

Tiina Kokkonen & Jonna Korkea-aho

ALAKOULUIKÄISTEN LASTEN TIETOISUUS- JA TURVATAIDOT

Opas opiskeluhuoltoryhmälle

ALAKOULUIKÄISTEN LASTEN TIETOISUUS- JA TURVATAIDOT

Opas opiskeluhuoltoryhmälle

Tiina Kokkonen & Jonna Korkea-aho
Opinnäytetyö
Kevät 2025
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Tiina Kokkonen ja Jonna Korkea-aho
Opinnäytetyön nimi: Alakouluikäisten lasten tietoisuus- ja turvataidot
Työn ohjaajat: Liisa Seppänen ja Hannele Ollinen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2025
Sivumäärä: 37 + 2 liitettä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas tietoisuus- ja turvataidoista. Toimeksiantajana toimi oululainen alakoulu, jonka opiskeluhoitoryhmälle opas tuotettiin. Alakouluikäisten lasten tietoisuus- ja turvataidot valikoituivat opinnäytetyön aiheeksi, sillä halusimme tuoda näkyväksi sen, että mielenterveyttä on mahdollista vahvistaa mielenterveystaitojen avulla. Koulu on yksi lapsuuden merkittävimmistä elinympäristöistä, jolla on huomattava mahdollisuus edistää lasten hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee alakouluikäisten lasten mielenterveyttä ja mielenterveystaitoja sekä koulun ja opiskeluhoillon merkitystä mielenterveyden edistämisessä. Mielenterveystaidoista syvennymme erityisesti tietoisuus- ja turvataitoihin, jotka ovat oppaamme pääteemat. Tietoperusta koostuu monipuolisesti tutkittuun tietoon perustuvista lähteistä. Pyrimme käyttämään ajankohtaisia lähteitä, joita etsimme muun muassa Oula-Finnan ja Google Scholarin sähköisistä tietokannoista sekä hyödynsimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Lähteitä arvioitiin kriittisesti tiedon luotettavuuden takaamiseksi.

Opinnäytetyömme tuotekehitysprosessissa hyödynsimme tuotekehitysmallia, jonka vaiheita ovat kehitystarpeen tunnistaminen, tuotteen ideointi, luonnostelu, kehittäminen sekä viimeistely. Oppaan avulla vastasimme toimeksiantajan esille tuomaan haluun kehittää tietoisuus- ja turvataitokasvatukseen liittyvää materiaalia. Loimme oppaan sisällön toimeksiantajan tuoman toiveen mukaan; tietoa tiiviissä paketissa sekä konkreettisia välineitä, joilla vahvistaa tietoisuus- ja turvataitoja koulussa. Tavoitteena oli tehdä oppaasta helposti lähestyttävä niin, että tieto on vaivattomasti löydettävissä ja käytännön harjoitukset mahdollista integroida kouluarkeen. Oppaan ulkoasu suunniteltiin ja toteutettiin Canva-verkkotyökalun avulla. Opas sisältää yleistä teoretietoa mielenterveydestä ja mielenterveystaidoista sekä kattavampaa tietoa tietoisuus- ja turvataidoista ja tarjoaa näiden taitojen käytännönharjoituksia.

Aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden vuoksi kehitysehdotuksena korostuu tarve kehittää samankaltaisia oppaita myös muista mielenterveystaidoista niin alakouluikäisille kuin muillekin ikäryhmille. Digitaalisten materiaalien, kuten sovellusten ja verkkomateriaalien, kehittäminen mahdollistaisi entistä laajemman tavoitavuuden ja joustavan käytön eri oppimisympäristöissä. Näiden avulla mielenterveystaitojen oppiminen ja niiden vahvistaminen voisi kehittyä entistä kokonaisvaltaisemmaksi ja saavutettavammaksi.

Asiasanat: Alakouluikä, mielenterveys, mielenterveystaidot, opiskeluhoito, tietoisuustaidot, turvataidot

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Tiina Kokkonen and Jonna Korkea-aho
Title of thesis: Mindfulness and safety skills of primary school children
Supervisors: Liisa Seppänen and Hannele Ollinen
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025
Number of pages: 37 + 2 appendices

The goal for this thesis project was to create a guide on mindfulness and safety skills for our client, an elementary school from Oulu. The reason we chose to focus on elementary schoolers' mindfulness and safety skills for our thesis project was due to our wish to bring awareness to the importance of developing one's own mental health skills and the beneficial impact it has on our mental well-being. Being one of the most defining environments of our childhood, schools have an opportunity to positively impact a child's health, both physical and mental. Working on this ever more relevant and meaningful subject, we have recognized that there is a need to develop guides similar to ours on other mental health matters as well for not only elementary schoolers but for people of all ages. The development of digital materials, such as applications and online sources, would offer wider access to important information regarding mental health and encourage the building of mental health skills in different learning environments.

The knowledge base of this thesis project deals with elementary school-aged children's mental well-being and mental health skills as well as the significant role of school and student welfare in promoting mental health. The theory section explores mindfulness and safety skills, the main theme of the guide we created for our thesis project. The sources used in this thesis project were carefully reviewed and chosen based on their credibility and topicality. In addition to sources that were found through online databases such as Oula-Finna and Google Scholar, we utilized works of literature written on our subject matter to seek out relevant information.

The product development process for our thesis project consisted of five important stages. Firstly, recognizing the need for the product and after that going on to generate ideas. Then initial planning followed by product development, and lastly, adding the finishing touches to the completed guidebook. This guide was created to meet the needs of our client who wished for a compact information package with concrete tools for improving mindfulness and safety skills in school. The intention was to make the guide as approachable as possible by ensuring that the information it provides is easily accessible and digestible, and the practical exercises can be carried out in a school environment with minimal effort. The online editing tool Canva was used to create the visual appearance of the guidebook. The contents of the guide include general information on mental well-being and mental health skills, more in-depth information on mindfulness and safety skills, and hands-on activities created to boost these skills.

Keywords: elementary school-age, mental health, mental health skills, student welfare services, mindfulness, safety skills

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELENTERVEYSTAITOJEN HUOMIOIMINEN JA VAHVISTAMINEN ALAKOULUSSA.....	8
	2.1 Alakouluikäisen mielenterveys	8
	2.2 Koulun ja opiskeluhuollon rooli mielenterveyden edistämisessä	11
3	TIETOISUUS- JA TURVATAIDOT.....	14
	3.1 Tietoisuustaidot	14
	3.2 Turvataidot	16
	3.3 Koulun aikuisten rooli tietoisuus- ja turvataitokasvatuksessa	17
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	20
5	MIELENTERVEYSTAITO-OPPAAN TUOTEKEHITYSPROSESSI	22
	5.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen	23
	5.2 Ideavaihe.....	24
	5.3 Luonnosteluvaihe	25
	5.4 Tuotteen kehittäminen	26
	5.5 Tuotteen viimeistely.....	27
	5.6 Valmis tuote ja palaute tuotteesta	28
6	OPINNÄYTETYÖN EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI.....	30
7	POHDINTA	32
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin. Kuitenkin eri tutkimusten mukaan jopa 20–25 prosentilla lapsista ja nuorista on yksi tai useampi samanaikainen mielenterveyden häiriö, minkä lisäksi erilaiset psyykkiset oireet ja ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden kokemukset ovat yleisiä. (Forsell 2022, 1; Pesonen, Larivaara & Hannukkala 2022, 68.) Mielenterveys nähdäänkin usein häiriölähtöisesti, jolloin huomio kohdistuu häiriöiden hoitoon ja korjaaviin palveluihin. Tämä näkökulma voi peittää alleen sen ajatuksen, että mielenterveys on voimavara, jota voidaan vahvistaa elämän eri vaiheissa. Lasten ja nuorten kasvuympäristöissä on mahdollisuus tukea sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä mielenterveyden suojatekijöitä laaja-alaisesti. Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla taitoja, jotka tukevat hyvinvointia ja auttavat selviytymään elämän haasteista. Näitä taitoja kutsutaan mielenterveystaidoiksi. (Pesonen ym. 2022, 68.)

Koulu on yksi lapsuuden merkittävistä elinympäristöistä, jonka tulisi olla sekä oppimista että hyvinvointia lisäävä ympäristö (Aalto-Setälä ym. 2020, 32; Lipponen 2020, luku 1, Resilienssi kouluissa). Koulussa tarjottavan opiskeluhuollon tehtävänä on oppilaiden ja koko koulu yhteisön hyvinvoinnin, turvallisuuden sekä oppimisen ja koulunkäynnin edistäminen ja ylläpitäminen sekä niiden edellytysten lisääminen. Mielenterveyden edistämistä kouluympäristössä on mielenterveydelle hyödyllisten taitojen vahvistaminen sekä koko koulu yhteisön toimintamallien kehittäminen mielen hyvinvointia tukevaksi, minkä vuoksi opiskeluhuollon ammattilaisilta edellytetäänkin laaja-alaista osaamista ja riittävää koulutusta hyvinvointiin ja turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä. (Hietanen-Peltola ym. 2018, 9; Aalto-Setälä ym. 2020, 32; Sosiaali- ja terveysministeriö 2021, 27.)

Tietoisuustaidot ovat kykyä kuunnella ja säädellä omaa kehoa, mieltä ja tunteita sekä kykyä vaikuttaa tarkkaavaisuuden suuntaamiseen. Tietoisuustaidot tukevat hyvinvointia vähentämällä mielen kuormitusta ja parantamalla stressinhallintakykyä. (Skarp 2019, 16, 54; Mieli Suomen mielenterveys ry.) Turvataidot tukevat laaja-alaisesti hyvinvointia ja kehitystä. Ne vahvistavat lapsen itsearvostusta ja itseluottamusta, kehittävät vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä lisäävät ymmärrystä omasta kehosta ja itsemääräämisoikeudesta. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019, 11.) Sekä tietoisuus- että turvataidot tukevat monia tärkeitä taitoja, kuten tarkkaavaisuutta, itsesäätelyä, toiminnan ohjausta sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka toimivat turvallisen ilmapiirin luojana. (Rechtschaffen 2017, 19; Lajunen ym. 2019, 13, 229; Tanttu, Toikkanen & Siljamäki 2023, 34.)

Mielenterveys ja sen haasteet ovat ajankohtainen puheenaihe yhteiskunnassamme. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön liittyen alakouluikäisten lasten mielenterveystaitoihin, sillä tahtoisimme tuoda näkyväksi sen, että mielenterveyttä on mahdollista vahvistaa mielenterveystaitojen avulla. Opinnäytetyömme pohjalta loimme oppaan erään oululaisen alakoulun opiskeluhoitoyhdistykselle. Opas rajautuu tietoisuus- ja turvataitoihin toimeksiantajan esille tuoman toiveen mukaisesti. Tavoitteenamme on luoda opas, joka tarjoaa helposti saatavilla olevaa tietoa ja käytännön harjoituksia, joita on mahdollista integroida kouluarkeen. Oppaan tuotekehitysprosessi etenee Kaisa Jämsän ja Elisa Mannisen teoksen *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla* (2000) mukaisesti.

2 MIELENTERVEYSTAITOJEN HUOMIOIMINEN JA VAHVISTAMINEN ALAKOULUSSA

2.1 Alakouluikäisen mielenterveys

Ennen kouluiän saavuttamista, lapsi on kehityksessään läpikäynyt perusluottamuksen ja -epäluottamuksen, joista syntyy toivo, itsenäisyyden ja epäilyn, josta syntyy tahdonvoima sekä aloitteellisuuden ja syyllisyyden, joista syntyy tarkoituksellisuus. Nämä tunteet ja voimat luovat pohjan sille, miten lapsi suhtautuu elämäänsä ja millaista hänen on olla, kasvaa ja kehittyä. (Jarasto & Sinervo 1998, 15.) Keskilapsuus, eli aika esikoulun ja koulun alkamisesta varhaisen nuoruusiän alkuun, ja sen monet tärkeät kehitysprosessit ovat kehityspsykologisessa tutkimuksessa jääneet vähälle huomiolle ja keskilapsuutta onkin kuvattu ”unohdetuksi kehitysvaiheeksi”. Tätä kehitysvaihetta elävät lapset nähdään usein koululaisina, jotka ovat ikään kuin siirtymävaiheessa jonnekin, sen sijaan että nähtäisiin heidän elävän merkittävää elämänvaihetta. Onkin tärkeää ymmärtää, että keskilapsuus ei ole pelkästään siirtymäkausi, vaan aktiivinen kehityksellinen vaihe, joka on täynnä tärkeitä psykologisia ja sosiaalisia kehitysprosesseja. (Pulkkinen, Ahonen & Ruoppila 2023, luku 3, Keskilapsuus elämänvaiheena.)

Koulun alkamisen ajankohtaan osuu monia fyysisiä, psyykkisiä ja yksilöllisyyden muutoksia. Koulun aloittaminen, uusi ilmapiiri ja sosiaalinen yhteisö haastavat lapsen sopeutumiskykyä ja sisäisiä kykyjä. Lapsilla on valtava halu oppia uutta ja siirtyä varhaislapsuuden ympäristöstä koulumaailmaan, mikä auttaa lasta kohtaamaan tässä muutosvaiheessa esiintyviä uusia vaikeuksia ja vaatimuksia. Kaiken uuden kohtaaminen edistää lapsien yksilöllisten piirteiden kehittymistä. (Dunderfelt 1997, 86.) Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan keskilapsuuden kehitysvaiheen keskeinen teema on työkyvyn, aikaansaamisen ja toimeliaisuuden kokeminen suhteessa alemmuuden tunteeseen. Positiivinen käsitys omasta osaamisesta ja selviytymisestä on keskeistä lapsen kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Toiveikkaus ja tavoitteellisuus oppimisessa sekä myönteinen minäkäsitys suojaavat lasta myöhemmiltä käyttäytymisongelmilta. (Pulkkinen ym. 2023, luku 3, Keskilapsuus elämänvaiheena.) Merkittävää on, että lapsen oman pystyvyyden kokemus kehittyy, mutta myös pettymyksen ja turhautumisen kokemukset ovat tarpeellisia (Dunderfelt 1997, 247). Myönteisen minäkäsityksen epäonnistuessa lapselle syntyy huonommuuden ja

allemmuuden tunteita. Nämä tunteet ovat riski lapsen emotionaaliselle ja älylliselle kehitykselle, altistaen lapsen tunne-elämän haasteille, kuten masentuneisuudelle, ahdistuneisuudelle sekä eristäytymiselle. Lapsi on tällöin myös alttiimpi käytöshäiriöille, aggressiivisuudelle ja levottomuudelle, jotka uhkaavat tasapainoista kehitystä. (Pulkkinen ym. 2023, luku 3, Keskilapsuus elämänvaiheena.)

8.–10. ikävuoden aikana lapsessa ilmenee muutoksia, jotka liittyvät vahvasti yksilöitymisprosessiin. Lapsen yksilöllisyys vahvistuu, hänen oma sisäinen maailmansa voimistuu ja lapsi alkaa tuomaan ilmi omia mielipiteitään ja oikeuksiaan. Tuntoa omasta itsenäisyydestä ja erillisyydestä vahvistavat ajattelun konkretisoituminen sekä kavereiden kanssa hankitut ryhmäkokemukset. Tässä iässä myös keskittyneisyys, arvioimishalu sekä sisäinen virkeys lisääntyvät. 10–12 vuoden iässä nämä muutokset jatkuvat arkipäiväisten ja vapaa-ajan toimintojen kautta. Lisäksi ahkeruuden, työnteon ja osaamisen perusvoimat alkavat rakentua. (Dunderfelt 1997, 87–88.) Keskilapsuudessa lasten valmiudet itsenäisempään toimintaan ja vastuun kantamiseen kasvavat aivojen kehityksen sekä tiedollisten ja käytännön taitojen oppimisen myötä. Samalla heidän kasvuympäristönsä laajenee ja monipuolistuu, tarjoten yhä enemmän erilaisia vaikutteita ja kokemuksia. (Pulkkinen ym. 2023, luku 3, Keskilapsuus elämänvaiheena.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö tiedostaa omat kykynsä, selviytyy elämän normaaleista haasteista sekä pystyy työskentelemään tuottavasti ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan (World Health Organization 2024). Mielenterveys on myönteinen voimavara, jota voidaan vahvistaa kaikissa elämänvaiheissa. Mielenterveys ymmärretään usein häiriölähtöisesti, vaikka mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt ovat erilisiä ulottuvuuksia. Mielenterveyden pohja rakentuu jo varhaislapsuudessa ja siihen vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Geeniperimästä riippumatta, kehitysympäristöllä on vahva merkitys mielenterveyttä määrittävänä ja edistävänä tekijänä. Mielenterveys voi vahvistua, häiriintyä tai korjaantua ihmisen yksilöllisten tekijöiden ja olosuhteiden vuorovaikutuksessa. (Pesonen ym. 2022, 68.)

Suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin. Kuitenkin eri tutkimusten mukaan jopa 20–25 prosentilla lapsista ja nuorista on yksi tai useampi samanaikainen mielenterveyden häiriö, minkä lisäksi erilaiset psyykkiset oireet ja ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden kokemukset ovat yleisiä. Vaikka mielenterveyden ongelmat eivät täyttäisi diagnostisoitavien häiriöiden kriteerejä, voivat lievätkin mielenterveyden ongelmat vaikeuttaa arjessa pärjäämistä. (Pesonen ym. 2022, 67–68; Forsell 2022,

1.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024) mukaan noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä saa alkunsa jo ennen 14 vuoden ikää. Siksi on erityisen tärkeää vahvistaa mielenterveyttä sitä edistäväillä ja ongelmia ehkäisevillä keinoilla. Lapsuuden ja nuoruuden merkittävänä kasvuympäristönä koulu tarjoaa merkittäviä mahdollisuuksia lasten ja nuorten mielenterveyden vahvistamiseen. Lasten ja nuorten kasvuympäristöissä voidaan vahvistaa niin yksilöllisiä kuin yhteisöllisiäkin mielenterveyden suojatekijöitä. Suojatekijät lisäävät mielen hyvinvointia ja kompensoivat mahdollisia riskitekijöitä, eli mielenterveyden häiriöille altistavia tekijöitä. (Pesonen ym. 2022, 67–68.)

Mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla mielenterveyttä edistäviä taitoja, eli mielenterveystaitoja. Mielenterveystaitojen vahvistaminen on keskeinen osa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen voivat merkittävästi vähentää mielenterveysongelmien riskiä. Pesonen, Larivaara & Hannukkala (2022, 68–69, 71) tarkastelevat mielenterveystaitoja artikkelissaan *Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa* kolmen mielenterveyden ulottuvuuden näkökulmasta; emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Mielenterveystaitoihin lukeutuvat muun muassa tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot, stressinsäätelykyky, kyky luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin, itsetuntemus sekä erilaiset arjen taidot. Hyvät mielenterveystaidot tukevat resilienssiä, eli psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta, sekä tukevat kriisistä selviytymistä. Resilienssi ei poista ikäviä tunteita, vaan auttaa pääsemään eteenpäin niiden kanssa, niiden jälkeen tai niistä huolimatta (Lipponen 2020, luku 1, Resilienssi - yllättävän moninainen ilmiö). Koululla on tärkeä rooli mielenterveyttä tukevien taitojen vahvistamisessa ja harjoittelussa. Taitojen harjoittelu on merkittävä ja luonteva keino tukea kouluun kiinnittymistä ja oppimista. (Pesonen ym. 2020, 69, 71.)

TAULUKKO 1. Mielenterveystaidot ja mielenterveyden ulottuvuudet (Pesonen ym. 2022, 72.)

Mielenterveystaito	Mielenterveyden ulottuvuus
Tunnetaidot	Emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi
Kyky osallistua ja vaikuttaa omiin ja yhteisön asioihin	Emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi
Tietoisuustaidot	Emotionaalinen hyvinvointi
Hyvä itsetunto	Psykologinen hyvinvointi

Mielenterveyttä edistävät arjen valinnat	Psykologinen hyvinvointi
Kokemus pystyvyydestä vaikuttaa omaan arkeen	Psykologinen hyvinvointi
Turva- ja selviytymistaidot	Psykologinen hyvinvointi
Kaveritaidot	Psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi
Kyky arvostaa itseä ja muita	Sosiaalinen hyvinvointi

Mielenterveystaidot voidaan liittää yhteen tai useampaan mielenterveyden kolmesta ulottuvuudesta. Emotionaalinen hyvinvointi sisältää yksilön kokemuksen myönteisistä tunnetiloista ja elämän laadusta. Onnen, elämänilon ja mielenrauhan tunteminen sekä tyytyväisyys edes joihinkin elämänsä osa-alueisiin ovat osa emotionaalista hyvinvointia. Mielenterveystaidoista tunnetaidot, tietoisuustaidot sekä kyky osallistua ja vaikuttaa omiin ja yhteisön asioihin sisältyvät tähän mielenterveyden ulottuvuuteen. Psykologinen hyvinvointi rakentuu monista toisiinsa kytkeytyvistä osatekijöistä. Siihen kuuluu kyky hyväksyä itsensä, kasvaa ihmisenä ja löytää omalle elämälleen suunta ja merkitys. Hyvinvointi kumpuaa myös autonomiasta, oman elämän hallinnan kokemuksesta sekä myönteisten ihmissuhteiden luomisesta ja omaamisesta. Psykologiseen hyvinvointiin liittyviä mielenterveystaitoja ovat hyvä itsetunto, mielenterveyttä tukevat arjen valinnat ja tunne kyvystä vaikuttaa omaan arkeen. Myös turva- ja selviytymistaidot, tunne- ja kaveritaidot sekä kyky osallistua ja vaikuttaa niin omassa elämässä kuin yhteisössä linkittyvät psykologiseen hyvinvointiin. Mielenterveyden kolmas ulottuvuus on sosiaalinen hyvinvointi, joka kattaa yksilön sosiaalisen toimijuuden. Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu yksilön muiden ihmisten moninaisuuden hyväksyminen, kiinnostus sosiaalisesta elämästä sekä osallisuuden kokeminen ja tuen saaminen omalta yhteisöltään. Keskeistä on myös usko yksilöiden, ryhmien ja yhteiskunnan positiiviseen kehittymiseen. Mielenterveystaidoista kyky arvostaa itseä ja muita, kyky osallistua ja vaikuttaa omiin ja yhteisön asioihin sekä tunne- ja turvataidot sisältyvät sosiaaliseen hyvinvointiin. (Pesonen ym. 2022, 71–72.)

2.2 Koulun ja opiskeluhuollon rooli mielenterveyden edistämisessä

Oppiminen ja hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Koulun tulisi olla sekä oppimista että hyvinvointia lisäävä ympäristö. (Lipponen 2020, luku 1, Resilienssi kouluissa.) Ollessaan yksi lapsuuden merkittävistä elinympäristöistä, koululla on merkittävä mahdollisuus edistää lasten mielenterveyttä. Mielenterveyttä edistävässä koulu-yhteisössä on turvallinen ja ennakoitava ympäristö ja mahdolli-

suus kuuluu ryhmään. Näiden lisäksi kasvua ja kehitystä tukevat koulu yhteisön tarjoamat ikätasoiset haasteet, vahvuuksien tukeminen, onnistumisen kokemusten mahdollistaminen sekä positiivinen ilmapiiri yhteisössä. Mielenterveyden edistämistä on mielenterveydelle hyödyllisten taitojen vahvistaminen sekä koko koulu yhteisön toimintamallien kehittäminen mielen hyvinvointia tukevaksi. (Aalto-Setälä ym. 2020, 32.) Vaikka koulupohjaiset menetelmät edistävätkin mielenterveyttä merkittäväällä tavalla, on hyvä muistaa, etteivät ne välttämättä ehkäise mielenterveyden häiriöiden syntyä, siihen vaikuttavien tekijöiden ollessa moninaisia (Pesonen ym. 2022, 69).

Opiskeluhoolto on koulussa tarjottava lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelu. Sen tehtävänä on oppilaiden ja koko koulu yhteisön fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, turvallisuuden sekä oppimisen ja koulunkäynnin edistäminen ja ylläpitäminen sekä niiden edellytyksien lisääminen. Opiskeluhoollon painopistettä on siirretty yksilöllisestä työstä yhteisölliseen työhön. Yhteisöllinen opiskeluhoolto on tärkeä osa koulun toimintakulttuuria ja arjen huolenpitoa, jonka avulla vahvistetaan oppilaiden osallisuutta ja kokemusta kuulumisesta luokka- ja koulu yhteisöön. Opiskeluhoolto ulottuu kaikkeen koulutyöhön ja on kaikkien koulun aikuisten yhteinen tehtävä. (ePerusteet 2014; Laitinen 2015, 77; Hietanen-Peltola ym. 2018, 9.) Yksilökohtainen opiskeluhoolto tarkoittaa yksittäiselle oppilaalle tarjottavia palveluita, kuten terveydenhoitajan tai kuraattorin palvelut, ja monialaisessa asiantuntijaryhmässä toteutettavaa yksilökohtaista opiskeluhoolltoa. Yksilökohtainen opiskeluhoollto voi olla myös vanhemmuuden ja kasvatustyön tukemista. Yksilökohtainen opiskeluhoolto on sekä ennaltaehkäisevää että korjaavaa työtä ja se on aina oppilaalle ja tämän perheelle vapaaehtoista. Monialaisen asiantuntijaryhmän jäsenet osallistuvat työhön aina vain perheen suostumuksella. Työskentelyn lähtökohtana on lapsen edun toteutuminen ja tavoitteena on seurata, edistää ja turvata oppilaan kokonaisvaltainen kehitys, terveys, hyvinvointi ja oppiminen. Yhteisöllinen opiskeluhoolto kuuluu kaikille ja se on opiskeluhoollon ensisijainen työmuoto. Se tukee oppilaiden osallisuutta ja toimivaa vuorovaikutusta sekä kehittää ja edistää koulu ympäristön terveellisyyttä, esteettömyyttä ja turvallisuutta sekä koko yhteisön hyvinvointia. Yhteisöllinen opiskeluhoolto huolehtii koulun toimintakyvystä ongelma- ja kriisitilanteissa. Työ on suunnitelmallista ja tavoitteellista, se voi koskea koko koulu yhteisöä tai olla kohdennettua esimerkiksi tietylle luokkasteelle tai ryhmälle. (Hietanen-Peltola ym. 2018, 9–10.)

Opiskeluhoollon ammattilaisilta edellytetään laaja-alaista osaamista ja riittävää koulutusta oppilaiden kehitysvaiheeseen, terveysongelmiin ja opiskelukykyyn vaikuttaviin seikkoihin. Opiskeluhoollon osaamista haastavat oppilaiden suuri ikävaihtelu, monimuotoiset elämäntilanteet ja kehitysvaiheet sekä lisääntyvä monikulttuurisuus. Koska työssä kohdataan muun muassa ihmishuone- ja

mielenterveyshaasteita, on kouluympäristössä toteutettava mielenterveyden tukeminen tärkeää. Mielenterveyttä tukemalla vahvistetaan oppilaiden elämänhallintataitoja ja kykyä selviytyä erilaisista haasteista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 26; Sosiaali- ja terveysministeriö 2021, 27.)

Koulujen on tehtävä yhteistyötä kotien kanssa (Perusopetuslaki 21.8.1998/628, 3 §). Kouluhyvinvointi rakentuu yhteistyössä oppilaitoksen henkilöstön, oppilaiden sekä vanhempien ja huoltajien kanssa. Keskeinen opiskeluhuollon tehtävä on tukea koko yhteisön hyvinvointia, terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä ennaltaehkäistä näitä vaarantavia tekijöitä. Ratkaisuja hyvinvoinnissa havaittuihin huolenaiheisiin ja yhteisöllisiä toimintatapoja etsitään ja kehitetään yhteistyössä oppilaiden ja huoltajien kanssa. Vanhempainyhdistyksen edustuksen osallistuminen oppilaitoskohtaisen oppilashuoltoryhmän työskentelyyn ja toimintaan on esimerkki konkreettisesta tavasta ottaa huoltajat mukaan hyvinvointityön suunnitteluun ja kehittämiseen. (Metso & Repo 2015, 82; Jarasto & Sinervo 1998, 157–158.) Toimivalla kodin ja koulun välisellä yhteistyöllä on monia positiivisia vaikutuksia, joista hyötyy niin koko koulu yhteisö kuin oppilaiden huoltajat. Hyvä yhteistyö kodin ja koulun välillä tukee lasten kasvua ja oppimista, huoltajien roolia sekä koulun henkilöstön työtä. Se edistää lasten hyvinvointia, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja parantaa koko yhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. Lisäksi yhteistyö vahvistaa vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta sekä luo ympärille toimivan aikuisista muodostuvan turvaverkon. Yhteistyö auttaa myös vähentämään kiusaamista ja yksinäisyyden kokemuksia. Luottamus, tasavertaisuus, dialogisuus ja arvostava kohtaaminen ovat keskeisiä yhteistyön rakennuspalikoita. (Vanhempainliitto.) Asiantuntijuuden tunnistaminen luo hyvän pohjan kodin ja koulun väliselle molemminpuoliselle tiedonjakamiselle. Oppilaitoksen henkilöstöllä on velvollisuus tiedottaa huoltajia sekä mahdollistaa heille kuulluksi tuleminen lastaan koskevissa asioissa. Vastaavasti huoltajien on tärkeää tuoda ilmi oppilaitoksen henkilöstölle, jos he havaitsevat muutoksia lapsen terveydentilassa, hyvinvoinnissa tai koulunkäynnissä. Huoltajien vastuulla on myös tarjota lapselle turvallinen ja virikkeellinen kasvuympäristö, huolehtia terveellisestä ravinnosta, riittävästä unesta ja liikunnasta sekä varmistaa koulumatkan turvallisuus. Lisäksi huoltajat toimivat esimerkkeinä lapsilleen, erityisesti toisten ihmisten kohtaamisessa ja huomioimisessa. Lapsen hyvinvoinnin tukeminen kotona edistää koko koulu yhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. (Metso & Repo 2015, 83.)

3 TIETOISUUS- JA TURVATAIDOT

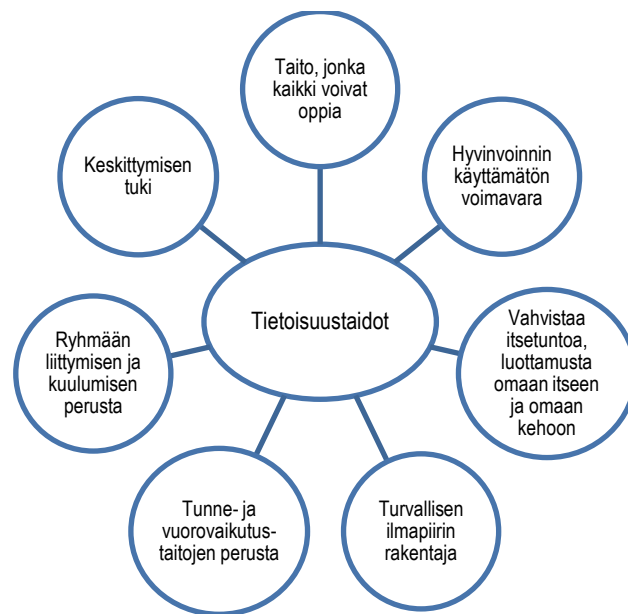
3.1 Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot ovat kykyä kuunnella ja säädellä omaa kehoa, mieltä ja tunteita sekä kykyä vaikuttaa tarkkaavaisuuden suuntaamiseen. Näiden taitojen avulla on mahdollista oppia rauhoittumaan ja olemaan tietoisesti läsnä hetkessä. Tietoisuustaidot vähentävät mielen kuormitusta ja parantavat stressinhallintakykyä. (Skarp 2019, 16, 54; Mieli Suomen mielenterveys ry.) Tietoisuustaitoja on mahdollista harjoitella. Tietoisuustaitojen harjoittelu on olemista sen kanssa, mitä juuri nyt on ja tapahtuu itsessä tai ympärillä. Säännöllisen harjoittelun avulla voi oppia suhtautumaan arjessa tapahtuviin tilanteisiin tietoisesti ja rauhallisesti. Tärkeä elementti harjoittelussa on hyväksyvä asenne omia toiminta- ja ajatusmalleja kohtaan; omalla asenteella voi muuttaa käyttäytymistä tavalla, joka edistää hyvinvointia. Oikeanlainen asennoituminen helpottaa vaihtoehtojen ja toimivampien toimintatapojen näkemisen eri elämän tilanteissa, kuten esimerkiksi opetustilanteessa. Tietoisuustaitojen harjoittaminen tukee tunteiden käsittelyä ja parantaa stressinhallintaa. Keskittymisen ja tietoisien läsnäolon vahvistuessa voi oppia paremmin tunnistamaan omat tunteensa, ajatuksensa ja reaktiot kehossa. Tämä auttaa lieventämään stressireaktiota ja nopeuttaa siitä palautumista. Läsnäolo myös rauhoittaa tunnekeskusta aivoissa, jolloin etuotsalohkon tarkkaavaisuus- ja toiminnanohjausalueet pääsevät toimimaan tehokkaammin. Tämä parantaa oppimiskykyä, uuden omaksumista ja muistamista. (Rechtschaffen 2017, 16.)

Tietoisuustaidot kehittävät itsetuntemusta. Itsetuntemus tarkoittaa oman kehon, tunteiden ja ajatusten tiedostamista ja tunnistamista, mikä edistää ihmisen omaa mielenterveyttä ja jaksamista. Itsetuntemus mahdollistaa oman kehon, tunteiden ja toimintatapojen kuuntelemisen sekä ymmärtämisen ja itsensä hyväksymisen sellaisena kuin on. Omien vahvuuksien tunnistaminen edesauttaa itselle oikeiden ja mielekkäiden valintojen tekemistä elämässä. Oman itsensä ja vahvuksiensa tunteminen on edellytys terveelle ja hyvälle itsetunnolle. (Nurmi, Sillanpää & Hannukala 2015, 56.)

Lasten mielenterveyttä tukee tunne ryhmään kuulumisesta. Ryhmään kuuluminen vahvistaa lapsen itsetuntoa ja luo turvallisuuden tunnetta. Ystävyyssuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä avain-

asemassa ovat vuorovaikutus- ja kaveritaidot. (Nurmi ym. 2015, 12.) Kaveritaidot ovat muun muassa taitoa kuunnella toista, keskustella ja ilmaista itseään, ottaa toinen huomioon, sanoa oma mielipiteensä, hyväksyä erilaisia näkökulmia sekä tunnistaa omia ja toisten rajoja. Alakoulussa kaveritaitoja harjoitellaan luontevasti arjessa, mutta niitä voidaan myös harjoitella esimerkiksi konkreettisilla harjoituksilla sekä keskustelemalla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024.) Tietoisuustaitojen kehittäessä lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalista tietoisuutta (Rechtschaffen 2017, 19), toimivat nämä taidot turvallisen ilmapiirin luojana ja mahdollistavat ryhmään liittymisen ja kuulumisen (Tanttu ym. 2023, 34).



KUVIO 1. Tietoisuustaitojen harjoittamisen merkityksiä (Tanttu ym. 2023, 34.)

Kansainväliset tutkimukset osoittavat, että tietoisuustaitojen harjoittamisella on monia hyötyjä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen kehittää lasten ja nuorten tarkkaavaisuutta, itsesäätelyä, itsetuntoa, emotionaalista tasapainoa, käyttäytymisen hallintaa, onnellisuutta, sosiaalisia taitoja ja toiminnanohjausta. Lisäksi tutkimuksien mukaan tietoisuustaidot vähentävät muun muassa ADHD-oireita, aggressiivista ja impulsiivista käyttäytymistä, masennusta, ahdistusta, koettua stressiä sekä lukuisia psykopatologisia oireita. Tietoisuustaitojen harjoittelu vaikuttaa positiivisesti oppilaiden kognitii-visiin ja psykologisiin taitoihin, kuten stressinsietokykyyn ja resilienssiin. Tietoisuustaidot edistävät myös tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Ne auttavat tunnistamaan ja säätämään omia tunteita, hallitsemaan stressiä ja impulsseja sekä kehittämään sosiaalista tietoisuutta ja ihmissuhdetaitoja. Lisäksi tietoisuustaidot tukevat kykyä tehdä rakentavia päätöksiä oman käyttäytymisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen suhteen. (Rechtschaffen 2017, 19–20.)

3.2 Turvataidot

Turvallisuus on tila, jossa yksilö kokee mahdollisimman vähän minuutta uhkaavia tekijöitä tai asioita, jotka synnyttävät pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Turvallisuus on yksi ihmisen perustarpeista, johon jokaisella on oikeus ja jota kohti ihminen luonnostaan pyrkii. Lapsen turvallisuuden tunteen kannalta keskeisiä tekijöitä ovat aikuisten antama hoiva, läheisten turva sekä lapsen omat onnistuneet kokemukset pelon hallinnasta ja siitä selviytymisestä. Lapsen itsenäisesti saamat positiiviset kokemukset pelosta selviytymisestä kehittävät lapsen autonomiaa. Kouluympäristössä turvallisuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä lapsen kokema turvallisuuden tunne on välttämätöntä persoonallisuuden kehityksen, emotionaalisen järjestelmän vakiintumisen ja oppimisen kannalta. Turvattomuutta ja epävarmuutta kokiessaan lapsi joutuu jatkuvasti olemaan varuillaan varmistaakseen oman turvallisuutensa. Tämä häiritsee tarkkaavaisuuden säätelyä ja keskittymiskykyä, mikä puolestaan vaikuttaa negatiivisesti lapsen oppimiseen. (Nurmi ym. 2015, 131; Lajunen ym. 2019, 12–13.)

Kaikki lapset ovat alttiita ahdistelun, väkivallan ja kiusaamisen kohteeksi joutumiselle monissa arjen ympäristöissä, kuten kotona, koulussa tai vapaa-ajan toiminnoissa. Lasten luontainen uteliaisuus voi altistaa heidät hyväksikäytölle, minkä vuoksi on tärkeää antaa lapselle tietoa hänen oikeuksistaan koskemattomuuteen, turvalliseen elämään sekä aikuisten antamaan hoivaan ja suojaan. Älypuhelimien ja internetin yleistymisen ovat luoneet uusia muotoja häirinnän kohteeksi joutumiselle. Sosiaalisen median kautta lapset voivat joutua tekemisiin heille haitallisten henkilöiden kanssa. Netissä lapset voivat lisäksi altistua monenlaisille mieltä järkyttävillä kuvilla ja videoilla. Ajankohtaisena haasteena onkin turvata lapsi näiltä viestintäteknologian uhkilta. (Nurmi ym. 2015, 131; Lajunen ym. 2019, 10,13, 15.)

Turvataitokasvatuksella tähdätään siihen, että lapset saavat valmiuksia kohdata ja toimia erilaisissa uhka- ja vaaratilanteissa. Lapsille ja nuorille opetetaan keinoja, kuinka suojella itseään, puolustaa omia rajojaan sekä korostetaan avun pyytämistä aikuisilta tarpeen tullen. Turvataitoihin kuuluvat oman tahdon ja mielipiteen ilmaiseminen, kieltäytyminen, uhkaavasta tilanteesta poistuminen sekä toisten itsemääräämisoikeuden ja koskemattomuuden kunnioittaminen. Tavoitteena turvataitokasvatuksessa on tukea lasten turvallista kasvua sekä kokonaisuudessaan ehkäistä kiusaamista, väkivaltaa ja häirintää. Lapsen näkökulmasta turvataitokasvatus vahvistaa hänen itsearvostustaan ja itseluottamustaan, kehittää vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä lisää ymmärrystä omasta kehosta ja itsemääräämisoikeudesta. Turvataitokasvatus ei rajoitu vain selviytymiskeinojen oppimiseen,

vaan se tukee laaja-alaisesti lapsen hyvinvointia ja kehitystä. Lapsen turvallisuutta ei kuitenkaan tule jättää hänen omille harteilleen, vaan vastuu turvallisuudesta kuuluu erityisesti lapsen lähipiirin aikuisille, kuten vanhemmille ja lapsen kanssa työskenteleville aikuisille. (Nurmi ym. 2015, 130–131; Lajunen ym. 2019, 3, 11, 229.)

Turvataitokasvatus perustuu ihmisoikeuksiin ja erityisesti YK:n lapsen oikeuksien julistukseen, jossa lapsen oikeudet on määritelty. Lapsen oikeuksien sopimuksen sisältö voidaan tiivistää kolmeen peruseriaatteen: jokaisella lapsella on oikeus saada erityistä suojelua ja hoivaa, oikeus riittävään osuuteen yhteiskunnan resursseista sekä oikeus osallistua hänen elämänsä koskeviin päätöksiin ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. Vaikka lapsen oikeuksien sopimus tunnustaa perheen tärkeää roolia lapsen hyvinvoinnin tukemisessa, se korostaa lasten itsenäistä asemaa heidän omien oikeuksiensa suhteen. Sopimus turvaa lapsille muun muassa oikeuden omaan identiteettiin, yksityisyyteen, tiedonsaantiin, vapaaseen ajatteluun, omantunnon mukaiseen toimintaan ja oman mielipiteen ilmaisemiseen. Lapset ovat itsenäisiä toimijoita, jotka pystyvät omilla taidoillaan ja kyvyillään kohtaamaan ja selviytymään vaikeista tilanteista. Aikuisten vastuulla on lapsen oikeuksien toteutuminen. Aikuksilla on velvollisuus omilla toimillaan suojella lapsia väkivallalta ja kaltoinkohtelulta sekä tukea heitä saamaan tietoa ja kehittämään taitoja, joiden avulla he pystyvät tekemään hyvinvointia edistäviä ja turvallisuutta vahvistavia valintoja elämässään. (Lajunen ym. 2019, 11–12.)

3.3 Koulun aikuisten rooli tietoisuus- ja turvataitokasvatuksessa

Koulun aikuisten velvollisuutena on kasvatustyö, hyvinvoinnin edistäminen sekä vastuu koko koulu yhteisön hyvästä ja turvallisesta koulupäivästä (ePerusteet 2014). Aikuisten oma hyvinvointi vaikuttaa monien tekijöiden kautta oppilaiden kouluviihtyvyyteen, oppimismotivaatioon ja oppimiseen. Jotta aikuiset voivat tukea oppilaita mielenterveystaitojen kehittämisessä, on tärkeää, että heille itselleen tarjotaan tukea näiden taitojen vahvistamisessa sekä stressinhallinnan, hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen edistämisessä. (Rechtschaffen 2017, 21.)

Tietoisuustaitojen harjoittaminen ja rauhallisen ja myötätuntoisen ilmapiirin luominen alkaa opiskelu huollon henkilöstön omalla tutustumisella tietoisuustaitojen harjoittamiseen. Tietoisuustaitojen

kokemuksellista taitoa on lähes mahdoton opettaa toisille, jos ei itse omaa kokemuksellista ymmärrystä harjoitteiden vaikutuksista. Taitojen harjoittaminen lisää myös ammattihenkilön omaa hyvinvointia. (Rechtschaffen 2017, 21.)

Tietoisuustaitoja opettavan aikuisen on hyvä suhtautua kunnioittavasti ja lämpimästi, vaikka lapsi ajattelisi harjoittelun olevan tylsää tai hankalaa. Kunnioittava ja lämmin suhtautuminen voi muuttaa lapsen ajattelua positiivisempaan suuntaan. (Fowelin 2014, 182.) Harjoittelusta saa mielekästä, jos niihin yhdistää positiivisia tunteita ja hauskaa tekemistä. Myös selkeiden tavoitteiden asettaminen luo harjoittelusta merkityksellistä. Tavoitteita voivat olla esimerkiksi rentoutuminen, uudet tavat käsitellä turhautumista, parantunut muisti tai paremmat akateemiset tulokset. Kun tietoisuustaitojen harjoittelu onnistutaan selkeästi yhdistämään lapsen päämääriin ja kiinnostuksen kohteisiin, ymmärtää lapsi paremmin taitojen harjoittelun merkityksen. (Willard 2013, 38.)

Turvataitokasvatus on olennainen osa lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemista. Koulun aikuiset ovat keskeisessä roolissa näiden taitojen opettamisessa ja vahvistamisessa. Aikuisten tehtävänä on turvata lapsille kasvurauha ja turvallinen ympäristö oppimiselle. Tärkeää on, että lasten ympärillä olevat aikuiset osoittavat kiinnostusta, huolenpitoa ja välittämistä heitä kohtaan. Turvataitokasvatus rohkaisee lapsia kertomaan matalalla kynnyksellä huolistaan ja peloistaan koulun luotettaville aikuisille, jonka seurauksena myös aikuisten herkkyyys havaita lasten huolenaiheita ja pahoinvointia lisääntyy. Lasten pienienkin huolien kuunteleminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä se antaa lapselle kokemuksen siitä, että huolen kertominen voi keventää mieltä. Tämä voi rohkaista lasta tulevaisuudessa kertomaan aikuiselle suuremmistakin huolistaan. (Nurmi ym. 2015, 132; Lajunen ym. 2019, 11, 229, 258.)

Yhteistyö ja yhteisöllisyys huoltajien ja moniammatillisen tiimin kanssa on turvataitokasvatuksen perusta. Vaikuttavinta turvataitokasvatus on silloin, kun sitä toteutetaan yhteisöllisesti kasvuympäristön kaikissa lapsiryhmissä. Yhteiset ja selvät rajat ja pelisäännöt luovat perustan turvalliselle ilmapiirille. Turvan tunnetta kouluympäristössä vahvistaa myös aikuisten ja lasten luottamuksellinen suhde. Koulun aikuisten yhteiset toimintatavat tilanteisiin, joissa herää huoli lapsen kaltoinkohdelusta, tuovat aikuiselle turvaa ja rohkeutta nähdä väkivaltaa ja kiusaamista. Tämä helpottaa asian puheeksi ottamista ja tuomista koko yhteisön ratkaistavaksi ongelmaksi. (Nurmi ym. 2015, 132; Lajunen ym. 2019, 19, 21.)

Koulun aikuisten toiminta luo pohjan hyvinvoivalle ja turvalliselle kasvuympäristölle, jonka vuoksi heidän roolinsa tietoisuus- ja turvataitokasvatuksessa on keskeinen. Taitojen opettaminen vaatii ymmärrystä taidoista sekä sitoutumista yhteisöllisen ja myötätuntoisen ilmapiirin luomiseen. Kuuntelevan aikuisen läsnäolo kouluympäristössä on tärkeää, sillä se lisää lasten luottamusta ja turvallisuuden tunnetta.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tavoitteena on syventää ymmärrystämme mielenterveystaidoista ja oppia soveltamaan tätä tietoa käytännön tasolla kehittämällä käytännöllinen ja asiakaslähtöinen opas. Työprosessi opettaa meitä soveltamaan ja viemään teoreettista tietoa käytäntöön. Opinnäytetyö vahvistaa tiedonhakutaitojamme ja kehittää kykyämme arvioida lähteiden luotettavuutta. Lisäksi tavoitteenamme on syventää ymmärrystämme tuotekehityksen eri vaiheista. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa ammatillista osaamistamme sekä valmiuksiamme toimia innovatiivisesti sosiaalialan työtehtävissä.

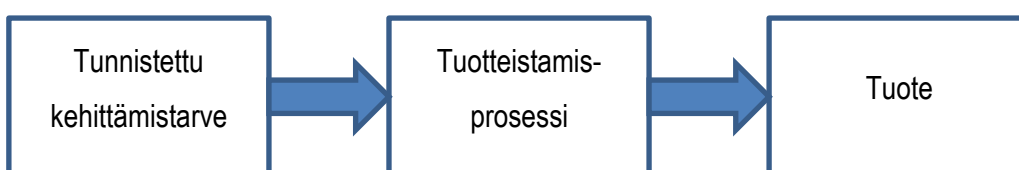
Toteutamme opinnäytteen toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa tarkoituksena on luoda ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää ja toimintaympäristön arjen käytäntöjä. Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisen kehittämisen tapa, jossa opinnäytetyön tekijä osoittaa omaa asiantuntijuuttaan tuottamalla kehittävän ja tutkimuksellisen työn sekä siitä laaditun raportin. Tämän työn kautta havainnollistamme kykyämme soveltaa ja syventää osaamistamme käytännössä. (Koskamo, Airaksinen & Viikka 2022, luku 1.1.) Ammatillisten tavoitteidemme pohjana toimivat sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Näistä kompetensseista painottuvat erityisesti sosiaalialan asiakastyön osaaminen sekä kehittämis- ja innovaatio-osaaminen (SOAMK 2023), sillä ne ovat olennaisimmin yhteydessä opinnäytetyömme aiheeseen ja prosessiin. Asettamamme tavoitteet ohjaavat koko opinnäytetyöprosessia ja mahdollistavat jatkuvan itsereflektion. Näiden tavoitteiden kautta pystymme tarkastelemaan työmme edistymistä kriittisesti, jolloin opinnäytetyö rakentuu selkeiden raamien mukaisesti.

Tarkoituksenamme on suunnitella ja toteuttaa asiakastyössä käytettävä tuote, jonka avulla opiskeluhoitoryhmän ammattilaiset voivat tukea oppilaiden hyvinvointia. Sosiaalialan asiakastyön osaaminen on muun muassa asiakasturvallisuuden huomioimista, hyvinvoinnin tukemista ja asiakastyön menetelmien soveltamista ja arviointia. (SOAMK 2023.) Opinnäytetyömme pohjalta luomme tuotteen, mielenterveystaito-oppaan, jota tullaan käyttämään alakoulun oppilaiden kanssa tehtävässä työssä. Tämän vuoksi on tärkeää, että ymmärrämme sosiaalialan asiakastyön lähtökohdat ja konkretian. Sovellamme ennalta ehkäisevän työn ja varhaisen tuen menetelmiä huomioiden työssämme hyvinvoinnin riski- ja suojatekijät. Kehittämälläme mielenterveystaito-oppaalla pyrimme tukemaan oppilaiden, luokkaryhmien ja koko kouluyhteisön kasvua ja kehitystä osana kouluarkea.

Tuotekehitysprosessia ohjaa tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssi. Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen on asiakaslähtöistä, ennakoivaa ja innovatiivista ongelmanratkaisua, jossa hyödynnetään tutkimustietoa hyvinvoinnin edistämiseksi (SOAMK 2023). Opinnäytetyömme kautta haluamme tuoda näkyväksi havaitsemamme kehittämiskohteen. Kehitääksemme asiakastyön käytäntöjä ja menetelmiä, hyödynnämme opinnäytetyöhömmme ke-
räämäämme tietoperustaa. Opinnäytetyöprosessi vahvistaa valmiuksiamme ammatilliseen yhteis-
työhön niin vertaistyöskentelyssä kuin yhteistyössä muiden tahojen kanssa. Kehittämistyön perim-
mäinen tarkoitus on edistää alakouluikäisten lasten hyvinvointia tukemalla heidän mielenterveys-
taitojaan.

5 MIELENTERVEYSTAITO-OPPAAN TUOTEKEHITYSPROSESSI

Sosiaalialan tuotteiden suunnittelu ja kehittäminen voidaan jäsentää tuotekehityksen perusvaiheiden mukaan. Toteutimme tuotekehitysprosessin Jämsän & Mannisen (2000, 28–30) esittelemien vaiheiden mukaisesti. Tuotekehitysprosessista voidaan erottaa viisi vaihetta, jotka ovat ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistely. Opinnäytetyön tuotekehitysprosessin tavoitteena oli uuden materiaallisen tuotteen kehittäminen olemassa olevan asiakaskunnan tarpeisiin.



KUVIO 2. Uuden tuotteen kehittäminen (Jämsä & Manninen 2000, 30.)

Toimeksiantajamme toimi oululainen alakoulu, jonka opiskeluhoitopalvelut tuottaa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue. Alakoulu tekee jatkuvaa yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa opiskeluhoitopalveluiden tarpeeseen vastaamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Koulussa toimii moniammatillinen, yhteisöllisen opiskeluhoiton ryhmä, johon kuuluvat rehtori, vararehtori, koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja, erityisopettaja, koulunkäynninohjaaja sekä opettajien edustaja. Opettajat voivat tarvittaessa konsultoida opiskeluhoitoryhmän henkilöstöä sekä toimia heidän kanssaan yhteistyössä luokkien tukitarpeissa. Lisäksi opiskeluhoiton henkilöstö osallistuu opetushenkilöstön, oppilaiden ja huoltajien kanssa moniammatillisena yhteistyönä tehtäviin pedagogisiin arvioihin ja selvityksiin. Yksilökohtaisesta opiskeluhoitosta on mahdollista saada kouluterveydenhuollon, koulukuraattorin ja koulupsykologin palveluita sekä yksittäistä oppilasta koskevaa monialaista opiskeluhoitoa. Varsinaisten opiskeluhoitopalveluiden lisäksi kyseinen alakoulu tekee aktiivista yhteistyötä muiden tahojen kanssa, jotka voivat vaikuttaa oppilaiden ja kouluyhteisön hyvinvointiin. Laadimme toimeksiantajan kanssa toiminnallisen opinnäytetyön aiesopimuksen, jossa käy ilmi projektin taustat, tavoitteet ja sopimuksen osapuolten tehtävät ja vastuut, käytössä olevat resurssit sekä tekijänoikeudet. Toimeksiantajan kanssa teimme yhteistyötä yhteyshenkilön välityksellä. Yhteyshenkilö toimi viestinviejänä opinnäytetyöntekijöiden ja alakoulun opiskeluhoitoryhmän välillä.

TAULUKKO 2. Oppaan laatukriteerit

Rakenne	Sisältö
Luotettavuutta viestivä ulkoasu, lähteet koottuna lähdeluetteloon	Luotettavaa asiantuntijätietoa
Tiivis tietopaketti; nopeasti saatavilla olevaa tietoa	Sisältö pysäyttää ja herättää pohtimaan
Digitaalisessa muodossa	Syventävää ja soveltavaa tietoa valituista mielenterveystaidoista; käyttäjällä ennakkotietoa teemoista
Sisällysluettelo helpottamaan käyttöä	Konkreettista, kouluarjessa hyödynnettävää tietoa
Teksti helppolukuista; ei tekstiviitteitä	Monialaisesti hyödynnettävissä

Laadukas tuote vastaa käyttäjän tarpeisiin ja odotuksiin mahdollisimman hyvin. Laadun käsite tarkoittaa tuotteen ominaisuuksista muodostuvaa kokonaisuutta, johon perustuu hyödykkeen kyky täyttää siihen kohdistuvat odotukset. Laatukriteeri on laadun määrittämiseksi valittu ominaisuus. (Jämsä & Manninen 2000, 127–128.) Yhteistyössä yhteyshenkilön kanssa määritimme tavoitteet tuotekehitysprosessille sekä kävimme läpi, mitä odotuksia ja toiveita opiskeluhuoltoryhmällä on valmista tuotetta kohtaan. Lisäksi laadimme mielenterveystaito-oppaalle laatukriteerit, jotka ohjaavat oppaan rakenteen ja sisällön suunnittelua (TAULUKKO 2).

5.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Palvelumuotojen ja organisaatioiden kehittämistarpeet voidaan osoittaa analysoimalla olemassa olevaa tietoa palvelujen nykytilanteesta ja -käytännöistä. Tieto voi olla selvityksiä ja tutkimuksia, asiakas- ja potilaskyselyitä tai tilastoja yksikötason toiminnasta, kuten palvelujen käytön määristä, kustannuksista, epäkohdista ja virheistä. Yleensä ongelmälähtöisissä lähestymistavoissa on tavoit-

teena jo käytössä olevan palvelumuodon parantaminen tai tuotteen edelleen kehittäminen, mutta tavoitteeksi voidaan asettaa myös täysin uuden materiaalisen tuotteen, palvelutuotteen tai niiden yhdistelmän kehittäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 29–30.)

Mielenterveys ja sen haasteet ovat ajankohtainen puheenaihe yhteiskunnassamme. Haluamme opinnäytetyöllämme tuoda näkyväksi sen, että mielenterveyttä on mahdollista vahvistaa. Mielenterveyden pohja rakentuu jo varhaislapsuudessa (Pesonen ym. 2022, 68), minkä vuoksi mielenterveyttä on tärkeä tukea lapsuudesta lähtien. Alakouluikäisten lasten mielenterveystaidot valikoituivatkin projektimme aiheeksi, sillä olemme itse kiinnostuneita aiheista liittyen lapsiin ja nuoriin, mielenterveyteen ja koulumaailmaan. Lisäksi koimme, että lapsuuden mielenterveyden merkitykseen ja sen tukemiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Halusimme toteuttaa opinnäytetyömme nimenomaan toiminnallisena, ja lähdimmekin ensimmäiseksi ideoimaan, mikä olisi tuote, joka voisi kiinnostaa mahdollisia yhteistyötahoja. Päädyimme viemään eteenpäin ajatusta mielenterveystaito-oppaasta opiskeluhoitoryhmälle ja lähdimme etsimään meille sopivaa toimeksiantajaa. Toimeksiantaja löytyi saamiemme vinkkien avulla oululaisesta alakoulusta.

Mielenterveystaitoja on monia, joten projektin aihetta tuli rajata tarkemmin. Projektin tarkan aiheajauksen taustalla on toimeksiantajan esille tuoma halu kehittää tietoisuus- ja turvataitokasvatukseen liittyvää materiaalia. Tämän vuoksi oppaan toivottiin keskittyvän nimenomaan näihin teemoihin ja tarjoavan heille uusia näkökulmia ja välineitä kouluarkeen.

5.2 Ideavaihe

Ideavaihe käynnistyy kehittämistarpeen varmistuttua. Tässä vaiheessa keskitytään löytämään erilaisia innovaatioita ja vaihtoehtoja, jotka toimivat ratkaisuna kehittämistarpeeseen. Vaiheen seurauksena syntyy tuotekonsepti, eli esitys siitä, millainen tuote on tarkoituksenmukaista suunnitella ja valmistaa kehittämistyön pohjaksi. Ideointia arvioi niiden kehittäjät itse, minkä lisäksi arviointia on hyvä pyytää myös kehittämishankkeen toimeksiantajilta. (Jämsä & Manninen 2000, 35, 38, 40.)

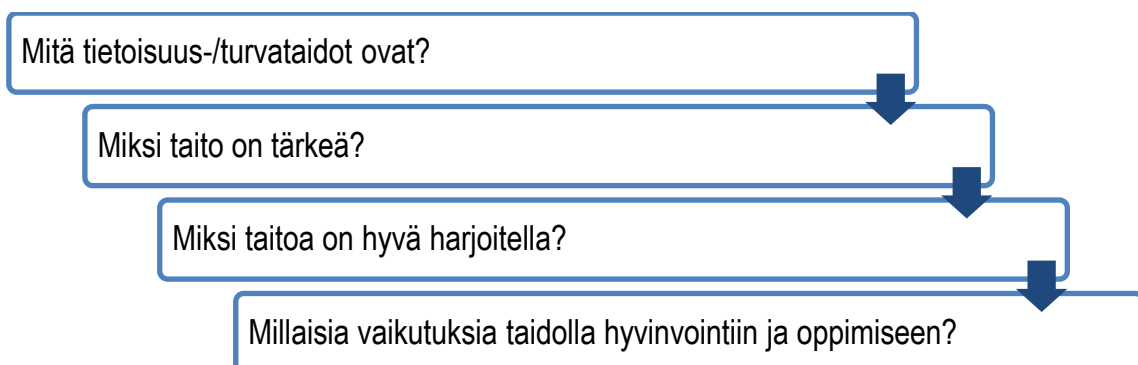
Ajatus siitä, millainen tuote tultaisiin tekemään oli selvillä jo tuotekehitysprosessin alkuvaiheessa. Tuotteen sisältö ja sen tarjoama hyöty olivat kuitenkin vielä määrittämättä. Nämä rakentuivat toimeksiantajan kanssa yhdessä ideoiden; tietoa tiiviissä paketissa sekä konkreettisia välineitä, joilla

vahvistaa tietoisuus- ja turvataitoja koulussa. Toimeksiantajan toiveena oli, että opas olisi digitaalisessa muodossa, jolloin käyttö olisi helppoa ja nopeaa oppaan ollessa aina mukana.

5.3 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaihe käynnistyy, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on tarkoitus suunnitella ja valmistaa. Tässä vaiheessa analysoidaan tekijöitä ja näkökohtia, jotka ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. Huomioimalla eri näkökohtien ydinkysymykset, varmistetaan tuotteen laatu. (Jämsä & Manninen 2000, 43.) Mielenterveystaito-oppaan näkökulmasta tärkeimmät huomioitavat näkökohdat ovat asiakasprofiili, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet sekä tuotteen asiasisältö. Tuotteen sisältöä määrittää vahvasti se, että tuote tehdään ammattilaisille.

Oppaan on tarkoitus tarjota helposti saatavilla olevaa tietoa ja käytännön harjoituksia, joita on mahdollista käyttää matalalla kynnyksellä kouluarjessa. Pohdimme, mikä olisi helpoin ja nopein rakenne oppaan sisällölle sen käyttämisen näkökulmasta. Valitsimme oppaan sisältörakenteen alkavan mielenterveyteen ja mielenterveystaitoihin keskittyvällä teorialla, jonka jälkeen syvennyttäisiin tietoisuus- ja turvataitoihin. Oppaan loppuun koottaisiin harjoituksia näihin kahteen mielenterveystaitoon liittyen. Pohdimme kysymyksiä, joihin oppaassa vastattaisiin. Apukysymykset helpottavat niin meidän kirjoitusprosessiamme kuin lukijan tiedon omaksumista, sillä ne tuovat selkeyttä tekstirakenteeseen.



KUVIO 3. Oppaan tekstirakenteen apukysymykset.

Sisältörakenteen ollessa selvillä, loimme oppaan pohjan ilmaiseen verkkotyökalu Canvaan. Canva valikoitui työkaluksi sen helppokäyttöisyytensä ja monipuolisuutensa vuoksi, sillä sen avulla on mahdollista luoda visuaalisesti miellyttäviä kokonaisuuksia valmiiden suunnittelumallien avulla. Päädyimme luomaan oppaasta vaakasuuntaisen, jotta digitaalinen opas olisi mahdollisimman helpolukuinen ja sitä olisi helppo tarkastella tietokoneen näytöltä. Myös oppaan visuaalisuutta harkittiin digitaalisuus mielessä pitäen; opas on värikoodattu, jotta sitä olisi helppo selata läpi ja tarvittavan tiedon löytäminen olisi mahdollisimman nopeaa.

5.4 Tuotteen kehittäminen

Tuotteen kehittämisessä edetään luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden, rajausten ja asiantuntijayhteistyön mukaisesti. Varsinainen tekeminen etenee tuotekohtaisia työmenetelmiä ja -vaiheita käyttäen. Tuotteen keskeisen ominaisuuden ollessa informaation välittäminen, laaditaan asiasisällöstä jäsentely. Keskeisin sisältö muodostetaan täsmällisesti, ymmärrettävästi ja vastaanottajan tiedontarve huomioiden kerrotuista tosiasioista. Informaation välittämiseen tarkoitetuilla tuotteilla ongelmiksi muodostuvat asiasisällön valinta ja määrä sekä tietojen muuttumisen tai vanhentumisen mahdollisuus. Kohderyhmän ollessa heterogeeninen, voi vaikeuksia tuottaa kaikille sopivan asiasisällön valinta. (Jämsä & Manninen 2000, 54.)

Oppaan sisältö keskittyy mielenterveystaitoihin, erityisesti tietoisuus- ja turvataitoin, kouluympäristön ja opiskeluhoollon näkökulmasta sekä taitojen vahvistamisen kautta. Oppaan käyttäjäryhmä on moniammatillinen, mikä tuli sisältöä rakentaessa ottaa huomioon. Tuotetta kehiteltäessä huomioimme ja reflektioimme, että laatukriteerit (TAULUKKO 2) täyttyvät. Oppaasta pyrittiin luomaan helposti lähestyttävä ja hyödynnettävissä oleva tietopaketti kaikille opiskeluhoolloryhmän eri ammattiryhmien edustajille. Sisällön osalta laatua määrittävät tiedon luotettavuus ja se, kuinka tieto on esitetty. Hyödynsimme oppaassa tutkimustietoa sekä opinnäytetyöhömmme keräämäämmme tietopuustaa ja sovelsimme sitä käytäntöön. Näin varmistimme, että oppaan sisältö pohjautuu vahvaan teoriapohjaan. Toimeksiantaja toivoi tiedon olevan pysäyttävää ja pohtimaan herättävää. Sisältöä määritti vahvasti se, että käyttäjä omaa ennakkotietoa oppaan teemoista, joten toivottavaa oli, että tieto on oivaltavaa ja kouluarkeen sovellettavissa.

Jotta opas olisi mahdollisimman käyttäjäystävällinen, se sisältää sisällysluettelon, joka helpottaa tuotteen käyttöä ja tekee sen sisältämän tiedon käyttämisestä mahdollisimman vaivatonta. Teksti koottiin oppaaseen lyhyiksi ja ytimekkäiksi kappaleiksi, jotta tieto on helposti lähestyttävää, nopeasti löydettävissä ja luettavissa. Sisällön ollessa teemoittain värikoodattu ja apukysymyksien jäsennessä tekstiä, on tarvittavan tiedon etsiminen vaivatonta. Apukysymykset rajaavat tietoa oppaan tavoitteiden näkökulmasta tarkoituksenmukaiseksi. Oppaaseen koottavien harjoitusten etsimisessä käytimme kriittistä harkintaa ja arvioimme, kuinka hyvin harjoituksia olisi mahdollista hyödyntää kouluarjessa. Opas ei sisällä tekstiviitteitä, jotta taataan miellyttävä lukukokemus. Lähteet löytyvät koottuna oppaan lähdeluettelosta, mikä vahvistaa vaikutelmaa oppaan luotettavuudesta sekä mahdollistaa lisätiedon etsimisen.

5.5 Tuotteen viimeistely

Oppaan sisällön hahmottuessa ja rakenteen ollessa selvillä, lähetimme oppaan tarkasteltavaksi toimeksiantajan yhteyshenkilölle ja järjestimme Teams-kokouksen hänen kanssaan. Kävimme yhdessä läpi oppaan sisältöä ja saimme yhteyshenkilöltä arvokasta palautetta, jota hyödynsimme oppaan kehittämiseksi. Teimme palautteen pohjalta oppaaseen tarvittavia muutoksia ja lisäyksiä, jotta se vastaa paremmin toimeksiantajan tarpeisiin ja toiveisiin.

Tuotekehitysprosessin aikana emme henkilökohtaisesti tavanneet tuotteen varsinaisia käyttäjiä. Halusimme kuitenkin antaa tuotteellemme kasvot ja päädyimme luomaan oppaasta esittelyvideon. Videon tavoitteena oli tehdä oppaasta helposti lähestyttävä ja herättää kiinnostusta sen kohderyhmässä. Esittelyvideon pituus rajattiin noin 2–5 minuuttiin, jotta se olisi ytimekäs ja helposti katsottavissa. Laadimme käsikirjoituksen, jotta varmistuimme siitä, että kaikki tärkeät kohdat tulivat esille. Esittelimme videolla itsemme, projektin taustat sekä oppaan rakenteen ja sisällön. Erityisesti halusimme kertoa oppaan värikoodatusta sisältörakenteesta, minkä loimme oppaan käyttöä helpottaaksemme. Käytössämme ei ollut erikoislaitteita, joten hyödynsimme älypuhelinia ja kannettavaa tietokonetta videon kuvaamiseen ja editointiin. Valmis video jaettiin oppaan ja palautekyselyn liitteenä kohderyhmälle.

5.6 Valmis tuote ja palaute tuotteesta

Oppaan nimeksi valikoitui *Tietoisuus- ja turvataidot – Opas mielenterveystaidoista opiskeluhoitoryhmälle*. Teoksen nimi tiivistää sen keskeisen sisällön; opas sisältää yleistä teoriatietoa mielenterveydestä ja mielenterveystaidoista sekä kattavampaa tietoa tietoisuus- ja turvataidoista. Lisäksi oppaasta löytyy kouluympäristöön integroitavissa olevia käytännön harjoituksia tietoisuus- ja turvataitoihin liittyen. Oppaan visuaalinen ilme sisältää kauniita, yksikertaisia grafiikoita, joiden tarkoitus on saada oppaasta miellyttävän näköinen, mutta ei kuitenkaan viedä huomiota varsinaiselta sisällöltä. Mielenterveyden väriteemaksi mielletään usein vihreä, minkä vuoksi tämä valikoitui oppaan pääväriksi. Oppaan pääteemat ovat kuitenkin tästä poikkeavia; tietoisuustaitojen väriteema on sininen ja turvataitojen väriteema on vaaleanpunainen. Tällä tavoittelimme oppaan helppokäyttöisyyttä, jotta eri teemat ovat helposti löydettävissä tietokoneella selaten. Harjoitukset osiossa tietoisuus- ja turvataitoihin liittyvät väriteemat näkyvät grafiikoissa, jotka osoittavat kumpaan taitoon kyseisen sivun harjoitukset liittyvät.



SISÄLLYS
03 ALKUSANAT
04 MIELENTERVEYS
05 MIELENTERVEYSTAIDOT
07 KOULU OPPILAAN MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄMÄSSÄ
08 TIETOISUUSTAIDOT
14 TURVATAIDOT
19 HARJOITUKSET
37 LÄHTEET

KUVIO 4: Oppaan sisällysluettelo

Keräsimme valmiista tuotteesta palautetta luomamme Google Forms -kyselyn avulla. Kysely koostui kuudesta väittämästä, joihin vastausvaihtoehtoina olivat täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä, täysin eri mieltä sekä en osaa sanoa. Laadimme kyselyn väittämät oppaan laatukriteerien pohjalta, jotta voimme arvioida, kuinka hyvin laatukriteerit ovat toteutuneet. Väittämät koskivat oppaan ulkoasua, rakennetta, sisältöä sekä käytettävyyttä. Emme keränneet vastaajien tietoja kunnioittaaksemme heidän anonymiteettiaan.

Palautekyselyn väittämien vastauksista (LIITE 1) voi tulkita, että opas täyttää sille asetetut laatu-kriteerit, sillä yleisimmin valittu vastaus oli "täysin samaa mieltä". Opas koettiin helposti lähestyttävänä, selkeänä sekä helppokäyttöisenä. Kuitenkin väittämissä, jotka koskettivat teoratiedon määrää ja harjoitusten helposti lähestyttävyyttä, kaksi vastaajaa kuudesta arvioivat parhaiten sopivimmaksi vastausvaihtoehdoksi "osittain samaa mieltä". Tästä meille jäi avoimeksi, kokivatko vastaajat teoratiedon määrän liian suureksi vai liian vähäiseksi. Samoin harjoitusten helposti lähestyttävyyden osalta jäi epäselväksi, olisivatko esimerkiksi selkeämmät ohjeet tai jokin muu tekijä tehnyt niistä käyttäjäystävällisempiä. Jatkossa tällaisia tarkentavia kysymyksiä olisi hyvä sisällyttää kyselyyn, jotta kehityskohteet olisivat selkeämpiä.

Myös kirjallisen palautteen (LIITE 2) perusteella voimme tulkita, että opasta pidettiin selkeänä ja käyttökelpoisena koulun arkeen. Erityisesti kiitosta sai oppaan värikoodaus, joka koettiin hyödylliseksi. Lisäksi palautteessa arvostettiin oppaan tiivistä, mutta riittävää tietosisältöä. Kehitysehdotuksena esitettiin, että suoraan harjoitusten yhteyteen voisi lisätä tietoa niiden alkuperästä. Oppaan räätälöinti kohderyhmän tarpeisiin sai myös positiivista huomiota ja sen nähtiin tarjoavan hyödyllistä materiaalia kouluarkeen. Olimme itse tyytyväisiä valmiiseen tuotteeseen, joten oli palkitsevaa saada positiivista palautetta myös oppaan tulevilta käyttäjiltä.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

Työskentelimme koko opinnäytetyöprosessin ajan sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Noudatimme hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, joita ovat rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto, sekä olemme tietoisia hyvistä tieteellisistä menettelytavoista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Opinnäytetyötä tehdessämme ja kirjoittaessamme toimimme Arenen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaisesti. Kokoamamme tietoperusta pohjautuu toisten tuottamiin aineistoihin, menetelmiin ja tuloksiin, joten hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti merkitsimme kaikki lähteet ja tekijät tekijänoikeuslakia noudattaen (Arene 2020,12). Käytimme monipuolisesti tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. Pyrimme käyttämään ajankohtaisia lähteitä ja arvioimme kriittisesti tiedon luotettavuutta.

Opinnäytetyömme aiheena olivat alakouluikäisten lasten tietoisuus- ja turvataidot, ja tavoitteena oli kehittää opas tietoisuus- ja turvataidoista alakoulun opiskeluhoitoryhmän ammattilaisten käyttöön. Vaikka emme tuotekehitysprosessin aikana suoraan työskennelleet lasten kanssa, oppaan ensisijainen tarkoitus on tukea lasten mielenterveyttä ja hyvinvointia, minkä vuoksi lapsen etu, kasvu ja kehitys olivat keskiössä koko prosessin ajan. Oppaan sisällön rakentamisessa arvioimme huolellisesti, mihin ikäryhmään lähdeaineistossa esitetyt tiedot ja harjoitukset soveltuvat, sekä tarkastelimme kriittisesti niiden tarkoituksenmukaisuutta suhteessa oppaan tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. Näin varmistimme, että opas tukee lapsen kehitysvaihetta ja edistää lapsen hyvinvointia käytännönläheisellä ja turvallisella tavalla.

Tuotekehitysprosessin aikana teimme yhteistyötä toimeksiantajan nimeämän yhteyshenkilön kanssa. Saimme häneltä arvokasta ohjausta, palautetta sekä kehitysideoita oppaalle. Oppaan tuotekehitysprosessin aktiivinen työskentelyvaihe käynnistyi todella nopealla aikataululla, minkä vuoksi emme valitettavasti ehtineet kerätä palautetta varsinaiselta kohderyhmältä prosessin aikana. Tiedostamme, että kohderyhmän edustajilta saatu välipalautte olisi auttanut meitä kehittämään oppaasta vielä paremmin kohderyhmää palvelevan tuotteen. Valmiista oppaasta keräsimme palautteen kyselylomakkeella, jossa kysyttiin muun muassa sisällön selkeydestä ja ymmärrettävyydestä, harjoitusten käytännön toimivuudesta sekä oppaan hyödynnettävyydestä koulumaailmassa.

Palautte kerättiin tietosuoja-asetuksia noudattaen ja vastaajan anonymiteettia kunnioittaen. Palautteen avulla meidän on mahdollista kehittää omaa ammatillista osaamistamme.

7 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli syventää ymmärrystämme mielenterveystaidoista ja oppia soveltamaan tietoa käytäntöön kehittämällä asiakaslähtöinen tuote. Tuotekehityksen tarkoituksena oli luoda opas tietoisuus- ja turvataidoista oululaisen alakoulun opiskeluhoitoyhtymän tarpeisiin. Opas kokoaa tietoa ja käytännön harjoituksia tietoisuus- ja turvataitoihin liittyen helposti saavutettaviksi. Oppaasta saadun palautteen perusteella tulkitsemme, että tekemämme opas tulee tarpeeseen.

Mielenterveystaidot ovat keskeinen osa hyvinvointia, ja niiden kehittäminen on mahdollista kaikissa elämänvaiheissa. Näistä taidoista on saatavilla runsaasti monipuolista tietoa, mutta asiakastyössä tiedon tiivis ja helposti saavutettava esittäminen on erityisen tärkeää. Oppamme kaltainen ytimekäs ja käytännönläheinen materiaali voi merkittävästi tukea ammattilaisten työtä. Mielenterveystaito-oppaita voisi laatia myös muista mielenterveystaidoista ja kohdentaa niitä eri asiakasryhmille, mikä laajentaisi niiden hyödyntämismahdollisuuksia. Lisäksi tutustuessamme turvataitoihin liittyvään kirjallisuuteen ja verkkolähteisiin havaitsimme, että lähteissä toistui usein sama teos: *Tunne- ja turvataitoja lapsille* (Lajunen ym. 2015). Turvataitoihin perehtyessämme olisimmekin kaivanneet useampia ja monipuolisempia lähteitä.

Vaikka tietoisuus- ja turvataidot ovat yksittäisiä mielenterveystaitoja, niiden tukeminen voi vaikuttaa merkittävästi yksilön mielenterveyteen. Mielenterveystaidot linkittyvät toinen toisiinsa, ja esimerkiksi juuri tietoisuus- ja turvataitojen tukeminen tukee myös muun muassa itsetuntoa, kaveritaitoja ja myönteistä elämänasennetta. Mielenterveystaitojen tukeminen vahvistaa siis monia tärkeitä arjen taitoja. Oppimisen kannalta tietoisuus- ja turvataidot ovat oleellisia, sillä ne edistävät tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä sekä itsesäätelyä. Oppilaan kyetessä säätelemään stressiään sekä tunnistamaan omia ja toisten rajoja tiedon omaksuminen ja oppiminen on tehokkaampaa.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti ammattilaisuuttamme monin eri tavoin. Kehityimme tiedonhaussa sekä opimme ymmärtämään opinnäytetyömme aihetta, eli mielenterveystaitoja, syvemmin. Pääsimme kehittämään viestinnällisiä taitoja kirjoittaessamme opinnäytetyötä sekä sen pohjalta syntynyttä tuotetta. Tiedon esittämisessä ja havainnollistamisessa hyödynsimme visuaalisia elementtejä, kuten kuvia ja taulukoita, jotka tukevat tekstin ymmärrettävyyttä. Kuvioiden käyttö parantaa

saavutettavuutta ja jäsentää tiedon helposti saatavilla olevaan kokonaisuuteen. Tuotekehitysprosessissa meidän tuli suunnitella ja toteuttaa tuotos, joka vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Valitessamme oppaaseen harjoituksia arvioimme, kuinka hyvin harjoitus on toteutettavissa kouluarjessa, mikä on sen tarkoitus ja kuinka sillä tuetaan lapsen hyvinvointia. Tämä mahdollisti kehittymisemme suunnittelu- ja arviointitaidoissa. Tuotekehitysprosessi kehitti kykyämme tehdä yhteistyötä niin toistemme kuin työelämän yhteistyökumppanin kanssa. Prosessin aikana harjoitimme reflektiivisyyttä. Teimme hyviä ja toimivia oivalluksia tuotetta kehitellessämme, mutta tiedostamme myös, että jotkin asiat olisi voinut toteuttaa toisin. Tämä toimiikin hyvänä oppimiskokemuksena työelämän projekteja varten.

Opinnäytetyöprosessiamme hidastivat aikatauluttamisen haasteet, joihin liittyivät sosionomiopintoihin sisältyvät ammattiharjoittelut sekä opintojen ohella tapahtuva työskentely. Jälkikäteen arvioituna prosessi olisi hyötynyt tarkemmasta suunnitelmallisuudesta jo alusta alkaen. Päästyämme tuotekehitysprosessin pariin, panostimme aikatauluttamiseen ja suunnitelmallisuuteen, mikä mahdollisti oppaan valmistumisen nopealla aikataululla. Oppaan kehittäminen ajoittui vuodenvaihteeseen, joka on koulumaailmassa kiireistä aikaa, minkä vuoksi emme ehtineet kerätä palautetta käyttäjiltä ennen oppaan valmistumista. Tuotekehitysprosessin aikana kerätty palaute olisi mahdollistanut loppupalautteessa esille nousseiden kehityskohteiden huomioimisen tuotteessa.

Tuotekehitysprosessin toteuttaminen oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Oli antoisaa päästä kehittämään konkreettista tuotetta toimeksiantajalle ja samalla toteuttamaan omaa visioitamme. Jaettu näkemys oppaan sisällöstä ja ulkoasusta helpotti yhteistyötä ja edisti sujuvaa työskentelyä. Työskentelyilmapiiri oli arvostava ja joustava läpi koko opinnäytetyöprosessin, mikä mahdollisti työn tekemisen molempien elämäntilanteet huomioiden. Vastasimme tasapuolisesti opinnäytetyön eri osa-alueista, ja toistemme tukeminen oli tärkeä osa prosessia. Yhteinen tavoite ja hyvä tiimihenki auttoivat viemään projektin onnistuneesti päätökseen.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, Terhi, Huikko, Eeva, Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Haravuori, Henna, & Marttunen, Mauri 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 12.11.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-547-6>

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Hakupäivä 7.10.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Dunderfelt, Tony 1997. Elämänkaaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 9. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

ePerusteet 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Oppimista ja hyvinvointia edistävä koulutyön järjestäminen. Hakupäivä 3.12.2024. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/429108>

Forsell, Martta 2022. Lasten ja nuorten mielenterveysperustainen tutkimus ja hoito 2020. THL:n tilastoraportti 21/2022. Hakupäivä 16.11.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144513/TR_21_2022_Lasten%20ja%20nuorten%20mielenterveysperusteiset%20k%C3%A4ynnit%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fowelin, Peter 2014. Mindfulness luokahuoneessa. Helsinki: Basam Books.

Hietanen-Peltola, Marke, Laitinen, Kristiina, Autio, Eva, & Palmqvist, Riia 2018. Yhteisestä työstä hyvinvointia: Opiskeluhoitoryhmä perusopetuksessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 13.11.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-137-9>

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1998. Kouluikäisen Lapsen Maailma. Helsinki ; Jyväskylä: Gummerus.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House. Hakupäivä 22.7.2024. Ellibs Library. Vaatii käyttöoikeuden.

Laitinen, Kristiina 2015. Opiskeluhuollon kuraattorit ja psykologit. Teoksessa Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos (toim. Marke Hietanen-Peltola & Ulla Korpilahti). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hakupäivä 17.7.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN ISBN 978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN%20ISBN%20978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lajunen, Kaija, Andell, Minna & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. Hakupäivä 22.11.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille WEB.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille%20WEB.pdf)

Lipponen, Kriise 2020. Resilienssi arjessa. Helsinki: Duodecim. Hakupäivä 17.7.2024. Ellibs Library. Vaatii käyttöoikeuden.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024. Kaveritaidot kaikille – Opas alakouluun. Kummioppilastointiminta. Hakupäivä 18.7.2024. <https://cdn.mll.fi/prod/2015/06/25124959/mll-kaveritaidot-kaikille-opas-alakouluun-2024-web.pdf>

Metso, Tuija & Repo, Katri 2015. Vanhempien näkökulma. Teoksessa Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos (toim. Marke Hietanen-Peltola & Ulla Korpilahti). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hakupäivä 17.7.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN ISBN 978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN%20ISBN%20978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mieli Suomen mielenterveys ry. Koululaisen mielenterveystaidot. Hakupäivä 2.8.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-mielenterveystaidot/#>

Nurmi, Riikka, Sillanpää, Anniina & Hannukkala, Marjo 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. 3. uudistettu painos. Helsinki: MIELI Suomen mielen-terveys ry.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Hakupäivä 3.12.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Pesonen, Anniina, Larivaara, Meri & Hannukkala, Marjo 2022. Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. Focus Localis 50 (3). Hakupäivä 12.11.2023. <https://journal.fi/focuslocalis/article/view/117114>

Pulkkinen, Lea, Ahonen, Timo & Ruoppila, Isto 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. Hakupäivä 12.9.2024. Ellibs Library. Vaatii käyttöoikeuden.

Rechtschaffen, Daniel 2017. Keskittymiskykyä Luokkaan: Tietoisuustaitoharjoitusten Opaskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Skarp, Ari-Pekka 2019. Mielen laboratorio: Tietoisuustaidot ja taitava vuorovaikutus. Helsinki: Basam Books.

SOAMK 2023. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Hakupäivä 25.9.2024. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTI-KORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Hakupäivä 17.7.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162957>

Tanttu, Minna, Toikkanen, Penniina & Siljamäki, Mariana 2023. Tietoisuustaidot : hyvinvoinnin käyttämätön voimavara? Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry. Hakupäivä 20.11.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/89157/Tanttu_Liito_2023-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielen terveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi 24/2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Hakupäivä 7.10.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vanhempainliitto. Perusopetus. Hakupäivä 3.12.2024. <https://vanhempainliitto.fi/vanhempainliiton-toiminta/perusopetus/>

Willard, Christopher 2013. Lapsen ja nuoren mieli: Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. 1. painos. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

World Health Organization. Mental Health. Hakupäivä 10.12.2024. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health>

LIITTEET

GOOGLE FORMS -KYSELYN MONIVALINTAKYSYMYSTEN VASTAUKSET

LIITE 1

Oppaan ulkoasu herättää mielenkiintoa	Oppaan rakenne on selkeä	Opas on helppolukuinen	Teoriatietoa on oppaassa sopivasti	Harjoitukset ovat helposti lähestyttäviä	Voisin kuvitella käyttäväni opasta työssäni
Osittain samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain samaa mieltä
Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

GOOGLE FORMS -KYSELYN VAPAAMUOTOINEN PALAUTE

LIITE 2

Vapaa sana; mistä pidit, mitä jäit kaipaamaan, muuta?

5 vastausta

Hienoa työtä! Opas on selkeä, ja erittäin käyttökelpoinen koulun arkeen. Olisin kaivannut myös harjoitusten lomaan tietoa niiden lähteistä. Ei välttämättä suorita lähdeviitteitä, mutta ihan vain tekstinä, että mistä harjoitukset ovat peräisin.

Värikoodaus on hyvä idea!

Kiitos! On luxusta, että juuri meidän tarpeisiimme on räätälöity tällainen opas. Opas on selkeä, erityismaininta värikoodauksesta.

Opas on selkeä, värikoodaus on hyvä.

hienosti toteutettu esittely, oppaan lisäksi :) Tietoa tiiviissä paketissa, ei liikaa, kuten usein on. Hyvä juttu teiltä! Toivottavasti opet ottaa käyttöön, itse ainakin voisin kuvitella, että tässä on materiaalia luokkatyöskentelyyn, jos tästä aiheesta sitä luokalle pidän.