oireilun huomiotta jättäminen voi johtaa aikuisiässä vakaviin mielenterveyden häiriöihin. Yleensä lasten mielenterveyden ongelmilla on vakavampia seurauksia aikuisiin verrattuna, sillä lasten mielenterveyden häiriöt, myös ohimenevät, vaikuttavat lasten oppimiseen ja kehitykseen. Lapsella voi olla vaikeuksia oppia ja hallita keskeisiä tehtäviä ja taitoja, joita opitaan eri ikävaiheissa. Näitä ovat esimerkiksi itsetunnon kehittäminen, kaverisuhteiden luominen, konfliktitilanteiden ratkaiseminen ja selvittäminen sekä akateemiset valmiudet. Kun itsetunnon ja muiden taitojen oppimisen kehityksellinen ikävaihe on ohi, voi joillakin olla haastavaa saada uusia mahdollisuuksia niiden oppimiseen. (Kendall, 2000, s. 33–34)

Usein mielenterveyden ongelmat alkavat lapsuudessa ja nuoruudessa, tavallisimmin noin 15–24 ikävuoden välillä. Mielenterveysongelmien varhainen alkaminen vaikuttaa muun muassa koulunkäyntiin ja myöhemmin työelämään siirtymiseen sekä työn tekoon, sosiaalisten suhteiden luomiseen ja niiden ylläpitämiseen, kykyyn huolehtia itsestään ja omiin terveystottumuksiin esimerkiksi päihteiden käyttöön. Mielenterveyden häiriöillä on merkityksellisen suuria vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn koko elämän ajan. (Jorm ja muut, 2015, s. 11)

Hyvinvointi ja onnellisuus tekevät lapsista hyväsydämiä ja kiitollisia. Heidän käytöksensä on asiallista ja he kykenevät yhteistyöhön muiden ihmisten kanssa. Lapset pystyvät luomaan parempia ihmissuhteita ja omaavat paremman stressinsietokyvyn. Kun ihminen voi lapsena tunnetasolla hyvin, kasvaa hänestä terve ja onnellinen aikuinen. (Leskisenoja, 2019, s. 22)

#### **4.4 Tuloksia lasten ja nuorten mielenterveysongelmien lisääntymisestä**

Mielenterveysongelmat ovat lähteneet nousuun lasten ja nuorten keskuudessa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) laatimasta lasten ja nuorten puhelimen ja nettipalveluiden vuosiraportista (2019) käy ilmi, että psyykinen terveys oli noussut vuoden 2019 yleisimmäksi yhteydenoton aiheeksi, kun vuonna 2010 se oli kuudenneksi yleisin yhteydenoton syy. Yhteydenottajat ovat iältään 7–25-vuotiaita. Vuonna 2023 yleisimmät aiheet olivat arjessa koettu yksinäisyys ja edelleen psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät asiat, jotka olivat digipalveluiden yleisin yhteydenoton syy. Tällöin kaikista digipalveluiden yhteydenotoista 31 % käsitteli psyykkistä terveyttä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019, 2023) Aalto-Setälän ja Kiviruusun Sosiaali-lääketieteellisen aikakauslehden pääkirjoituksessa kerrotaan nuorten mielenterveyden oireilun olleen negatiivisessa kasvussa jo ennen koronapandemiaa. Koronapandemian aikana oireilun lisääntyminen voimistui huomattavasti ja jatkuu edelleen. (Aalto-Setälä & Kiviruusu, 2023)

HUSin tiedotteessa kerrotaan, että lastenpsykiatriassa hoidettujen potilaiden osuus on kasvanut viime vuosiin verrattuna. HUSin lastenpsykiatrialla hoidetaan 0–12-vuotiaita lapsia. Lastenpsykiatriaan tulleiden läheteiden määrä kasvoi 140 % vuosina 2011–2020. Noin 15 % lapsista ja 20–30 % nuorista kärsii mielenterveyden häiriöstä. (HUS, 2022)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuosina 2019, 2021 ja 2023 tuotetut koulu-terveyskyselyt osoittavat nousua 4–5-luokkalaisten mielialaan liittyvissä ongelmassa. Vuonna 2019 15,5 % 4–5-luokkalaisista oli kärsinyt mielialaan liittyvistä

ongelmista kahden edeltävän viikon aikana. Vuonna 2021 tulos oli 22,2 % ja viimeisimmässä kouluterveyskyselyssä vuonna 2023 tulos oli 23,4 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, 2021, 2023) Ahdistusoireilu 4–5 – luokkalaisilla oli myös lisääntynyt 2,1 % vuosien 2021 ja 2023 välillä. Vuonna 2021 vähintään lievää ahdistusoireilua koki 24,8 % vastanneista, kun taas vuonna 2023 tulos oli noussut lukuun 26,9 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021, 2023)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen viime vuosina tehdyistä perusopetuksen 8–9. luokkalaisten, lukiolaisten sekä ammattiin opiskelevien kouluterveyskyselyissä esiintyy mielenterveyden ongelmien lisääntymistä. Vuosina 2013–2019 kohtalais-ta tai vaikeaa ahdistuneisuutta oli tytöistä kokenut 13–20 % ja pojista 5–7 %. Vuonna 2021 tytöistä ahdistuneisuutta kertoi kokevansa noin 30 % ja pojista noin 8 %. Vuonna 2023 ahdistuneisuutta koki 31–34 % tytöistä ja 7–8 % pojista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021, 2023)

Tuloksista näemme, että lasten ja nuorten ongelmat mielenterveyteen liittyvien asioiden kanssa ovat huolestuttavasti kasvamassa yhä yleisemmiksi. Tulosten perusteella jo todella nuoret lapset kamppailevat mielenterveyden oireilun kanssa. Tämän vuoksi mielenterveyttä edistävät toimet olisi hyvä aloittaa jo varhaisessa vaiheessa, jotta pystytään ennaltaehkäisemään mahdollisia myöhemmällä iällä alkavia mielenterveyden ongelmia.

## **5 LASTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN VARHAISKASVATUKSESSA**

Varhaiskasvatus on yksi taho lapsen elämässä, joka pystyy omilla menetelmillään tukea lapsen mielenterveyttä. Kasvattajien tehtäviin kuuluu pitää huolta lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, johon kuuluu myös lapsen psyykkinen hyvinvointi. Varhaiskasvatuksessa toteutettavaan mielenterveyden edistämiseen kuuluu myös huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö ja heidän tukemisensa eri tavoin tarpeen vaatiessa. Kerromme tässä kappaleessa, mitä mahdollisuuksia varhaiskasvatuksella on edistää lasten mielenterveyttä. Avaamme kappaleessa myöhemmin varhaiskasvatuksen roolia vanhempien tukemisessa ja siinä hyödynnettäviä menetelmiä.

### **5.1 Varhaiskasvatuksen rooli lasten mielenterveyden edistämässä**

Varhaiskasvatuksessa toteutettava lasten hoitaminen tulkitaan tavallisimmin lapsen perustarpeista huolehtimisena, kuten tarvittavan ravinnon, unen ja hygienian turvaamisena. Varhaiskasvatuksen lapsille tarjoamaan hoitoon kuuluu kuitenkin myös psyykkinen ja tunnepohjainen aspekti. (Hännikäinen, 2017) Aalto-Setälä ja Kiviruusu kertovat lasten ja nuorten mielenterveyden oireilun kasvusta ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Mielenterveyden oireilun kasvulle on monia eri syitä, mutta yksi tapa ennaltaehkäistä tätä kasvua on huomioida lasten tarpeet suunniteltaessa lapsille suunnattuja palveluita. Varhaiskasvatuksessa tämä näkyy mielenterveyden huomioon ottamisena suunniteltaessa oppimisympäristöjä ja lapsiryhmän toimintaa. (Aalto-Setälä & Kiviruusu, 2023) Varhaiskasvatusta ohjaavat lait ja säädökset sisältävät mielenterveyden edistämisen keinoja. Näitä säädöksiä ovat esimerkiksi kappaleessa 3.3 aiemmin avatut valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan kuuluvat laaja-alaisen osaamisen osa-alueet.

Pohja lasten mielenterveyden edistämälle varhaiskasvatuksen toiminnassa luodaan sillä, että varhaiskasvatuksen henkilöstön työilmapiiri on asenteiltaan ja arvoiltaan mielenterveyttä tukeva, sekä mielenterveyden edistämisen tärkeyden

tunnistava. Mielen terveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa pohjautuu mielen terveydestä vahvistamiseen. Erilaiset menetelmät ja välineet, jotka tukevat lasten mielen hyvinvoinnin eri alueita, ovat varhaiskasvatuksessa käytettäviä työkaluja, joilla pystytään opettamaan lapsille mielen terveydestä vahvistavia taitoja. Lapsen mielen terveydestä vahvistavat osa-alueet ovat määritelty Lapsen mieli – kirjassa seuraaviksi; oikeanlainen kohtaaminen ja hoiva, vuorovaikutussuhteet, tunnetaidot, arjen rutiinit, itsetunnon vahvistaminen, lapsen kehityksen tukeminen, sosiaalinen turvaverkko, selviytymiskyvyt sekä riittävä lepo ja rentoutuminen. (Hannukkala ja muut, 2015, s.7–13)

## **5.2 Lasten mielen terveydestä vahvistavat osa-alueet**

Läheisten ihmisten läsnäolo ja hoiva rakentavat lapsen mielen terveyttä. Lapsilla on luontainen tarve rakkaudelle ja se muodostaa pohjan lapsen mielen kehitykselle ja sosiaalisen elämän sekä tunne-elämän rakentumiselle (Puolimatka, 2010). Sensitiivinen kasvatussuhde, jossa aikuiset kannustavat ja arvostavat lasta, tukee lapsen mielen terveyden kehittymistä. Varhaiskasvatuksen ammattilainen voi edistää lapsen mielen terveyttä kohtaamalla lapsen aidosti, eli tarjoamalla aktiivista läsnäoloa ja vuorovaikutusta sekä lapsen kuulluksi ja nähdyksi tulemistä. (Hannukkala ja muut, 2015, s.29–31) Tähän kytkeytyy Professori Martin Seligmanin luoma positiivisen kasvatuksen käsite eli toisin sanoen positiivinen pedagogiikka. Siinä on kyse lasten vahvuuksien ja myönteisten kokemusten korostamisesta, ja sillä pyritään edistämään lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Positiivisessa pedagogiikassa lasten ja aikuisten välinen vuorovaikutus on myönteistä. Ajatuksena on, että tehdään ja ajatellaan positiivisen kautta eikä epäonnistumisista nosteta liikaa meteliä. (Leskisenoja, 2019, s. 22–50)

Lapsen mielen terveydelle tärkeää on myös läheisten ihmisten muodostama sosiaalinen turvaverkko, joka voi koostua vanhemmista, sisaruksista ja sukulaisista, mutta myös varhaiskasvatuksen ammattilaisista. Joissain perheissä varhaiskasvatuksen rooli tukiverkossa voi olla kaivatumpaa kuin toisissa. Turvalliset aikuiset opettavat lapselle erilaisia taitoja ja asettavat tämän edun mukaisia rajoja. Turva-

verkko edistää lapsen mielenterveyttä siten, että lapsella on mahdollisuus pyytää turvalliselta aikuiselta apua ja hänelle mahdollistetaan aikuisten tuella rauhallinen kasvuympäristö. (Hannukkala ja muut, 2015, s.45–46)

Aikuiset ohjaavat ja auttavat lapsia heidän kehittyessään. Monet asiat ovat lapsille uusia ja herättävät lapsissa kysymyksiä. Lapset kaipaavat tämän vuoksi aikuisen tukea heitä askarruttaviin asioihin ja on tärkeää, että aikuisella on aikaa vastata lasten kysymyksiin. Tällä tavalla pystytään tukea lasten uteliaisuutta ja tiedonhaluja. Aikuiset voivat oman arvomaailmansa kautta vaikuttaa lapsen moraaliseen kehitykseen. (Hannukkala ja muut, 2015, s. 37–38)

Vuorovaikutus muiden kanssa on merkittävää lasten kehitykselle. Lapsille on tärkeää luoda yhteyksiä aikuisiin ja nämä yhteydet edistävät lasten kehitystä ja tukevat turvallisuuden tunnetta. Tämän lisäksi suhteet muihin lapsiin ovat myös tärkeässä asemassa, sillä lapset oppivat näiden suhteiden avulla joustavuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Ryhmässä lapsi pystyy löytämään vahvuuksiaan ja tunnistamaan rajojaan vertailemalla itseään muihin. Lapsen itseluottamusta vahvistaa kokemus ryhmässä osallisena olemisesta. Aikuiset pystyvät kehittämään lasten kaveritaitoja ja sosiaalisia taitoja edistämällä ryhmäytymistä, ohjaamalla ja rohkaisemalla heitä leikki-tilanteissa ja opettamalla, miten toimia vuorovaikutustilanteissa. Sosiaaliset taidot, kaverisuhteet sekä ryhmässä osallisena oleminen tukevat lasten mielen hyvinvointia ja edistävät mielen suojatekijöitä. (Hannukkala ja muut, 2015, s. 65–66)

Tunnetaidot ovat osa lapsen kasvatusta ja aikuiset ovat lasten tunteiden vastaanottajia. Lapset tarkkailevat aikuisten tunneosaamista ja ottavat siitä mallia. Varhaiskasvatuksessa ammattilaisilla on usein oivallisia tilaisuuksia keskustella lasten kanssa tunteista. Näissä keskusteluissa aikuiset voivat kehittää lasten tunnetaitoja hyväksymällä, kunnioittamalla ja kannustamalla sanoittamaan tunteita sekä opettamalla säätelemään tunteita. Lapset eivät usein tiedä tunteille kuvaavia sanoja. Aikuiset voivat auttaa lapsia nimeämään ja tunnistamaan omia tunteitaan ja täten rauhoittaa lapsen suhdetta omiin tunteisiinsa. (Hannukkala ja muut, 2015, s.

55–57) Kaikenlaiset tunteet ovat tärkeitä ja hyväksytyjä, ja niillä on oikeus tulla ilmaistuksi, sillä myös negatiiviset tunteet opettavat (Leskisenoja, 2019, s. 22). Lapselle on tärkeää tulla kuulluksi ja hyväksytyksi aikuisen toimesta. Myös myönteisten tunteiden sanoittaminen ja jakaminen edistää lapsen kehitystä. Lapsen perusturvallisuuden tunne on tärkeää mielenterveydelle ja se muodostuu jo varhaislapsuudessa. Pelko on kuitenkin yksi osa lapsen tunnekirjoa ja sillä on oma tarkoituksensa. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää luoda lapselle kokemus turvallisuudesta etenkin hänelle uusissa tilanteissa. (Hannukkala ja muut, 2015, s. 55–57)

Itsetunnon vahvistaminen luo pohjan lapsen myönteiselle käsitykselle itsestään. Aikuiset vahvistavat lasten itsetuntoa auttamalla heitä löytämään hyviä ominaisuuksia ja vahvuuksia itsestään sekä kannustamalla ja kehumalla lapsia. Lapsen itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat myös kokemus omasta arvokkuudesta ja itsensä hyväksymisestä. Hyvän itsetunnon omaava lapsi osaa arvostaa muiden ihmisten erilaisuutta, selviää elämän haasteista sekä pystyy luomaan ystävyys-suhteita. (Hannukkala ja muut, 2015, s.79–81)

Lapsi voi kohdata elämässään kriisejä, jotka saattavat näkyä myös tämän päiväkotiarjessa. Aikuisten vastuulla on opettaa lapsille selviytymiskeinoja sekä avunhankutaitoja, jotka suojaavat heitä kriisien sattuessa. Lapset voivat kokea kriisien takia monia erilaisia tunteita ja mieltä painavat asiat voivat kuormittaa lapsia. On tärkeää, että lapset voivat turvautua aikuisiin ja puhua huolistaan. Usein lasten huolet helpottavat, kun joku on läsnä ja kuuntelee. Kommunikoinnin kriisistä tulee olla avointa ja tunteiden sanoittaminen on tärkeää, sillä se auttaa lasta tapahtuneen ymmärtämisessä ja käsittelemisessä. Leikki on lapselle tapa käsitellä surua ja ohjattujen leikki- ja satuhetkien avulla varhaiskasvattajat voivat tukea lapsen toipumista kriisistä. Lapsen rohkaiseminen mielikuvituksen käyttämiseen ja tunteiden ilmaisuun voi myös edistää lapsen hyvinvointia kriisin aikana. (Hannukkala ja muut, 2015, s. 87–89)

Lasten mielenterveydestä voidaan huolehtia varhaiskasvatuksessa myös rytmite-  
tyllä arjella, jonka avulla lapset pystyvät ennakoimaan päivän kulkua. Rytmitetty  
arki koostuu muun muassa säännöllisestä unirytmistä, yhteisistä ruokailuhetkistä,  
liikunnasta, vuorovaikutuksesta ja leikistä. Näille rutiineille tulisi varata tarpeeksi  
aikaa päivästä, sillä lapset voivat tuntea olonsa levottomaksi ja ärtyisäksi liian  
kiireisessä ilmapiirissä. Arjen ennakoitavuus tuo turvaa ja vahvistaa lapsen kasva-  
essa tämän itseohjautuvuutta ja itsenäistymistä sekä auttaa lasta tunnistamaan,  
miten toimia aikuisten odotusten mukaisesti. (Hannukkala ja muut, 2015, s.73–  
74)

Lepo ja rentoutuminen ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita, sillä ne vahvis-  
tavat lasten mielenterveyttä. Riittävä uni vaikuttaa positiivisesti päivästä palau-  
tumiseen ja aivojen kehitykseen. Rentoutumisen ja levon puute aiheuttavat ke-  
hon jännittyneisyyttä, joka voi johtaa lapsen mielen kuormittumiseen. Rentou-  
tuminen virkistää ja rauhoittaa lapsen mieltä. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää  
tarjota lapsille mahdollisuuksia rauhoittumiseen. (Hannukkala ja muut, 2015, s.  
97–98)

### **5.3 Menetelmiä ja välineitä lasten mielenterveyden edistämiseen**

Lapsen mielenterveyttä edistäviä voimavaroja voidaan vahvistaa erilaisilla mene-  
telmillä ja välineillä. Musiikki, liikunta, rentoutuminen, leikit ja sadut sekä taide  
kuuluvat varhaiskasvatuksessa hyödynnettäviin mielenterveystaitoja kehittäviin  
välineisiin, joiden ympärille on luotu konkreettisia mielenterveyden edistämisen  
menetelmiä. Menetelmät on suunniteltu ikätason mukaisesti palvelemaan lapsen  
etua ja hyvinvointia, ja ne ovat oiva tapa pitää varhaiskasvatuksessa lapsen  
psykkisestä hyvinvoinnista huolta. Näitä menetelmiä tukea lapsen kokonaisval-  
taisen hyvinvoinnin eri aspekteja löytyy laajasti.

Lasten käsitystä heidän sosiaalisesta turvaverkostaan voi selventää pohtimalla  
yhdessä lasten kanssa, ketkä ovat heille turvallisia aikuisia ja millainen sekä mil-  
loin aikuinen on lapsen mielestä turvallinen. Näiden ajatusten pohjalta lapselle

turvallisista aikuisista voidaan ottaa kuvia, joiden tarkoituksena on antaa tukea lapselle päiväkotipäivän aikana. (Hannukkala ja muut, 2015, s.51) Tämä menetelmä tukee myös lapsen taidekasvatusta ja haastaa lapsen käyttämään omaa luovuuttaan.

Lepoa ja rentoutumista tukee menetelmä, jossa hyödynnetään erilaisia versioita mielikuvarentoutuksista. Lapset saavat valita itselleen sopivan rauhoittumispaikan ja asennon. Aikuinen kuvailee lapsille mielikuvarentoutuksen kautta ympäristön, jonka yksityiskohdat lapset saavat täyttää omalla mielikuvituksellaan. Mielikuvarentoutuksen jälkeen voidaan keskustella rentoutuksen aikana nousseista ajatuksista ja tuntemuksista. (Hannukkala ja muut, 2015, s.101) Lapsi pystyy harjoituksen aikana tunnustelemaan myös omia kehollisia ja emotionaalisia tuntemuksiaan ja tutustua niihin.

Erilaiset sadut ovat myös hyviä menetelmiä, joilla voidaan vahvistaa esimerkiksi lapsen selviytymistaitoja. *”Pentti siilin matka metsän eläinten päiväkotiin”* on yksi tällainen liikunta- ja äänenavaussatu, joka kertoo peloista, jännittämisestä ja niiden yli pääsemisestä (Hannukkala ja muut, s.92). Satujen avulla lapselle voidaan kertoa opetuksia ja elämäntaitoja sisältäviä tarinoita hänelle mielekkäällä tavalla.

#### **5.4 Perheen huomioiminen varhaiskasvatuksessa ja vanhempien ja varhaiskasvatuksen yhteistyö**

Perheiden tukeminen ja vahvistaminen on yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä. Varhaiskasvatuslaki (540/2018) määrittää varhaiskasvatuksen tavoitteeksi varhaiskasvatuksen ja lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa tehtävän yhteistyön lapsen tasapainoisen kasvun ja hyvinvoinnin takaamiseksi sekä huoltajan tukemisen lapsen kasvatuksen toteuttamiseksi. Yhteistyöllä tavoitellaan huoltajien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön molemminpuolista sitoutumista lasten hyvinvoinnin ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi. Perheet huomioidaan yksilöllisesti yhteistyötä tehdessä, ottaen huomioon perheiden moninaisuuden ja lasten henkilökohtaiset tarpeet. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022)

Yhteistyötä toteutetaan päivittäin juttelemalla lapsen päivän aikana tapahtuneista asioista ja kokemuksista huoltajien kanssa. Huoltajat osallistuvat yhdessä henkilöstön kanssa lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen sekä suunnitelman toteutuksen arviointiin ja kehittämiseen. Tärkeää on, että vanhemmat kokevat tullessa kunnioitetuiksi ja kuulluiksi sekä pystyvät helposti kertomaan lapsensa liittyvistä asioista henkilöstölle. (Helenius & Lummelahki, 2018, s. 18)

Tärkeää on keskittyä enemmän positiivisten kuulumisten kertomiseen ja lapsen hyviin ominaisuuksiin, kuin negatiivisten asioiden puimiseen. Jokapäiväinen negatiivisten asioiden esiin tuominen väsyttää vanhempaa eikä ole hyväksi lapsen itsetunnolle. Onnistumisten esille tuominen voimaannuttavat ja lisäävät vanhemman luottamusta siihen, että haasteistaan huolimatta lapsi hyväksytään päiväkodissa ja on tärkeä sellaisenaan, kuin hän on. Positiivisten palautteiden saaminen on lapsen itsetunnolle erityisen tärkeää. Lapselle on merkittävä kokemus, kun varhaiskasvattaja kertoo lapsen kuullen lapsen onnistumisista päivän aikana. Lapsi saa lisäksi kokemuksen vanhemman häneen kohdistuvasta ylpeydestä. Myönteisen palautteen myötä lapsi alkaa hiljalleen enemmän myös toimimaan saadun palautteen mukaisesti. Edellä mainituista asioista voi syntyä positiivinen ketjureaktio, josta voi seurata monia myönteisiä asioita lapsen ja vanhemman elämässä. (Leskisenoja, 2019, s. 53–131)

## **5.5 Perheen tukeminen vaikeassa elämäntilanteessa varhaiskasvatuksessa**

Perheet voivat kohdata suuria ja äkillisiä kriisejä, jotka vaikuttavat perheen elämään. Näitä ovat esimerkiksi vanhempien ero, omaisen tai muun perheelle läheisen kuolema sekä sairastuminen tai muuttaminen. (Hannukkala ja muut, 2015, s. 87) Aina perheen vaikeuksien syynä ei kuitenkaan ole äkillinen tapahtuma vaan vaikeudet voivat liittyä myös esimerkiksi epävarmuuteen vanhemmuudessa tai vanhempien ylikuormittumiseen ja jaksamiseen perheen arjen pyörittämisessä.

Päiväkodit ovat suuressa roolissa lapsiperheiden arjessa, ja matalan kynnyksen palveluna se onkin oivallinen toimija tukemaan perheitä, myös ennaltaeh-

käisevästi (Suomen Vanhempainliitto ry, n.d). Varhaiskasvatuksen henkilöstö voi kertoa vanhemmille erilaisista auttavista tahoista, ja tarvittaessa ohjata ja rohkaista ottamaan ammattilaisiin yhteyttä riittävän avun ja tuen saamiseksi (Hannukkala ja muut, 2015, s. 89–90). Perheen tukemiseen voidaan tehdä tarvittaessa myös moniammatillista yhteistyötä muiden lapsiperhepalveluiden kanssa (Suomen Vanhempainliitto ry, n.d).

Perheen sisäiset vaikeudet vaikuttavat aina myös lapseen. Vaikeissa elämäntilanteissa etenkin aikuisen tuki ja läsnäolo on lapselle tärkeää. Kriisin sattuessa vanhemmat eivät välttämättä täysin pysty surun keskellä olemaan lapsen tukena. Siksi myös varhaiskasvatus on merkittävässä roolissa lapsen surun käsittelyssä. Lapsen päivärytmin ylläpitäminen on tärkeää, sillä tutut ja turvalliset päivittäiset arjen toiminnot, kaverit ja aikuiset tuovat vakauden tunteen sekä antavat turvaa vaikeina aikoina. (Hannukkala ja muut, 2015, s. 87–89)

Varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat auttaa vanhempia myös lapsen mielenterveyttä tukevan sosiaalisen turvaverkon muodostamisessa. Läheisten ihmisten muodostama turvaverkko voi tarjota perheelle turvaa ja tukea heitä arjen haasteissa. Varhaiskasvatuksen toimesta voidaan lisätä vanhempien tietoisuutta siitä, kuinka merkityksellinen sosiaalinen turvaverkko on lapsen hyvinvoinnille. Myös vanhempien hyvinvoinnin tukeminen on lapsen mielenterveyden turvaamisen kannalta tärkeää. Vanhempien hyvinvointia voi tukea auttamalla heitä kasvattamaan sosiaalista verkostoaan ja täten vähentämällä heidän yksinäisyyttään. Varhaiskasvatuksen avulla vanhemmat voivat löytää uusia ystäviä esimerkiksi vertaisryhmistä ja harrastuksista. (Hannukkala ja muut, 2015, s.45–46)

## **5.6 Menetelmiä vanhempien tukemiseen**

Perheen tukeminen varhaiskasvatuksessa ei kuitenkaan ole vain pelkkää keskustelua ja palveluihin ohjaamista. Varhaiskasvatuksen käyttöön on myös kehitetty monia mielekkäitä menetelmiä, joilla pidetään huolta myös muun perheen jakamisesta. Mieli Suomen Mielenterveys ry:llä on materiaaleja ja menetelmiä,

joita voi hyödyntää vanhempien kanssa vaikeassa elämäntilanteessa. Näitä ovat esimerkiksi Selviytyjän purjeet-, Turvalliset aikuiset- ja Mielenterveyden käsi - julisteet sekä niihin liittyvät tehtävät.

Selviytyjän purjeet -juliste (kuva 1.) auttaa refleктоimaan omia selviytymisstrategioita sekä pohtimaan keinoja niiden vahvistamiseksi. Omien selviytymistapojen pohtimisella voi oppia tiedostamaan, millaiset asiat ja tekemiset helpottaisi oloa vaikeana hetkenä. Sen lisäksi voi myös oppia uusia itselleen toimivia tapoja, mitkä eivät ole entuudestaan tuttuja. (Mieli Suomen Mielenterveys ry, 2023)



**Kuva 1.** (Mieli Suomen Mielenterveys ry, 2023)

Turvalliset aikuiset -juliste (kuva 2.) auttaa tunnistamaan, ketkä ovat osa omaa tukiverkostoa. Tämä työväline muistuttaa, kuinka tärkeitä erilaiset ihmissuhteet ovat lapsen ja perheen elämässä. Vanhempien kanssa voi julisteen avulla keskustella perheen turvaverkosta sekä miten turvaverkkoa voisi vahvistaa. Heiltä voi kysyä esimerkiksi, kokevatko he tarvitsevansa apua arjesta selviytymisessä ja saavatko he apua tarvittaessa sukulaisilta ja ystäviltä. Menetelmää voi myös hyödyntää



erityisesti ennaltaehkäiseviin toimiin, kun havaitaan muutoksia vanhemman jakamisessa.



Kuva 3. (Mieli Suomen Mielenterveys ry, 2023)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on tutkimustyyppiltään empiirinen eli perustuu kokemuksiin ja havaintoihin. Kuitenkin myös teorialla on laadullisessa tutkimuksessa suuri merkitys. Teoria on taustana tutkimukselle, ja se auttaa selittämään tutkimustuloksia sekä tekemään johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Tutkimuksen teoreettinen viitekehys on relevantti silloin, kun se auttaa tutkimuksessa (Metsämuuronen, 2008, s.9)). Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on ilmiön tai aiheen kokonaisvaltainen tarkastelu ja siinä kuvataan todellista elämää (Hirsjärvi ja muut, 2012, s.161). Sen tarkoituksena on saada käsitys tutkittavasta ilmiöstä esimerkiksi ihmisten kokemusten avulla (Elo ja muut, 2022). Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat kyselyt ja haastattelut, havainnointi sekä muista tietolähteistä saatu tieto, kuten artikkelit ja muut dokumentit (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s.71).

### 6.1 Aineistonkeruumenetelmät

Tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmä oli puolistrukturoitu kyselylomake (Liite 1.), joka sisälsi sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. Kyselyssämme oli 16 kysymystä. Pyrimme valitsemillamme kysymyksillä kartoittamaan päiväkotiryhmien valmiuksia lasten mielenterveyden edistämisestä sekä edistämisessä käytettäviä menetelmiä ja välineitä. Suljettujen kysymysten tavoitteena oli selvittää, onko päiväkotiryhmien käytäntöjen ja näkemysten välillä mahdollisesti eroavaisuuksia. Avoimilla kysymyksillä halusimme saada mahdollisimman konkreettisia ja syvällisiä vastauksia tutkimastamme aiheesta. Kysyimme vastaajiltamme vain yhden taustakysymyksen, sillä emme nähneet muita taustatietoja tarpeellisiksi ja olennaisiksi kyselymme kannalta. Halusimme pitää kyselyn niin sanotusti matalan kynnyksen kyselynä, jossa ei paljasteta vastaajien päiväkotia tai päiväkotiryhmää.

Lähetimme kyselyn Vaasan viiden eri päiväkodin johtajalle huhtikuun lopussa. Saatekirjeessämme pyysimme johtajia välittämään kyselyn eteenpäin johtamien-

sa päiväkotien ryhmille. Alkuperäisen suunnitelmamme mukaan aioimme pitää kyselyä auki kaksi viikkoa. Saimme näiden kahden viikon aikana kuitenkin vain kaksi vastausta. Lähetimme kaksi päivää ennen kyselyn sulkeutumista johtajille viestin, jossa pyysimme heitä muistuttamaan henkilökuntaa vastaamaan kyselyymme. Tähän mennessä olimme saaneet kolme vastausta. Päätimme vielä pidentää kyselyaikaa toukokuun viimeiseen päivään asti, jotta saisimme enemmän vastauksia. Saimme yhden vastauksen lisää tässä ajassa. Lähetimme toisen muistutusviestin noin kahden viikon päästä aiemmasta, mutta emme kuitenkaan saaneet enempää vastauksia ennen kyselyn sulkeutumista.

## **6.2 Aineiston analyysi**

Päädyimme valitsemaan analyysitavaksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin, sillä pyrimme tutkimuksessa ymmärtämään tutkimaamme aihetta ja kohderyhmämme näkemyksiä siitä. Hirsjärven mukaan laadullista analyysiä on hyvä käyttää, kun pyritään ymmärtävään tutkimusotteeseen (Hirsjärvi ja muut, 2012, s.224). Analysointia voi hankaloittaa se, jos tutkijalla on vahvat ennako-oletukset siitä, millaisia tuloksia tulee saamaan (Metsämuuronen, 2008, s.47). Tavoitteemme oli pitää koko prosessin ajan suhtautumisemme aiheeseen ja tuloksiin mahdollisimman objektiivisena ja avoimena.

Ennen sisällönanalyysin aloittamista tutkijan pitää määrittää analyysiyksikkö, jota aineistosta lähdetään nostamaan. Näitä ovat ajatuskokonaisuus, lause ja sana. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi aloitetaan pelkistämällä aineistoa poistamalla sieltä ylimääräiset ilmaisut, jotta se saadaan luokiteltua teemoihin. Ilmaisuja poistettaessa aineiston sisältö ja merkitys ei kuitenkaan saa muuttua. Aineisto käydään moneen kertaan läpi, jotta yksikään ilmaisu ei jää puuttumaan analysoinnista. Seuraavaksi aineistosta tehdään merkintöjä, jotka auttavat hallitsemaan aineistoa kokonaisuutena. Tämän jälkeen aineisto on valmis luokiteltavaksi jakamalla samankaltaiset ilmaisut omiin alaluokkiinsa. Alaluokkia vertaillaan analyysin seuraavassa vaiheessa keskenään ja niistä muodostetaan yläluokkia, jotka sisältävät samansisältöistä aineistoa. (Elo ja muut, 2022)

Valitsimme analyysiyksiköksemme ajatuskokonaisuuden, eli poimimme aineistostamme kokonaisia ajatuksia ja ilmaisuja. Aloitimme aineiston analysoimisen käymällä vastaukset läpi ja pelkistämällä aineistoa, kuitenkin supistamatta sitä liikaa. Tulostimme vastaukset paperille, jotta saimme tehtyä niihin merkintöjä oman ajattelutyömme helpottamiseksi. Tämän jälkeen aloitimme teemoittamaan avoimet kysymykset tiettyjen alaluokkien alle eri aiheiden esiintyvyyden mukaan. Tällä tavoin havaitsimme yhteneväisyyksiä vastausten välillä. Kun vastaukset oli luokiteltu niitä parhaiten vastaaviin alaluokkiin, muodostimme niistä vielä sopivat yläluokat. Suljetut kysymykset tulostimme myös paperille havainnollistamaan eri vastausten määriä.

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kohderyhmänämme olleista viidestä päiväkodista saimme yhteensä neljän päiväkotiryhmän vastaukset. Alkuperäinen suunnitelmamme oli tehdä suljettujen kysymysten vastauksista havainnollistavat kaaviot, mutta vähäisten vastausten vuoksi emme koe sen palvelevan opinnäytetyötämme. Esitämme kyselymme tulokset kirjallisesti jakaen kyselyn eri osiot alaotsikoittain.

### 7.1 Lasten mielenterveyden edistäminen päiväkotiryhmässä

Kyselymme ensimmäisessä osiossa halusimme saada tietoa vastaajien käsityksestä ja tietoisuudesta liittyen lasten mielenterveyden edistämiseen varhaiskasvatuksessa. Aloitimme kyselymme kysymällä taustatietona, minkä ikäisten lasten ryhmässä vastaajat työskentelevät. Saimme kyselyymme vastauksia jokaisesta vaihtoehdosta olleesta ikäryhmästä. Kaksi vastaajista työskentelee 3–5-vuotiaiden ryhmässä. Yksi vastaaja työskentelee alle 3-vuotiaiden ryhmässä ja yksi 5–6-vuotiaiden ryhmässä.

Kysyimme kohderyhmältämme mitä lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa heidän mielestään tarkoittaa. Saimme jokaiselta päiväkotiryhmältä hieman erilaiset vastaukset. Jaoin vastaukset tiettyjen toistuvien teemojen alle, joita olivat lasten sosiaalinen ympäristö, turvallisuus sekä lasten itsetunnon vahvistaminen kehuilla, kannustamisella ja hyväksymisellä. Tunnetaitojen kehittäminen sekä lasten kohtaaminen kuuluivat myös päiväkotiryhmien käsitykseen lasten mielenterveyden edistämisestä varhaiskasvatuksessa. Yhdessä vastauksessa kerrottiin lasten mielenterveyden edistämisen olevan lasten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimista. Positiivinen kasvatus oli mainittu myös yhden vastaajan toimesta.

Seuraavaksi kysyimme, näkyykö lasten mielenterveyden edistäminen päiväkotiryhmien arjessa? Vastausvaihtoehtoina olivat ”Kyllä, päivittäin”, ”Kyllä, joskus”, ”Ei näy” ja ”En osaa sanoa”. Halusimme liittää vastausvaihtoehdoksi ”En osaa sanoa”,

sillä lasten mielenterveyden edistämisen hahmottaminen päiväkotiryhmän toiminnassa voi olla kasvattajille epäselvää. Kolme vastaajista kertoi, että lasten mielenterveyden edistäminen näkyy heidän päiväkotiryhmänsä arjessa päivittäin. Yksi vastaaja vastasi sen näkyvän päiväkotiryhmänsä arjessa joskus. Kaikkien vastaajien mukaan lasten mielenterveyden edistäminen on siis osa heidän päiväkotiarkeaan ja ryhmän toimintaa.

Halusimme neljännellä kysymyksellämme selvittää, miten käytännössä päiväkotiryhmien toteuttama mielenterveyden edistäminen näkyy heidän ryhmänsä arjessa. Vastauksista muodostimme viisi eri teemaa. Yhtenä teemana vastauksissa oli kohtaaminen ja huomioiminen, joka oli useammassa vastauksessa. Mainittuna oli lapsen henkilökohtainen ja päivittäinen huomioiminen, ja yhdessä vastauksessa otettiin esille myös hiljaisten ja arkojen lasten huomioiminen. Toisena teemana oli itsetunto. Itsetuntoon liittyviä vastauksia olivat kehuminen, kannustaminen sekä oma-aloitteisuuden tukeminen itsetunnon vahvistamiseksi. Kolmas teema oli arkirytmii, joka näkyi vastauksissa siten, että lapsille mahdollistetaan leikkiäikää ja riittävästi aikaa siirtymätilanteisiin. Yhdessä vastauksessa oli mainittuna myös tietyistä rajoista kiinni pitäminen, johon oli esimerkkinä sanottu ulkoilu. Viides teema oli sosiaaliset suhteet. Tämä tuli vastauksissa esille sosiaalisten ryhmien havainnoimisella ja huolehtimisena siitä, että jokaisella on kaveri, jonka kanssa leikkiä. Tunnetaidot tulivat vastauksissa esiin tunnetaitojen harjoitteluksi. Eräässä vastauksessa kerrottiin, että mielenterveyden edistäminen lapsiryhmässä näkyy siten, että lapselle järjestetään oma tasoista tehtävää, jossa hienman haastetaan omaan pohdintaan. Yksi vastaaja myös kertoi, että heidän päiväkotiryhmässään pidetään huolta siitä, että jokaisella lapsella on turvallinen päivä.

Tämän osion viimeisessä avoimessa kysymyksessä kysyimme, mitä lasten mielenterveyttä tukevia tärkeitä taitoja varhaiskasvattajat pystyvät työssään kehittämään. Muiden avointen kysymysten tapaan tämä kysymys sai itsetuntoon liittyviä vastauksia, kuten itsetunnon kehittäminen ja vahvistaminen. Myös eräässä vastauksessa oli mainittuna luottamus omaan selviytymiseen vaikeissa tilanteissa, joka sopii itsetunto teeman alle, mutta myös selviytymiskyvyt teemaan. Vastauk-

sisä teemoina tulivat esille myös kohtaaminen, arkirytmii ja sosiaaliset suhteet. Yhdessä vastauksessa mainittiin kasvattajien osaamisen kehittäminen aiheeseen liittyen.

Kuudennella kysymyksellä vastaajia pyydettiin kertomaan suunnittelevatko he ryhmänsä toimintaa lasten mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Tällä kysymyksellä toivoimme saavamme käsityksen, onko mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa etukäteen harkittua ja tarkoituksellista. Vastaajista kolme oli sitä mieltä, että he suunnittelevat toimintaa ryhmälleen lasten mielenterveyden edistämisen näkökulmasta usein. Yksi vastaaja kertoi suunnittelevansa toimintaa tästä näkökulmasta vain harvoin.

## **7.2 Lasten mielenterveyden edistämisen menetelmät ja välineet**

Kyselymme tämän osion alussa kerroimme Lapsen mieli -kirjaan pohjautuen, minkälaisia menetelmiä ja välineitä lasten mielenterveyden edistämiseen on olemassa. Ensimmäisellä kysymyksellämme kartoitimme, olivatko kasvattajat ennestään tietoisia erilaisista lasten mielenterveyden edistämisen menetelmistä ja välineistä. Kahdella vastaajista oli ennestään tietoa menetelmistä ja välineistä. Kaksi muuta vastasivat, että ovat jonkin verran tietoisia. Kaikki vastaajista olivat siis jollain tapaa tietoisia lasten mielenterveyden edistämisen menetelmistä ja välineistä.

Seuraavassa kysymyksessä kysyimme, käyttävätkö kasvattajat lasten mielenterveyden edistämisen menetelmiä ja välineitä oman ryhmänsä toiminnassa. Vastaajista kaksi vastasivat käyttävänsä menetelmiä ja välineitä, ja toiset kaksi vastasivat käyttävänsä niitä jonkin verran. Kukaan ei vastannut, että eivät käytä menetelmiä tai välineitä ollenkaan.

Tämän osion loppuksi kysyimme avoimella kysymyksellä, millaisia menetelmiä ja välineitä kasvattajat käyttävät lasten mielenterveyden edistämässä. Vastauksissa tuli esille kuusi teemaa, jotka olivat itsetunto, liikunta, tunnetaidot, musiikki ja

taide sekä rentoutuminen. Itsetuntoon liittyviä menetelmiä oli omatoimisuuteen kannustaminen, onnistumisista kehuminen sekä ”kehupenkki”.

*” Itsetunnon vahvistamisena esim. ”kehupenkki”, jossa yksi lapsista istuu ”kehupenkille” ja muut saavat keksiä ja kertoa hyviä ja kivoja asioita tästä lapsesta.”*

Liikuntaan liittyen vastauksissa oli mainittu ulkoilu menetelmänä. Tunnekortit ja tunnetaitojen opettelu leikin yhteydessä oli mainittu tunnetaitoihin liittyvinä edistävinä menetelminä. Musiikkiin ja taiteeseen liittyvät vastaukset sisälsivät menetelminä taidekasvatusta ja musiikkia. Rentoutumisen menetelmänä yhdessä vastauksessa tuli esille tähtihengitys, jossa lapsi piirtää joko itse tai mallin avulla tähden, jonka jokaisen sakaran kohdalla lapsi hengittää nenän kautta sisään ja ulos.

*” Olemme opetelleet tähtihengitystä, joka rauhoittaa mielen jumpan jälkeen.”*

### **7.3 Perheen huomioiminen varhaiskasvatuksessa**

Lapsen mielenterveyden edistämisen perheen huomioimisen ja tukemisen kautta nostimme kyselymme kolmanneksi osioksi. Teemoittelimme vastaukset teemoihin vuorovaikutus, tietoisuus tukitoimista, monialainen yhteistyö ja tilanteen huomioiminen lapsen arjessa. Kysyimme aluksi vastaajiltamme, millä tavoin he pystyvät työssään edistämään perheen mielenterveyttä. Yksi vastaaja vastasi, että todella vähän. Kolmessa vastauksessa vastaajat kertoivat perheen mielenterveyden edistämisen tapahtuvan lähinnä vuorovaikutustilanteissa. Näitä vuorovaikutustilanteita olivat tuonti- ja hakutilanteet sekä vasukeskustelut. Myös tietoisuus erilaisista tukitoimista oli yhdessä vastauksessa esiintynyt menetelmä, jolla edistetään perheiden mielenterveyttä varhaiskasvatuksessa. Yksi vastaaja kertoi pystyvänsä työssään toteuttamaan monialaista yhteistyötä perheiden hyvinvoinnin hyväksi. Yhdessä vastauksessa oli myös huomioitu perheiden erilaisten tilanteiden huomioon ottaminen ja niiden mahdolliset vaikutukset lapsen päivään.

Toisessa kysymyksessä kysyimme, miten varhaiskasvattajat pystyvät tukemaan perhettä kriisin kohdatessa. Useammassa vastauksessa mainittiin tuen piiriin oh-

jaaminen. Myös vuorovaikutus tuli vastauksissa esille teemana sillä, että perhettä kuunnellaan. Viimeisenä teemana oli tietoisuus perheen tilanteesta. Tämä tuli vastauksissa esille sillä, että eri tilanteet huomioidaan lapsen arjessa. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että resurssit eivät riitä muuhun, kuin vain lapsen arjen tukemiseen.

#### **7.4 Vastaajien näkemykset lasten mielenterveyden edistämisestä omassa päiväkodissaan**

Kyselymme viimeisessä osiossa kartoitimme vastaajien näkemyksiä siitä, miten he itse kokevat lasten mielenterveyden edistämisen omassa päiväkodissaan. Kysyimme vastaajilta, pitävätkö he aihetta tärkeänä ja kokevatko he pystyvänsä itse toteuttamaan työssään lasten mielenterveyden edistämistä. Tämä kyselyn osio sisälsi kolme suljettua kysymystä ja yhden avoimen loppukysymyksen.

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että lasten mielenterveyden edistäminen on erittäin tärkeää. Kaikki myös kokivat, että heillä on jonkin verran mahdollisuuksia toteuttaa lasten mielenterveyden edistämistä työssään. Kysyimme olisiko vastaajien mielestä tarpeen kehittää varhaiskasvatuksen henkilökunnan mielenterveysosaamista erilaisilla koulutuksilla tai tietoisuuden lisäämisellä. Kolme vastaajaa vastasi mielenterveysosaamisen kehittämisen tarpeelliseksi. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että mielenterveysosaamista olisi tarpeen lisätä jonkin verran. Kyselymme viimeiseen kysymykseen sai vapaasti kirjoittaa kommentteja aiheeseen liittyen. Saimme tähän yhden vastauksen, johon oli kirjoitettu, että tutkimusaiheemme oli mielenkiintoinen.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin lasten mielenterveyttä huomioidaan ja edistetään Vaasan varhaiskasvatuksessa, miten työntekijät kokevat sen omassa ryhmässään ja miten perhe huomioidaan mielenterveyden edistämässä. Vähäisen vastausmäärän vuoksi emme pystyneet tekemään yleistyksiä ja vahvoja johtopäätöksiä. Vastausten monipuolisuus antaa kuitenkin meille suuntaa asiasta, jonka avulla pystymme tekemään vastausten pohjalta pohdintoja. Jos olisimme saaneet kyselymme enemmän vastauksia, olisimme pystyneet mahdollisesti vertailemaan eri ikäryhmien vastauksia toisiinsa ja tekemään johtopäätöksiä havaitsemiemme yhteneväisyyksien ja eroavaisuuksien pohjalta ja saaneet sitä kautta lisäarvoa tutkimuksellemme. Vastausten vähäisyyden vuoksi emme pysty vertailemaan ryhmien vastauksia toisiinsa.

### 8.1 Mielenterveyden edistämisen monimuotoisuus

Huomasimme vastausten välillä paljon samankaltaisuuksia sekä sen, että vastaukset olivat vahvasti yhteydessä tutkimuksessa esittelemäämme teoriaan. Kysyttyämme kyselyssämme, mitä mielenterveyden edistäminen varhaiskasvattajien mielestä tarkoittaa, saimme vastaukseksi pieniä arkisia asioita ja tekoja, joilla voi edistää mielenterveyttä. Havaitimme tässä yhteyden siihen, että melkein kaikki vastaajistamme kertoivat mielenterveyden edistämisen näkyvän ryhmän arjessa päivittäin. Tästä voisi päätellä, että vastaajien päiväkotiryhmissä on huomattu se, kuinka monimuotoista mielenterveyden edistäminen on. Mielenterveyden edistämiseen ei aina tarvita isoja suunniteltuja toimintoja, vaan tavanomaisilla arjessa tapahtuvilla asioilla, kuten vuorovaikutus ja arjen rutiinit, voidaan jo edistää mielenterveyttä.

Arjen rutiinien merkitystä mielenterveydelle ei helposti edes huomaa, sillä tietty säännöllinen aikataulu kuuluu automaattisesti varhaiskasvatuksen tarjoamaan palveluun. Säännöllinen arkirytmii ja rutiinit edistävät monen aikuisen mielenterveyttä ja jaksamista. Lapsilla rutiinit ja arjen ennakoitavuus ovat vielä tärkeämpiä

kuin aikuisilla, sillä lasten kyky joustaa ja sopeutua on kehitysvaiheessa. Päiväkodin arkirytmii ei siis ole olemassa vain päivän sujumuuden vuoksi, vaan se on suunniteltu tukemaan myös lapsen hyvinvointia. Mielestämme on positiivista, että vastaajamme olivat tunnistanee arjen rutiinien tarjoamisen lapsen mielen-terveydelle merkittäväksi asiaksi.

Kun kysimme, millä tavoin lasten mielen-terveyden edistäminen näkyy ryhmän arjessa, kaikissa vastauksissa oli jotain erilaista. Melkein kaikki kuitenkin mainitsivat vastauksissaan jollain tapaa kohtaamisen ja huomioimisen. Kohtaaminen ja huomioiminen on varhaiskasvatuksessa päivittäistä ja sitä tapahtuu koko ajan esimerkiksi silloin kun ollaan vuorovaikutuksessa. Lapset tulisi kohdata arvosta-vasti ja kunnioittavasti, niin kuin aikuinen kohtaisi toisen aikuisen. Kaikenlainen moittiminen vain laskee lapsen itsetuntoa. Lapsi myös oppii luottamaan aikuiseen, kun kohtaaminen on positiivista ja kunnioittavaa. Voikin jopa sanoa, että sillä tavalla millä aikuiset kohtaavat lapset, on iso merkitys koko päiväkotiryhmän ilmapiiriin, jolla puolestaan on vaikutusta mielen-terveyteen. Onkin positiivista, että varhaiskasvatuksessa on ymmärretty, että niin pieni, mutta merkityksellinen asia on tärkeä osa lapsen mielen-terveyden edistämistä.

Myös itsetunnon vahvistaminen oli melkein kaikissa vastauksissa. Itsetunto tuli tämän kysymyksen lisäksi esille myös muissa avointen kysymysten vastauksissa, joten voimme päätellä, että itsetunnon vahvistamiseen kiinnitetään huomiota vastaajiemme päiväkotiryhmissä. Itsetuntoa voidaan tukea esimerkiksi kehumi-sella ja kannustamisella. Mielestämme tärkeä huomio oli myös se, kun yhdessä vastauksessa kerrottiin, että lapsille järjestetään oman taseisia tehtäviä. On erit-täin tärkeää huomioida lapset yksilökohtaisesti heidän kehityksensä huomioon ottaen. Jos lapselta vaaditaan jotain sellaista, mitä hän ei kykene vielä tekemään, voi se luoda lapselle tunteen osaamattomuudesta. Tämä voi vaikuttaa lapsen itse-tuntoon negatiivisesti.

Vastaajiemme työssään käyttämät mielen-terveyden edistämisen menetelmät liittyvät kaikki jollain tapaa toisiinsa, vaikka menetelminä ne eroavat toisistaan.

Menetelmiä pystyy yhdistämään ja soveltamaan lapsiryhmän toiminnan suunnittelussa, ja ne tukevat monia eri hyvinvoinnin osa-alueita. Esimerkiksi musiikkia voi yhdistää taiteeseen musiikkimaalauksessa ja liikuntaa voi yhdistää musiikkiin esimerkiksi satujumpassa. Monet vastaajiemme käyttämistä välineistä ovat sellaisia, joita voi käyttää helposti nopeissa ja pienissäkin toiminnoissa, kuten siirtymät ja aamupiiri. Esimerkiksi tunnetaitokortit oli mainittu vastauksissa mielenterveyden edistämisen välineenä.

Liikunta oli kaikkien vastaajiemme päiväkotiryhmien käyttämä mielenterveyden edistämisen väline. Vastaajamme selkeästi tunnistavat, mitä mielenterveyden edistäminen on ja tietävät tietoisesti toteuttavansa sitä, sillä päiväkodin toimintaan kuuluva päivittäinen liikunta ja ulkoilu voi myös helposti jäädä huomaamatta mielenterveyttä edistävänä tekijänä. Oli hienoa, että fyysisen sekä myös muissa vastauksissa esiintyneen sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin oli havaittu vastaajiemme toimesta. Tästä voimme päätellä, että vastaajamme ymmärtävät psyykkisen hyvinvoinnin monimuotoisuuden ja pystyvät tarkastelemaan lasten mielenterveyttä sellaisesta näkökulmasta, jossa otetaan huomioon kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Kahdessa vastauksessa oli mainittuna konkreettisia menetelmiä, joista emme olleet aikaisemmin kuulleet. Nämä olivat kehupenkki ja tähtihengitys. Aikaisemmin kasvatukseen on paljon käytetty jäähyphenkkiä, jolle lapsi laitetaan rauhoittumaan ja pohtimaan omia tekoja. Kuitenkin yhdysvaltalaisutkijoiden Daniel J. Siegelin ja Tina Payne Brysonin mukaan jäähystä ei ole loppujen lopuksi hyötyä ja voi olla myös haitallinen lapsen kehityksen kannalta. Sen sijaan kehupenkistä voi olla paljon enemmän hyötyä. (Time, 2014) Kehupenkki tukee erityisesti itsetunnon vahvistamista, kun lapsi kuulee muiden ihmisten suusta hyviä puoliaan itsestään. Lisäksi se voi auttaa vahvistamaan omaa käsitystään itsestään ja omista vahvuuksista. Kehupenkki on oivallinen tapa lapselle tunnistaa omia hyviä puoliaan ja iloita onnistumisistaan, mikä on ehdottomasti hyväksi mielenterveydelle. Tähtihengitys on lasten kanssa hyödynnettävä väline, jonka avulla lapsi voidaan ohjata rauhoittumaan ja keskittymään. Sisäänhengitys tapahtuu lapsen aloittaes-

sa piirtämään ensimmäisen sakaran viivaa ja uloshengitys sakaran toisen viivan aikana. Hengitys toistetaan tässä järjestyksessä, kunnes tähti on valmis. Harjoituksen voi tehdä uudelleen 2–5 kertaa. (Innostun liikkumaan/ Suomen CP-liitto ry) Rauhoittuminen on tärkeä osa lapsen päiväkotiarkea varsinkin, jos lapsi ei nuku päivän aikana päiväunia. Rentoutumis- ja rauhoittumisharjoitusten avulla lapsen aivot sekä keho pääsevät lepäämään ja loppupäivä sujuu mallikkaammin. Tähtihengitys ja muut keholliset rauhoittumiskeinot voivat kehittää lapsen tietoisuutta omasta kehostaan ja toimia maadoittavina menetelminä.

Mielenterveyden edistämisen suunnitelmallisuus kiinnosti meitä erityisesti, sillä monet lasten mielenterveyden edistämisen menetelmät ovat päivittäisiä päiväkodin toimintaa ohjaaviin arvoihin kuuluvia asioita. Varhaiskasvatuksessa mitään toimintaa ei kuitenkaan tehdä ilman, että sillä on jokin merkitys lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Siksi meille oli tärkeää selvittää toteuttavatko vastaajat suunnitelmallista lasten mielenterveyden edistämisen näkökulmasta kehitettyä toimintaa. Osassa vastaajiemme ryhmissä toimintaa suunnitellaan etukäteen, joka oli positiivinen löydös. Kyky osata nähdä toiminnan vaikutus erilaisista lapsen kehitystä tukevista näkökulmista ei ole itsestäänselvyys. Tietoisuus siitä, mitä lisäarvoa suunniteltu toiminta tuo lapsen elämään on tärkeää ja tätä toimintaa pitää varhaiskasvattajan osata perustella. Vaikka suunnitelmallisuus on mielenterveyden edistämisessä tärkeää, on painoarvoa myös nopeilla suunnitelmillä ja toiminnoilla.

Pohdimme syitä, miksi yksi vastaajista toteuttaa suunnitelmallista lasten mielenterveyden edistämistä vain harvoin. Emme voi varmasti kuitenkaan tietää, miksi näin on. Yksi yleinen haaste päiväkodeissa on henkilöstöressurssien ja ajan puute. Suunnittelu-, arviointi- ja kehitysaika eli sak-aika ei välttämättä riitä tarkastelemaan tietoisesti suunniteltavaa toimintaa mielenterveyden edistämisen näkökulmasta, varsinkin, jos päiväkodissa on henkilöstöpulaa. Toinen mahdollinen selitys vastaukselle voi olla tiedon ja osaamisen puute. Mielenterveyden edistämisen osaaminen voi vaihdella suuresti päiväkodista ja myös vastaajasta riippuen. Päiväkotiryhmässä voi olla myös sellainen tilanne, että tällaista toimintaa ei koeta

tarpeelliseksi ja siksi sitä ei priorisoida. Mietimme myös voisiko vastauksessa olla kyse siitä, että mielenterveyttä edistävää toimintaa ei koeta niin tärkeäksi ja sitä ei haluta toteuttaa. Emme kuitenkaan usko näin, sillä kyseinen vastaaja oli sitä mieltä, että hänen ryhmässään tulisi lisätä mielenterveyttä tukevia toimia.

Kun kysyimme mitä lasten mielenterveyttä tukevia taitoja varhaiskasvattajat pystyvät työssään kehittämään, saimme sellaisia vastauksia, joita pystyimme tulkitsemaan monella eri tavoin. Onnistuimme kuitenkin jaottelemaan vastaukset järjestykseen teemoihin niihin tutustuttuamme. Esimerkiksi saatuamme vastaukseksi ”kiireettömyyden tuntua”, tulkitsimme sen siten, että lapsille luodaan kiireetön tasapainoinen arki. Tämä toteutuu muun muassa rutiinien asettamisella, jotka tukevat lapsen hyvinvointia arjessa ja arjen tasapainottamiseen liittyviä taitoja. Tämän tulkinnan pohjalta yhdistimme vastauksen teemaan arkirytytmi. Tutkimusaineistomme oli muutenkin monella eri tapaa tulkittava. Jotkut vastaukset keskittyivät siihen, mitä taitoja työntekijät voisivat kehittää. Vastauksissa oli kuitenkin hyviä havaintoja kasvattajien omien taitojen kehittämisestä. Omien ammatillisten taitojen kehittäminen varhaiskasvatuksessa on myös tärkeää lasten mielenterveyden edistämiseksi. Ammattitaidon kehittäminen nimittäin vaatii varhaiskasvattajilta perehtymistä lasten psyykkistä hyvinvointia vahvistaviin asioihin. Taitojen kehittäminen usein tarkoittaa myös jollain tasolla aiempien toimintatapojen kriittistä tarkastelemista, joka puolestaan voi paljastaa epäkohtia toiminnassa. Koska varhaiskasvatuksen toiminta on lapsilähtöistä, tilaa ja mahdollisuuksia kehittämiseksi löytyy aina.

## **8.2 Perheen mielenterveyden edistämisen lisääminen**

Koko perheen hyvinvoinnin tukeminen lasten mielenterveyttä edistävänä tekijänä on tutkimuksellemme tärkeää aineistoa tuottava osio. Pääosin vastaajiemme päiväkotiryhmässä toteutettava vanhempien tukeminen toteutuu keskustelemalla vanhempien kanssa. Nämä keskustelut tapahtuvat useimmiten päivittäisissä tuonti- ja hakutilanteissa.

Perheen ja varhaiskasvatuksen välisen yhteistyön ja luottamussuhteen luomisessa keskeistä on avoin ja positiivinen asenne. Tiiviin yhteistyön rakentamiseksi aidon kiinnostuksen ja välittämisen osoitus lasta kohtaan on tärkeää. Tällöin myös perheellä on huoleton ja turvallinen mieli jättää päivittäin lapsi päiväkotiin. (Leskisenoja, 2019, s.53) Kohtaamistilanteiden tulee siis olla myönteisiä ja perheitä tukevia. Vanhempia pidetään ajan tasalla lapsen liittyvistä niin positiivista, kuin haastavista ja huolta herättävistäkin asioista. On myös hyvä pitää mielessä, että vanhemmat ovat lastensa parhaita asiantuntijoita, jonka vuoksi vanhemman huoli oman lapsen voinnista esimerkiksi kriisin keskellä tulee ottaa varhaiskasvatuksessa todesta.

Lämmin ja välittävä vuorovaikutus myös tekevät varhaiskasvatuksesta huoltajille helposti lähestyttävän tahon, jolle he voivat uskaltautua puhumaan vaikeistakin perheeseen liittyvistä asioista (Leskisenoja, 2019, s. 53). Näiden keskusteluiden avulla vanhemmat voivat kertoa heidän tilanteestaan. Siksi oikeanlaiseen kohtaamiseen vanhempien kanssa toimiessa olisi kiinnitettävä huomiota, jotta kasvattaja tarjoaa vanhemmalle mahdollisuuden kertoa mieltä painavista asioista.

Yksi vastaajistamme kertoi, että resursseja vanhempien tukemiseen ja heidän mielenterveytensä edistämiseen ei juurikaan riitä heidän päiväkotiryhmässään. Tämä tilanne on harmillinen, mutta hyvin ymmärrettävä, johtui se sitten ajan, henkilökunnan tai osaamisen puutteesta. Tämänhetkisen päiväkoteja koskevan resurssipulan vuoksi vanhempien tukeminen on varmasti se asia, joka jää toissijaiseksi palveluksi, sillä ensisijaisesti varhaiskasvatuksessa keskitytään lapsen hyvinvointiin. Tiedetään kuitenkin, että vanhemman vointi heijastuu vahvasti lapsen vointiin, joten siihen tulisi varhaiskasvatuksessa kiinnittää huomiota mahdollisuuksien mukaan. Tärkeäksi havainnoksi vastauksista nostamme myös sen, että lasta tulisi tukea päiväkodin arjessa ottamalla huomioon perheen tilanne. Perheen kamppaillessa vaikean elämäntilanteen kanssa on aiheellista ymmärtää lapsen oireilu tilanteeseen liittyen. Tällöin lasta tulee tukea varhaiskasvatuksessa vielä yksilökohtaisemmin kuin yleensä.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkoston (SOAMK) julkaistuissa varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseissa määritetään yhdeksi kompetenssiksi verkosto- ja palvelujärjestelmäosaamisen. Tämä sisältää perheiden tuen tarpeen tunnistamisen ja ohjaamisen oikeanlaisiin palveluihin. Varhaiskasvatuksen sosionomin tulisi osata nähdä varhaiskasvatus ennaltaehkäisevänä tekijänä yhteiskunnassamme. Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseihin kuuluu myös osallisuuden edistäminen ja lapsen sekä myös perheen omaehtoisen toimijuuden tukeminen heidän hyvinvointinsa edistämiseksi. (SOAMK, 2023) Varhaiskasvatuksen sosionomien hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa saattaa tulevaisuudessa siis muuttaa vanhempien tukemisen roolia varhaiskasvatuksessa merkittävämmäksi, kun sitä ovat toteuttamassa siihen erikoistuneet ammattilaiset.

Vastaajiemme päiväkotiryhmissä on osittain tunnistettu perheen hyvinvoinnin huomioimisen merkitys lasten mielenterveyden edistämiseen. Näiden neljän päiväkotiryhmän vastauksista pystymme päättämään, että kolme vastaajistamme ovat tietoisia eri tukitoimista ja osaavat ohjata perheen tarvittavan tuen piiriin. Tällä hetkellä saamiemme vastausten perusteella näissä päiväkotiryhmissä toteutettava perheen tukeminen kuulostaa kuitenkin vielä aika yksipuoliselta. Pohdimme, pystyvätkö varhaiskasvatuksessa toimivat varhaiskasvatuksen sosionomit käyttämään konkreettisempia tukitoimia, kuin mitä vastaajamme toivat esille. Varhaiskasvatuksen sosionomit ovat varsinkin monialaisen yhteistyön asiantuntijoita, joten sen rooli varhaiskasvatuksessa saattaa kasvaa ja täten vahvistaa perheiden mielenterveyden edistämistä.

Varhaiskasvatuksen sosionomeja ei vielä juurikaan ole työmaailmassa, sillä työnimike on melko uusi. Toistaiseksi vain muutamassa kaupungissa haetaan varhaiskasvatuksen sosionomeja päiväkoteihin. Uskomme kuitenkin, että varhaiskasvatuksen sosionomien tarve tulee muutamassa vuodessa lisääntymään, kun ammatin merkitys ja työnkuva selkeytyy.

Varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvaan kuuluu lasten hoitamisen ja kasvun tukemisen lisäksi myös sosiaalityö. Varhaiskasvatuksen sosionomi ei siis ainoastaan tue ja edistä lapsen kehitystä ja oppimista, vaan hän tukee koko perhettä antamalla tarvittaessa neuvontaa ja ohjausta. Lisäksi varhaiskasvatuksen sosionomi voi tunnistaa ja puuttua varhain lasten ja perheen mahdollisiin haasteisiin ennen kuin tilanne muuttuu pahemmaksi. Varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvan monipuolisuuden vuoksi uskomme, että tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen sosionomit tulevat olemaan merkittävässä roolissa varhaiskasvatuksessa.

Resurssien riittäessä perheen hyvinvointia voi edistää myös ennaltaehkäisevästi lisäämällä vanhempien osallisuutta päiväkodissa. Hyviä menetelmiä ovat esimerkiksi säännölliset kahvittelut ja vanhempainillat päiväkodilla, jossa vanhemmat saavat tavata toisiaan sekä päiväkodin henkilöstöä. Tällaiset tapaamiset voivat parhaimmillaan ennaltaehkäistä vanhempien yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Tapaamisia voi järjestää myös tukemaan lapsen ja vanhemman suhdetta. Tällaisia tapaamisia voivat olla esimerkiksi isän- ja äitienpäivän kunniaksi järjestettäviä tapaamisia päiväkodilla. Myös muita perheenjäseniä, kuten isovanhempia ja sisaruksia, voidaan osallistaa päiväkodin toimintaan. Helposti toteutettavia mielenterveyttä edistäviä ja tukevia toimia ovat päiväkodissa näkyvillä olevat aiheita koskevat julisteet ja vihkoset, joiden avulla vanhempien mielenterveyden edistäminen ei vaadi henkilökunnalta aktiivista läsnäoloa.

### **8.3 Mielenterveyden edistämisen merkitys ja tietoisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa**

Tutkimuksemme pohjalta voimme todeta, että vastaajamme ovat tietoisia varhaiskasvatuksessa toteutettavasta mielenterveyden edistämisestä ja sen keinoista. Saamiemme vastausten perusteella vastaajamme kokevat lasten mielenterveyden edistämisen erittäin tärkeäksi ja ymmärtävät lasten mielenterveyttä edistävän toiminnan merkityksen lasten hyvinvointiin varhaiskasvatuksessa. Tämä oli mielestämme erittäin positiivinen löydös, eikä sitä tule ottaa missään nimessä itsestäänselvyytenä.

Vastaajilla on halu toteuttaa ja kehittää lasten mielenterveyttä edistävää toimintaa, joten mielenterveyden edistämisen osaamista lisääville koulutuksille on näiden vastausten pohjalta tarvetta päiväkodeissa. Varhaiskasvatuksen toiminta suunnitellaan lasten edun mukaisesta näkökulmasta ja jos lasten tarpeet muuttuvat, tulee toiminnan kehittyä niiden mukana. Siksi päiväkodeissa täytyy osata arvioida toimintaa kriittisesti ja olla valmiita kehittämään omaa osaamista, jotta voidaan tarjota lapsille heidän hyvinvointiaan palvelevaa laadukasta varhaiskasvatusta. Laadukasta varhaiskasvatusta suunniteltaessa on otettava huomioon niin lapsen fyysinen, sosiaalinen kuin psyykinenkin hyvinvointi tasapuolisesti.

## 9 POHDINTA

Mielenterveys on tärkeä osa hyvinvointia, ja siksi sitä tulisi edistää jo varhaiskasvatuksessa, jolloin lapsen mieli on vielä hyvin joustava ja pystyy vastaanottamaan aktiivisesti uutta tietoa sekä ottaa mallia ympärillä tapahtuvasta toiminnasta. Mielenterveyden edistäminen on aiheena ajankohtainen, sillä on paljon tuloksia siitä, että mielenterveysongelmat ovat lapsilla ja nuorilla lisääntyneet ja vakavoituneet. Tästä syystä halusimme lähteä tutkimaan sitä, millä tavoin Vaasan kaupungin varhaiskasvatuksessa mielenterveyden edistämistä toteutetaan ja ollaanko mielenterveyden edistämisen menetelmistä ja sen tärkeydestä tietoisia.

### 9.1 Opinnäytetyöprosessi

Lähdimme tekemään opinnäytetyötämme innokkaina, sillä tutkimusaiheemme oli mielestämme mielenkiintoinen ja täynnä mahdollisuuksia. Löysimme paljon tietoa mielenterveydestä sekä varhaiskasvatuksen arvoista ja toimintasuunnitelmista teoreettiseen viitekehykseen. Etsiessämme tietoa, joka yhdistäisi nämä kaksi aihetta, huomasimme selkeän tarpeen varhaiskasvatusikäisen mielenterveyttä käsittelevälle tutkimukselle, koska tietoa löytyi rajallisesti.

Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme puolistrukturoidun kyselyn siksi, että se oli mielestämme sopivin tuottamaan sellaista aineistoa, mitä halusimme. Kyselytutkimus on nopea toteuttaa ja sen avulla on mahdollista kerätä paljon aineistoa lyhyessä ajassa. Kyselytutkimus on myös mahdollista toteuttaa anonyymisti, joka oli meille tärkeää. Toteutimme kyselyn puolistrukturoituna kyselylomakkeena, sillä koimme, että suljetuilla kysymyksillä pystymme rajoittamaan vastausten laajoja eroavaisuuksia ja avoimilla kysymyksillä taas tutkimaan vastaajien näkemyksiä syvemmin ja saamaan erilaisia, konkreettisempia vastauksia.

Vähäisen vastausmäärän vuoksi, jouduimme tarkastelemaan uudelleen, miten lähestymme aineiston analysointia. Päädyimme siihen tulokseen, että sisälönanalyysin toteuttaminen mahdollisimman yksityiskohtaisesti sopii työllemme

parhaiten, jotta saamme vähäisistä vastauksista kaiken mahdollisen irti. Tämä vaihe opinnäytetyöprosessissamme tuotti hieman vaikeuksia, kun mietimme miten hyödyllisiä johtopäätöksiä voimme aineistostamme tuottaa ja miten teemoitamme vastauksemme.

## 9.2 Tutkimuksen onnistuminen

Vaikka lähdemateriaalia aiheestamme oli vaikea löytää, saimme kuitenkin kerättyä laajan teoreettisen viitekehyksen tutkimuksellemme. Teoriamme on ajankoh- taista ja pystymme kertoa sen avulla laajasti lasten mielenterveyden edistämises- tä varhaiskasvatuksessa sekä siihen liittyvistä käsitteistä. Laatimamme teoreetti- nen viitekehys tukee tämän tutkimuksen laadullisuutta ja luo vahvan pohjan tut- kimuksen merkityksellisyydelle, vähäisestä vastausmäärästä huolimatta.

Mahdollisia syitä saamallemme vähäiselle vastausmäärälle on varmasti useita. Yhtenä syynä voi olla käyttämämme tutkimusmenetelmä. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, johon päiväkotiryhmät saivat vastata. Tutkimusmenetelmänä kyselylomake on oivallinen tapa saada vastauksia useammalta eri taholta. Kysely- lomakkeiden täyttämiseen täytyy kuitenkin varata aikaa, jota ei välttämättä päi- väkodin arjessa paljoa ole. Kun kyseessä on vapaaehtoinen kysely, ei varhaiskas- vattajien ajankäyttö välttämättä priorisoidu sen täyttämiseen. Kyselyt myös voivat helposti unohtua sen jälkeen, kun viesti kyselyyn liittyen on avattu.

Kyselylomakkeen sijasta tutkimusmenetelmänä voisi toimia haastattelu. Tällöin haastattelusta olisi sovittu etukäteen ja aikaa sille olisi järjestetty. Haastattelulla olisi voinut tarvittaessa tarkentaa ja selkeyttää kysymyksiä väärinymmärryksien välttämiseksi. Vähäiseen vastaajamäärään on voinut myös vaikuttaa se, jos kysely on tuntunut liian hankalalta. Vaikka valitsimme kyselymme kysymykset harkiten ja monesta eri näkökulmasta tarkastellen, jotkut kysymykset olisimme voineet esittää eri tavalla ja tarkennetummin. Lisäämällä avointen kysymysten määrää olisimme voineet saada syvällisempiä vastauksia ja enemmän sisältöä tutkimuk- seen.

Tutkimuksen vähäiseen vastausmäärään on voinut vaikuttaa myös liian pieni otanta. Lähetimme kyselyn viiteen päiväkotiin, joista pyysimme jokaista päiväkodin ryhmää vastaamaan kyselyyn heidän ryhmiensä varhaiskasvattajien näkökulmasta. Tutkimuksen onnistuvuuden kannalta viisi päiväkotia oli riski ja osoittautui liian pieneksi määräksi. Isommalla otannalla pystyy takaamaan sen, että vastauksia tulisi tarpeeksi. Täytyy kuitenkin varautua siihen, että kaikki eivät välttämättä vastaa kyselyyn.

Uskomme myös, että tutkimuksemme ajankohdalla on ollut merkitystä saamaamme vastausmäärään. Tutkimuksemme sijoittui huhtikuulle ja toukokuulle, jolloin oli paljon pyhäpäiviä eli päiväkodit ovat olleet suljettuina. Vapaapäivien aikana kyselymme on saattanut helposti unohtua varhaiskasvattajien mielestä. Toukokuu on myös päiväkodeissa kesään siirtymisen aikaa, jolloin päiväkodeissa on kiireistä, kun päätetään toimintakautta ja suunnitellaan jo tulevaa. Jos kysely olisi toteutettu vuoden alussa, olisi varhaiskasvattajilla voinut olla enemmän aikaa vastata ja perehtyä siihen.

Jäimme myös pohtimaan, eikö aiheemme kiinnostanut kohderyhmäämme ja eikö heiltä löytynyt motivaatiota nähdä esimerkiksi kiireen keskellä vaivaa vastataksaan kyselymme. Mahdollinen kiinnostuksen puute näin tärkeään lasten hyvinvointia käsittelevään aiheeseen on mielestämme huolestuttavaa, sillä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tulisi tunnistaa aihetta koskevan tutkimuksen mahdollisuudet edistää varhaiskasvatuksen toimintaa sekä ajaa lasten etua. Varhaiskasvatusta sanotaan usein kutsumusammattiksi, joten voisi päätellä kasvattajilla olevan myös sisäinen motivaatio ja halu ajatella toimintaa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä näkökulmasta.

Tuotetusta aineistosta sai kuitenkin käsityksen näiden neljän vastaajan näkemyksistä omassa päiväkotiryhmässään. Vähäisen vastausmäärän vuoksi meille jäi myös enemmän aikaa tarkastella vastausten sisältöä ja merkityksiä yksityiskohtaisemmin. Pystyimme näin paneutumaan kunnolla jokaiseen saamaamme vastauk-

seen ja tulkitsemaan niitä myös monesta eri näkökulmasta tuottaaksemme saamastamme aineistosta mahdollisimman monipuolisen analyysin.

### 9.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Mietimme työmme luotettavuutta ja eettisyyttä jo suunnitteluvaiheessa ja sitouduimme pitämään siitä kiinni koko opinnäytetyöprosessin ajan. Vaikka aihe on tärkeä ja ajatuksia herättävä, emme siitä huolimatta saaneet kyselyymme kovin paljon vastauksia. Tästä syystä tulokset eivät ole niin luotettavia, että voisimme tehdä päätelmiä varhaiskasvatuksessa tapahtuvasta mielenterveyden edistämisestä. Vaikka tuloksista ei voi tehdä yleistyksiä, osoittavat ne kuitenkin pienen vastaajakannan näkemyksiä. Tutkimuksemme luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkimuksen anonymiteetti, sillä emme tiedä onko saamamme neljä vastausta tulleet eri päiväkodeilta. Meille oli kuitenkin tärkeää säilyttää vastaajien anonymiteetti, jotta heillä olisi matalampi kynnyks vastata ja olla rehellisiä siitä huolimatta, jos jokin tutkittavista osa-alueista ei heidän ryhmässään toteutuisikaan.

Tutkimuksemme eettisyyteen vaikutti se, että kysely oli anonymi, emmekä paljasta kyselyymme osallistuneiden päiväkotien nimiä. Haluamme säilyttää vastaajien anonymiteetin, jotta päiväkotien välille ei synny negatiivista vertailua ja että kaikki pystyvät vastaamaan mahdollisimman rehellisesti. Näin pidämme huolen siitä, että päiväkoteja ei aleta tarkastelemaan ja eriarvoistamaan heidän vastauksensa vuoksi. Anonymiteetin säilyttäminen voi kuitenkin vaikuttaa tutkimukseen myös päinvastaisesti, sillä emme voi olla aivan varmoja, kuka kyselyymme on vastannut. Tämä tarkoittaa siis sitä, että koska kyselyssämme ei paljastu vastaajien henkilöllisyys, periaatteessa vastaaja voisi olla kuka tahansa päiväkotien kautta kyselyyn käsiksi pääsevä henkilö.

Opinnäytetyömme noudattaa Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (2020) laatimia Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia. Käsitelimme tutkimusaineistomme luottamuksellisesti ja hävitämme vastaukset ja nii-

den pohjalta tuotetut muut materiaalit heti opinnäytetyömme valmistumisen jälkeen. Tutkimusaineisto on saatavilla vain tässä opinnäytetyössä.

#### **9.4 Hyödyt ja sovellettavuus**

Tutkimusaiheestamme on mahdollista soveltaa monenlaisia erilaisia jatkotutkimuksia. Esimerkiksi kuntavertailu varhaiskasvatuksessa toteutettavasta mielen-terveyden edistämisestä voisi tuottaa varhaiskasvatukselle hyödyllistä tietoa ja kehitysideoita. Perheiden tukeminen varhaiskasvatuksessa ja sen merkitys lapsen psyykkiseen hyvinvointiin on myös mielestämme kiinnostava jatkotutkimusaihe, jonka yksityiskohtaisemmalle tarkastelulle olisi varmasti tarvetta. Erilaiset näkökulmat ja lähestymistavat aiheeseemme voisivat rikastuttaa ymmärrystä lasten mielen-terveyden edistämisestä. Tällaisesta aiheesta tuotetun tutkimusaineiston hyödyt tulevaisuuteen voivat olla merkittävät. Mielen-terveyden edistämisen vaikutukset näkyvät pitkällä aikavälillä ja laajemman tutkimuksen aineiston pohjalta voi myöhemmin tulevaisuudessa tehdä johtopäätöksiä, sillä laajemman tutkimusaineiston mahdollisuudet tuottaa luotettavaa tutkimusdataa ovat suuremmat kuin näin rajallisen vastausmäärän tuottanut tutkimus.

Erityisen kiinnostavana ajatuksena tutkimuksemme pohjalta syntyi, miten varhaiskasvatuksen sosionomin asemaa voisi tutkia lasten mielen-terveyden edistämisessä. Varhaiskasvatuksen sosionomin ollessa vielä niin uusi työnimike, avaa se paljon mahdollisuuksia tutkia varhaiskasvatuksen toimintatapoja ja arvoja aivan uudesta näkökulmasta. Varsinkin sellainen jatkotutkimus, jossa tarkastellaan varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvaa ja perheiden mielen-terveyden edistämisen keinoja sekä menetelmiä, olisi hyvin ajankohtainen ja voisi olla hyödyksi varhaiskasvatukselle.

Vaikka tutkimuksestamme ei vastausmäärän vuoksi voi tehdä yleistyksiä tai vahvoja johtopäätöksiä, sillä on mahdollisuus toimia tärkeiden keskusteluiden avajana. Koemme tutkimuksemme hyödylliseksi, jos se johtaa yhteenkin keskusteluun varhaiskasvatuksen puolella. Toivomme, että aiheemme herättää varhais-

kasvattajissa ajatuksia ja mahdollisesti halua kehittää omaa osaamista ja näkemystä aiheestamme.

## LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. & Kiviruusu, O. (2023). *Lasten ja nuorten mielenterveysoireilu ei näytä laantumisen merkkejä*. Sosiaali-Lääketieteellinen aikakauslehti. Sosiaalilääketieteen yhdistys. <https://journal.fi/sla/article/view/129680/78819>

Ahonen, T., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus.

Almqvist, F., Ebeling, H., Heinälä, P., Kaivosoja, M., Karhu, J., Linna, S.-L., Lyytinen, H., Länsimies, E., Mervaala, E., Mäntymaa, M., Nieminen, P., Pajulo, M., Piippo, S., Poijula, S., Puura, K., Rantanen, P., Savonlahti, E., Uusikylä, K. & Westerinen, H. (2004). *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Duodecim.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Noudettu 5.9.2024 osoitteesta

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTE%20T%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Carter, A. & DelCarmen-Wiggins, R. (2004). *Handbook of Infant, Toddler, and Pre-school Mental Health Assessment*. Oxford University Press.

Elo, S., Kajula, O., Kääriäinen, M. & Tohmola, A. (2022). *Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen*. *Hoitotiede*, 34 (4), 215–225.

Hannukkala, M., Kosonen, S., Marjamäki, E. & Törrönen, S. (2015). *Lapsen mieli – Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. Suomen Mielenterveysseura.

Helakorpi, S. & Kivimäki, H. (2021). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021* [tilastoraportti]. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoraportti2021-2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021-2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Helenius, A. & Lummelahki, L. (2018). *Varhaiskasvatus: Perusteita*. BoD – Books on Demand.

Helenius, J. & Kivimäki, H. (2023). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023* [tilastoraportti]. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. (2022, 22. elokuuta). Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut – tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2012). *Tutki ja kirjoita*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holappa, H. & Pajamäki, T. (2019). *Lasten ja nuorten puhelimen ja nettipalveluiden vuosiraportti 2019*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

[https://cdn.mll.fi/prod/2020/03/05081218/mll\\_inpn\\_raportti\\_2019.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2020/03/05081218/mll_inpn_raportti_2019.pdf)

Hännikäinen, M. (2017). Kasvattajan pedagoginen herkkyys ja pienten lasten emotionaalinen hyvinvointi päiväkotiryhmässä. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti: NMI-Bulletin, 27(1), 54–63.

[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78351/1/Hannikainen\\_NMI\\_2017\\_v27n1.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78351/1/Hannikainen_NMI_2017_v27n1.pdf)

Innostu liikkumaan/ Suomen CP-liitto ry. (2024) 425. *Tähtihengitys*. Noudettu 17.8.2024 osoitteesta <https://innostunliikkumaan.fi/card/rento-skidi/425-tahtihengitys/>

Jorm, A., Karila-Hietala, R., Kelly, C., Kitchener, B. & Lassander, M. (2015). Haavoittuva mieli – tunnista ja tue: mielenterveyden ensiapu 2. Suomen mielenterveysseura.

Kendall, P. (2000). *Childhood Disorders*. Psychology Press Ltd.

- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. International Methelp Ky.
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2021). *Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä*. Noudettu 3.7.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2023a). *Mielenterveyden käsi -julistte neuvolaan ja varhaiskasvatukseen*. Noudettu 13.8.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste-neuvolaan-ja-varhaiskasvatukseen/>
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2023b). *Selviytyjän purjeet -julistte*. Noudettu 12.8.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/selviytyjan-purjeet/>
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2023c). *Turvalliset aikuiset -julistte neuvolaan ja varhaiskasvatukseen*. Noudettu 12.8.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/turvalliset-aikuiset-juliste-neuvolaan-ja-varhaiskasvatukseen/>
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2024a). *Miten varhaiskasvatuksessa voi vahvistaa pienen lapsen mielenterveyttä?* Noudettu 17.7.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-varhaiskasvatuksessa/pienen-lapsen-mielenterveys/>
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2024b). *Tilastotietoa mielenterveydestä*. Noudettu 3.7.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Opetushallitus. (2024). *Mitä on varhaiskasvatus?* Noudettu 16.7.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*.

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf)

Pajamäki, T. & Weckström, A. (2023). *Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin vuosiraportti 2023*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

<https://cdn.mll.fi/prod/2024/03/20105322/lasten-ja-nuorten-puhelimen-vuosiraportti-2023.pdf>

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). *Positive education: Positive psychology and classroom interventions*. Oxford Review of Education 35, 293-311.

<https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/positiveeducationarticle2009.pdf>

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto. (2023). *Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit*. Noudettu 5.9.2024 osoitteesta

<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/12/Varhaiskasvatuksen-sosionomikompetenssit-2023.pdf>

Suomen Vanhempainliitto ry. (n.d). *Varhaiskasvatuksen hyvinvointityö*. Noudettu 12.8.2024 osoitteesta <https://vanhempainliitto.fi/vanhempainliiton-toiminta/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen-hyvinvointityo/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2017–2023). *Kouluterveyskyselyn tulokset 2017–2023 4. ja 5. lk. oppilaat* [tilastoraportti] Noudettu 1.7.2024 osoitteesta [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact\\_ktk2\\_lapset?row=measure-878980&row=952647L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=measure-878980&row=952647L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*. Noudettu 31.8.2024 osoitteesta

<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt*. Noudettu 9.7.2024 osoitteesta

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielenterveys-ja-mielenterveyden-hairiot>

Time. (2014, 23. syyskuuta). 'Time-Outs' Are Hurting Your Child.

<https://time.com/3404701/discipline-time-out-is-not-good/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. (2018).

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

World Health Organization. (2020). Improving early childhood development: WHO Guideline.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331306/9789240002098-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization. (2022, 7. kesäkuuta). Mental health. Noudettu

4.7.2024 osoitteesta <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## LIITTEET

### LIITE 1. Kyselylomake

Hei sinä varhaiskasvatuksessa työskentelevä. Olemme kaksi varhaiskasvatuksen sosionomiksi opiskelevaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Vaasan kaupungille aiheesta Lasten mielenterveyden edistäminen ja huomioiminen varhaiskasvatuksessa. Tutkimme, millä tavoin varhaiskasvatuksessa pyritään huomioimaan lasten mielenterveyden edistäminen yhtenä varhaiskasvatuksen osa-alueena ja olisiko aiheellista nostaa asiaa pinnalle yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Toivomme, että voisitte antaa ajastanne muutaman minuutin vastataksenne kyselyymme. Kysely sisältää 15 kysymystä ja tarkoituksenamme on saada jokaiselta päiväkotiryhmältä yksi yhteinen vastaus kyselyymme.

Yhteystietomme:

Aliisa Marttila, e2101589@edu.vamk.fi

Niky Kaski, e2101456@edu.vamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja:

Tiina Järvelä, tiina.jarvela@vamk.fi

### Kysely

Minkä ikäisten ryhmässä työskentelette?

- A. Alle 3-vuotiaat
- B. 3–5- vuotiaat
- C. 5–6 – vuotiaat

Mitä lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa mielestänne tarkoittaa?

Vastaus:

Näkykö lasten mielenterveyden edistäminen ryhmänne arjessa?

- A. Kyllä, päivittäin.
- B. Kyllä, joskus.
- C. En osaa sanoa.
- D. Ei näy.

Millä tavoin lasten mielenterveyden edistäminen näkyy ryhmänne arjessa?

Vastaus:

Mitä lasten mielenterveyttä tukevia tärkeitä taitoja pystytte työssänne kehittämään?

Vastaus:

Suunnitteletteko ryhmänne toimintaa lasten mielenterveyden edistämisen näkökulmasta?

- A. Usein.
- B. Toisinaan.
- C. Harvoin.
- D. Ei koskaan.

Pitäisikö lasten mielenterveyden edistämistä tukevia toimia lisätä ryhmässänne?

- A. Kyllä.
- B. Jonkin verran.
- C. Ei, niitä on jo riittävästi.
- D. Ei, niille ei ole tarvetta.

Lasten mielenterveyden edistämisen menetelmät

Käytämme opinnäytetyössämme apuna Suomen mielenterveysseuran Lapsen mieli -kirjaa, jossa on kuvattu erilaisia varhaiskasvatuksessa käytettäviä lasten mielenterveyden edistämistä tukevia menetelmiä ja välineitä. Näitä menetelmiä ovat muun muassa tunnekasvatus, taide ja musiikki, liikunta, arjen tukeminen, itsetunnon kehittäminen sekä selviytymiskeinot. Välineitä menetelmiin ovat esimerkiksi tunnekortit, lorut ja leikit, rentoutusharjoitukset sekä kirjamateriaalit kuten Fanni- tunnetaitosarja.

Olitteko tietoisia ennestään erilaisista lasten mielenterveyden edistämisen menetelmistä ja välineistä?

- A. Kyllä
- B. Jonkin verran.
- C. Ei.

Käytättekö lasten mielenterveyden edistämisen menetelmiä ja välineitä ryhmänne toiminnassa?

- A. Kyllä.
- B. Jonkin verran.
- C. Ei.

Millaisia menetelmiä ja välineitä käytätte lasten mielenterveyden edistämisessä?

Vastaus:

#### Perheen huomioiminen

Vaikka varhaiskasvatuksessa keskitytään ensisijaisesti lapsen hyvinvointiin, on myös tärkeää ottaa koko perhe huomioon. Etenkin kriisin sattuessa koko perheen tukeminen edistää varhaiskasvatuksessa olevan lapsen mielenterveyttä ja selviytymistaitoja.

Millä tavoin pystytte työssänne edistämään koko perheen mielenterveyttä?

Vastaus:

Miten pystytte tukemaan perhettä perheen kohdatessa kriisiin?

Vastaus:

Näkemyksenne lasten mielenterveyden edistämisestä päiväkodissanne

Miten tärkeää mielestänne lasten mielenterveyden edistäminen on?

- A. Erittäin tärkeää.
- B. Jonkin verran.
- C. Ei kovin tärkeää.
- D. Ei ollenkaan.

Koetteko pystyvänne työssänne edistämään lasten mielenterveyttä?

- A. Kyllä, hyvin.
- B. Kyllä, jonkin verran.
- C. Ei, sillä resurssit eivät riitä.
- D. Ei jonkin muun syyn vuoksi.

Olisiko varhaiskasvatuksen henkilökunnan mielenterveysosaamista tarpeen kehittää esimerkiksi koulutuksilla ja tiedon lisäämisellä?

- A. Kyllä.
- B. Jonkin verran.
- C. Ei.

Muuta lisättävää aiheeseen liittyen:

Vastaus:

Kiitos vastauksestanne!