



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Nuorten vahvuudet ja voimavarat

Materiaalipankki Hyvinvointi-oppiaineeseen  
Tulliportin Normaalikoulun opettajille

Saaga Rissanen  
Vilma Happonen

Opinnäytetyö, helmikuu 2025

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Helmikuu 2025**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**

Vilma Happonen  
Saaga Rissanen

**Nimeke**

Nuorten vahvuudet ja voimavarat: materiaalipankki Hyvinvointi-oppiaineeseen Tulliportin Normaalikoulun opettajille.

**Toimeksiantaja**

Tulliportin Normaalikoulu

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa 7.-luokkalaisia nuoria tunnistamaan sekä hyödyntämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota Tulliportin Normaalikoulun opettajille materiaalia Hyvinvointi-oppiaineeseen aiheesta nuorten vahvuudet ja voimavarat. Hyvinvointi-oppiaine on koulussa uusi, eikä siellä ole vielä vakiintuneita opetuskäytäntöjä tai valmiita materiaaleja oppitunneille. Toimeksiannossa tuli toive, että oppiaineeseen saataisiin jotakin valmista materiaalia opettajien hyödynnettäväksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä hyödyntäen konstruktivistista mallia. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui neljästä opetustuokiosta, jotka järjestimme yhdelle 7.-luokkalaiselle ryhmälle Tulliportin Normaalikoulussa. Opetustuokiolla kävimme läpi sekä teoriaa että harjoituksia aiheesta vahvuudet ja voimavarat. Jokaisella opetustuokiolla keräsimme palautetta sekä oppilailta että opettajilta tuokioiden kulusta sekä harjoitusten toimivuudesta.

Tuotoksena syntyi materiaalipankki opettajille, jota voi hyödyntää Hyvinvointi-oppiaineen tunneilla. Materiaalipankki sisältää yhdeksän eri harjoitusta, ohjeet harjoitusten pitämiseen ja siihen tarvittavat tarvikkeet ja muut materiaalit. Materiaalipankin tehtäviä pystyy jatkossa hyödyntämään Hyvinvointi-oppiaineen tunneilla.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 39

**Asiasanat**

nuoret, kouluhyvinvointi, vahvuudet, voimavarat



**THESIS**  
**February 2025**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

**Authors**

Vilma Happonen  
Saaga Rissanen

**Title**

Strengths and Resources of Youngsters: A Material Bank for Teachers of Tulliportti Normaalkoulu for the Wellness Subject.

**Commissioned by**

Tulliportin Normaalkoulu

**Abstract**

The purpose of this thesis was to help 7<sup>th</sup> graders to recognise and utilize their strengths and resources. The goal of this thesis was to gather material for the teachers of Tulliportti Normaalkoulu for the wellness subject about strengths and resources. The wellness subject is new for the school, and it does not have established teaching practices or ready-made materials for the lessons. The commissioner's request was to have ready-made materials for the teachers to utilize.

This thesis was implemented as a functional thesis using the constructivist process model. The functional portion of this thesis consisted of four educational sessions which we held for one 7<sup>th</sup> grade group at Tulliportti Normaalkoulu. The educational sessions consisted of theory and practices about strengths and resources. After every educational session we collected feedback from both students and the teachers about the educational sessions and the functionality of the practices.

. As a product of this thesis, we made a material bank for the teachers to use in wellness subject lessons. The material bank contains nine different practices, directions on how to arrange the practices and needed materials and other supplies. The exercises from the material bank can be used in wellness subject lessons in the future.

Language  
Finnish

Pages 39

**Keywords**

youngster, school well-being, strengths, resources

# Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Nuoruus .....	6
2.1	Nuoruuden kehitysvaiheet .....	6
2.2	Alakoulusta yläkouluun siirtyminen .....	7
3	Hyvinvointi kouluympäristössä .....	8
3.1	Hyvinvoinnin määritelmä .....	8
3.2	Kouluhyvinvointi .....	9
3.3	Oppilashuolto ja koulusosiaalityö .....	11
4	Hyvinvoinnin edistäminen .....	12
4.1	Hyvinvointi-oppiaine .....	12
4.2	Vahvuudet .....	13
4.3	Voimavarat .....	14
5	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt .....	15
5.1	Opinnäytetyöt .....	15
5.2	Tutkimukset .....	16
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos .....	17
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat .....	18
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	18
7.2	Konstruktivistinen malli .....	18
7.3	Osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmät .....	19
7.4	Arvioinnin menetelmät .....	20
8	Opinnäytetyön prosessi .....	22
8.1	Aloitussvaihe ja suunnitteluvaihe .....	22
8.2	Esivaihe ja työstövaihe .....	23
8.3	Tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe .....	26
9	Materiaalipankki hyvinvointitaitojen oppiaineeseen- nuorten vahvuudet ja voimavarat .....	27
9.1	Materiaalipankki .....	27
9.2	Materiaalipankin arviointi .....	29
10	Pohdinta .....	30
10.1	Johtopäätökset .....	30
10.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	33
10.3	Ammatillinen kasvu .....	35
10.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet .....	36
	Lähteet .....	37

## 1 Johdanto

Hyvinvointi-oppiaine on uusi oppiaine yläkouluikäisille Tulliportin Normaalikoulussa Joensuussa. Oppiaineen tarkoituksena on vahvistaa nuorten hyvinvointia koulussa ja vapaa-ajalla. Oppiaineessa käsitellään esimerkiksi yhteisöllisyyttä, vahvuuksia ja voimavaroja, arjen taitoja, itsensä toteuttamista sekä tulevaisuuden suunnittelua. (Hyvinvointi-oppiaineen opetussuunnitelma 2021.) Koska oppiaine on uusi, eivät sisällöt ja opetuskäytännöt ole vielä vakiintuneita. Tavoitteenamme on koota oppiaineeseen harjoituksia ja oppimateriaalia, jotta oppiaineen opettajilla olisi jotakin valmista, jota käyttää oppitunneilla ja oppilailla olisi mahdollisuus tasavertaiseen opetukseen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Tulliportin Normaalikoulun kouluvalmentaja. Opinnäytetyön tarkoituksena on auttaa 7.-luokkalaisia nuoria tunnistamaan sekä hyödyntämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Tämän lisäksi pyrimme auttamaan nuoria sopeutumaan uuteen ryhmään ja muodostamaan yhteistä luokkahenkeä. Tavoitteenamme on koota yhteen materiaalia Hyvinvointi-oppiaineen tunneille vahvuuksista ja voimavaroista. Tuotoksena syntyvä materiaalipankki sisältää yksilö-, pari-, pienryhmä- ja ryhmäharjoituksia sekä harjoitusten toteutukseen tarvittavat materiaalit. Tavoitteenamme on, että Hyvinvointi-oppiaineen opettajat pystyvät hyödyntämään tuotostamme jatkossa omilla oppitunneillaan.

Raportin tietoperustassa käymme läpi nuoruuden kehitysvaiheena sekä alakoulusta yläkouluun siirtymistä. Käsittelemme kouluhyvinvointia, oppilashuoltoa sekä Hyvinvointi-oppiaineen sisältöjä. Määrittelemme myös hyvinvoinnin, vahvuuksien ja voimavarojen käsitteet. Avaamme opinnäytetyötämme ohjaavan prosessimallin sekä valitsemamme arvioinnin, tiedonkeruun ja osallistamisen menetelmät. Lopuksi esittelemme tuotoksen, joka opinnäytetyön prosessin tuloksena syntyi.

## 2 Nuoruus

### 2.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Nuoruus on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen. Se on monenlaisten muutosten aikaa, sillä nuori kasvaa ja kehittyy koko ajan. Muutoksia tapahtuu niin fyysisesti, psyykkisesti kuin myös sosiaalisesti. Robert Havighurstin (1948) mukaan eri elämänvaiheisiin kuuluu erilaisia kehitystehtäviä, jotka ovat erilaisia yksilöön kohdistuvia normatiivisia odotuksia. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu sukupuoli-identiteetin omaksuminen, suhteiden luominen toiseen sukupuoleen sekä koulutuksen hankkiminen. Myöhempään nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen kuuluu työelämään siirtyminen, puolison valinta sekä perheen perustaminen. (Nurmi ym. 2021, 142–149.)

Nuoruus sijoittuu noin ikävuosiin 11–22. Se alkaa puberteetista ja päättyy oman persoonallisuuden eheytymiseen. Nuoruus voidaan jakaa lisäksi vaiheittain varhaisnuoruuteen (11–15 v), keskinuoruuteen (16–18 v), sekä myöhäisnuoruuteen (18–22 v). Nuoruus etenee tyypillisesti johdonmukaisesti näiden vaiheiden mukaan, mutta on myös mahdollista, että kehitys tapahtuu hieman eri järjestyksessä tai joitakin vaiheita ohittaen. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2010, 40–41.)

Puberteetti aiheuttaa pituuskasvua, toissijaisten sukupuolipiirteiden kehittymistä sekä kehon suhteiden muuttumista. Fyysisellä tasolla puberteetti päättyy sukukypsyyden saavuttamiseen. (Nurmi ym. 2021, 144.) Tyttöillä puberteetti alkaa tyypillisesti aikaisemmin kuin pojilla. Kouluterveydenhuollossa seurataan, että pituuskasvu etenee kasvukäyrän mukaisesti ja muut muutokset etenevät sopivassa aikataulussa. (Hietala ym. 2010, 41.) Fysiologiset muutokset heijastuvat myös nuoren minäkuvan kehittymiseen. Ulkoinen olemus alkaa muistuttaa jo aikuista, mutta henkinen kehitys ei välttämättä ole vielä samalla tasolla. Fyysinen ulkomuoto voi vaikuttaa myös siihen, miten nuori otetaan vastaan sosiaalisessa ympäristössään. (Nurmi ym. 2021, 146)

Nuoruudessa ajattelu kehittyy abstraktimpaan suuntaan ja siitä tulee itsenäisempää. Nuori alkaa pohtia esimerkiksi omaa minäkuvaansa ja moraaliaan

sekä laajemmin myös maailmankuvaa ja suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Ajattelun muutoksen myötä nuori pystyy paremmin hahmottamaan ympäröivää maailmaa. Lisäksi nuori pystyy ottamaan paremmin huomioon toisia ihmisiä ja toimimaan esimerkiksi konfliktitilanteissa moraalien kehittyessä. (Nurmi ym. 2021, 146–147.) Mielialojen äkilliset vaihtelut ovat nuoruudessa tavallisia. Tunteet tuntuvat voimakkaammin ja nuori haluaa usein selvitä niistä ilman vanhempiensa tukea, mieluummin ikätovereiden tuella. (Hietala ym. 2010, 42–43.) Noin kolme neljästä mielenterveyden häiriöstä alkaa ennen 24 vuoden ikää. Nuorilla ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt ovat tavallisia. Nuoruudessa stressihormonin, eli kortisolin määrä elimistössä lisääntyy. Stressin aiheuttamat muutokset aivoissa ovat nuorilla usein pysyvämpiä, kuin aikuisilla. (Hermanson & Sajaniemi 2018)

Sosiaaliset suhteet muuttuvat siten, että perheen merkitys nuoren elämässä vähenee ja kavereiden ja muiden vertaisten merkitys kasvaa. Etäisyyden ottaminen vanhempiin näkyy myös kasvavana päätösvaltana liittyen omaan elämään, esimerkiksi rahankäyttöön ja vapaa-aikaan. (Nurmi ym. 2021, 148.) Nuoruudessa myös romanttiset suhteet alkavat olla ajankohtaisia alkaen kaukorakkauksista ja ihastuksista ensimmäisiin seurustelusuhteisiin. (Hietala ym. 2010, 45.) Nuoruudessa ystävät ja muut vertaiset vaikuttavat paljon nuoren päätöksentekoon, koska ajatukset ja arvot eivät ole vielä vakiintuneita. Nuoret saattavat kokea ryhmäpainetta esimerkiksi päihteidenkäytön suhteen. Hyväksyntää haetaan muilta oman ikäisiltä ja ryhmään kuulumisen koetaan tärkeäksi. (Nurmi ym. 2021, 167–168.)

## **2.2 Alakoulusta yläkouluun siirtyminen**

Alakoulusta yläkouluun siirtyminen voi tuntua dramaattiselta muutokselta nuoresta. Monelle se tarkoittaa koulun vaihtamista ja koulumatkan pitenemistä. Uudet luokkatoverit, opettajat ja uudenlainen koulurytmi tuovat arkeen myös ison muutoksen. 7.-luokka voikin olla kaaosmaista aikaa, kun nuori etsii paikkaansa uudessa ympäristössä, uusien ihmisten kanssa. (Hietala ym. 2010, 14–15.) Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan siirtymävaihe vaatii tiivistä yhteistyötä kodin ja koulun välillä. Oppilaita tulee siirtymävaiheessa rohkaista ja tukea sekä varmistaa, että he tuntevat olonsa turvalliseksi uudenlaisen

elämänvaiheen edessä. Koulun henkilökunta tekee suunnitelman, jonka avulla siirtymä alakoulusta yläkouluun tapahtuu sujuvasti. On tärkeää, että oppilaita kuunnellaan ja arvostetaan sekä osallistetaan heihin liittyvien valintojen tekemisessä. (Opetushallitus 2016.)

Usein tulevia 7.-luokkalaisia huolestuttaa erityisesti koulupäivien piteneminen, läksyjen sekä kokeiden lisääntyminen. Myös opetuksen siirtyminen luokkamuo-  
toisesta ainemuotoiseen tuo omat muutokset kouluarkeen. Sama opettaja ei ole enää oppilaiden kanssa koko koulupäivää, eikä yksikään aikuinen saa näin kokonaiskuvaa nuoren tilanteesta. Myös fyysinen luokkatila vaihtuu monta kertaa päivän aikana, eikä tuo enää omaa kotiluokan pulpetin tarjoamaa turvaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024.)

Toisaalta yläkouluun siirtyminen voi tuoda myös uudenlaisia mahdollisuuksia nuorelle. Luokkayhteisön muuttuessa, on yläkoulu mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja luoda uusia sosiaalisia suhteita. Seitsemännellä luokalla alkavat valinnaiset oppiaineet tuovat mahdollisuuden valita itselleen omien mielenkiinnon kohteiden mukaisia oppiaineita valinnaisainetarjonnasta. Myös vapautta tulee paljon lisää verrattuna alakouluun. Oppilas on itse vastuussa siirtymistä eri luokkien välillä, eikä luokanopettaja ole jatkuvasti pitämässä oppilasta silmällä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024.)

### **3 Hyvinvointi kouluympäristössä**

#### **3.1 Hyvinvoinnin määritelmä**

Hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, jota on haastava määritellä. Yleensä hyvinvointia tarkastellaan subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön omaa arviota tyytyväisyydestä elämäänsä sekä myönteisten ja kielteisten tunteiden määrästä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 28.) Hyvinvointi voidaan jakaa omaan käsitykseen hyvinvoinnista, psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Myös elinolot esimerkiksi asuin- ja opiskelu- tai työpaikka ovat keskeinen osa hyvinvointia. Henkilökohtainen käsitys hyvinvoinnista on kytköksissä aikaan,

paikkaan, mielentilaan sekä kulttuuriin. (Honkanen & Suomala 2008, 11–13.) Nuori kokee enemmän myönteisiä asioita elämässään sekä on tyytyväinen elämänsä eri osa-alueisiin, kun hänen subjektiivinen hyvinvointinsa on korkealla tasolla (Leskisenoja & Sandberg 2019, 28).

Fyysinen ja psyykinen terveys on kokonaisuutena laaja. Siihen sisältyy esimerkiksi liikunta, ravinto, toimintakyky, voimavarat sekä mielenterveys. (Honkanen & Suomala 2008, 11–13.) Ruffin ja Keyesin (1995) mukaan psyykinen hyvinvointi jakaantuu kuuteen osa-alueeseen. Näitä ovat itsenäisyys, tunne ympäristön hallinnasta, henkilökohtainen kasvu, positiiviset ihmissuhteet, elämän tarkoitus sekä itsensä hyväksyminen. Edellä mainittujen lisäksi myös oppimisympäristön turvallisuus, hyväksytyksi tuleminen, arvostus ja luottamus vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Sulander & Romppanen 2007, 16.) Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kulmakivenä on kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita sekä omien tunteiden tunnistaminen ja säätely. (Honkanen & Suomala 2008, 11–13.)

Perimä sekä biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. Tähän vaikuttavat myös yhteiskunnalliset päätökset sekä ylisukupolviset voimavarat sekä haasteet. Monelle lapselle voi kasaantua riskitekijöitä itsestä riippumattomista syistä. Esimerkiksi lapsuuden elinolot tai varhain kehittyneet mielenterveyden haasteet voivat vaikuttaa koulusta suoriutumiseen ja siten myöhempään hyvinvointiin. Suojaavat tekijät voivat vaikuttaa positiivisesti nuoren hyvinvointiin, vaikka riskitekijöitä olisikin. Näitä suojaavia tekijöitä voivat olla mm. myönteiset ihmissuhteet ja aikainen hyvinvoinnin tukeminen. (Eriksson ym. 2012, 38–39.)

### **3.2 Kouluhyvinvointi**

Kouluhyvinvoinnilla on suuri merkitys nuoren elämässä. Nuoret viettävät ison osan ajastaan koulussa ja luovat siellä merkittäviä ihmissuhteita. Kouluhyvinvointiin kuuluu koulun turvallisuus ja ympäristötekijät, koulumenestys, suhteet koulun aikuisiin ja muihin oppilaisiin sekä koulun säännöt ja arvomaailma. Kouluhyvinvointi on yhteydessä yleiseen elämäntyytyväisyyteen sekä mielenterveyteen. Koulussa viihtyvillä nuorilla on parempi itsetunto ja pienempi riski

sairastua mielenterveydenhäiriöihin. Myös oppimistulokset paranevat kouluviihtyvyyden myötä. (Lamminen, 2019.) Oppilaiden kokemuksiin kouluviihtyvyydestä vaikuttavat kokemukset koulunkäynnistä sekä kouluuyhteisön sosiaaliset suhteet. Kouluviihtyvyyttä tukemalla voidaan vahvistaa oppilaiden kouluhyvinvointia sekä oppimista. (Halme, Kanste, Perälä 2017, 25.)

Nuorten hyvinvoinnin edistäminen voi edistää nuorten akateemisten taitojen ja valmiuksien kehittymistä. Tutkimusten mukaan hyvinvoivat nuoret pärjäävät hyvin koulussa eikä heillä ole poissaoloja. Hyvinvointi vaikuttaa positiivisesti nuorten kouluun kiinnittymiseen, myönteiseen koulukäyttäytymiseen, kouluaktiiviteetteihin osallistumiseen sekä hyvien ihmissuhteiden muodostamiseen. (Leskinen & Sandberg 2019, 18–19.)

Oppilaiden kouluhyvinvoinnin isoimpina riskitekijöinä ovat kiusaaminen, oppimisvaikeudet sekä koulupoissaolot. Kouluterveyskyselyn mukaan 33 % 8. ja 9. luokkalaisista suomalaisista nuorista on ollut kiusattuna tai osallistunut kiusaamistilanteeseen viimeisen lukukauden aikana (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023). Kiusaaminen ilmenee useimmiten nimittelynä, uhkailuna, juoruiluna ja ryhmästä ulos sulkemisena. Kiusaaminen vaikuttaa negatiivisesti niin kiusaajan kuin kiusatunkin hyvinvointiin. (Lamminen, 2019.) Oppimisvaikeuksia on monenlaisia ja ne ovat yksilöllisiä. Haasteita voi olla esimerkiksi hahmottamisessa tai jossain yksittäisessä taidossa, kuten lukemisessa, kirjoittamisessa tai matematiikassa. Oppimisvaikeudet voivat liittyä myös johonkin vammaan tai sairauteen. (Honkanen & Suomala 2008, 56.) Ongelmaksi muodostuneiden koulupoissaolojen takana ovat usein joko kotiolosuhteet tai kouluympäristö. Esimerkiksi kiusaamisen pelko, koulumotivaation puute tai mielenterveyden häiriöt voivat olla taustalla koulusta poissa olemisessä. (Lamminen 2019.)

Useat koulut tekevät opetussuunnitelman liitteeksi hyvinvointisuunnitelman. Siihen kuvataan kaikki käytänteet, jotka liittyvät hyvinvointiin (esimerkiksi kriisisuunnitelma) ja se tehdään tiiviissä yhteistyössä oppilaitoksen toimijoiden sekä oppilaiden ja huoltajien kanssa. Suunnitelmassa kuvataan konkreettisesti eri toimijoiden vastualueet. Suunnitelman tarkoituksena on koota jo olemassa olevat suunnitelmat yhdenmukaiseksi kokonaisuudeksi, joka ohjaa oppilaitosta toteuttamaan hyvinvointia tukevaa arkea. (Honkanen & Suomala 2008, 45.) Joensuu, Kontiolahden ja Siun soten keskisen alueen lasten ja nuorten

hyvinvointisuunnitelmassa on otettu huomioon muutamia nykytilaa kuvaavia ilmiöitä. Hyvinvointisuunnitelmaan on kirjattu tavoitteita kyseisten ilmiöiden muuttamiseksi. Yhtenä tavoitteena on ehkäistä kiusaamista muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen avulla. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2021–2025, 2021.)

### **3.3 Oppilashuolto ja koulusosiaalityö**

Oppilashuollon tavoitteena on oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen edistäminen (Hietala ym. 2010, 66). Oppilashuoltoa toteuttavat kouluissa koulukuraattorit, -terveydenhoitajat, -psykologit sekä -lääkärit. Tarvittaessa yhteistyötä tehdään myös muiden tahojen kanssa, jotka tarjoavat lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyviä palveluja. (Opetushallitus 2024.)

Oppilashuolto perustuu oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin. Lain tarkoituksena on edistää oppilaiden ja opiskelijoiden terveyttä, oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia sekä ehkäistä ongelmien syntymistä. Myös oppilaitoksen sekä opiskeluympäristön viihtyvyys, turvallisuus ja terveellisyys mainitaan laissa. Lisäksi määritellään yksilöllisen oppilashuollon järjestäminen ja esimerkiksi, mitä palveluja oppilaalla on oikeus saada oppilashuollon kautta. Lain mukaan koulutuksen järjestäjällä on vastuu siitä, että lain mukainen oppilashuolto järjestetään. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.)

Oppilashuollon painopiste on siirtynyt korjaavasta ennaltaehkäisevään. Kaikki koulun aikuiset toteuttavat yhteisöllistä opiskeluhuoltoa, joka fokusoituu yhteisön ja ympäristön hyvinvointiin sekä terveellisyys- ja turvallisuuden edistämiseen. Mielen terveyttä suojaaviin tekijöihin kiinnitetään erityistä huomiota ja niillä kompensoidaan mahdollisia mielen terveyden riskitekijöitä. (Pesonen, Hannukala, Nurmi, Ikäheimo 2022, 25.) Oppilashuollon tavoitteena tulisi olla lapsi- ja nuorilähtöinen. Oppilaalla tulisi olla mahdollisuus osallistua häntä koskeviin neuvonpitoihin ja pystyä vaikuttamaan häntä koskeviin päätöksiin. Ikätasoon sopivalla tasolla osallistuminen edistää kaikille sopivan ratkaisun löytymistä. (Honkanen & Suomala 2008, 18.)

Koulusosiaalityöllä tarkoitetaan kouluissa tapahtuvaa lapsia ja nuoria sekä heidän perheitään tukevaa ja ennaltaehkäisevää työtä. Tavoitteena on turvata lapselle ja nuorelle turvalliset kasvuolosuhteet niin kotona kuin koulussa. Yhteistyötä tehdään moniammatillisesti esimerkiksi koulun henkilökunnan sekä muun oppilashuollon kanssa. (Wallin 2011, 88.)

## **4 Hyvinvoinnin edistäminen**

### **4.1 Hyvinvointi-oppiaine**

Hyvinvointi-oppiaineen tarkoituksena on tukea 7–9-luokkalaisten minäkuvan kehittymistä, omien vahvuuksien tunnistamista sekä ryhmäytymistä. Oppiaineessa autetaan nuorta kehittämään itsetuntemustaan ja itsensä arvostamista sekä tarjotaan erilaisia työkaluja nuoren minäkuvan ja itsetunnon rakentamiseen. 7-luokkalaisilla painotetaan ryhmäytymistä uudessa yläkoululuokassa sekä keskittyään alakoulusta yläkouluun siirtymiseen. 7. luokalla korostetaan oman minäkuvan rakentamista, omien vahvuuksien löytämistä sekä ryhmässä toimimista. (Hyvinvointi-oppiaineen opetussuunnitelma, 2021.)

Oppiaineessa kannustetaan hyväksymään erilaisuutta ja erilaisia näkemyksiä ryhmässä. Tavoitteena on luoda ryhmiiin kunnioittava ja rauhallinen ilmapiiri, jossa jokaisen on turvallista olla. Oppiaine kehittää yhteistyötä koulun ja kotien välillä. Tämä oppiaine on tällä hetkellä vain Tulliportin Normaalikoululla Joensuuissa. Hyvinvointi-oppiainetta ohjaavat luokanohjaajaparit. (Hyvinvointi-oppiaineen opetussuunnitelma, 2021.)

Tulliportin Normaalikoulun opetussuunnitelman mukaan jokaisen koulun aikuisen tehtävänä on edistää nuorten hyvinvointia. Nuorten tarpeet, edellytykset sekä vahvuudet otetaan huomioon koulussa. Lisäksi opettajien tehtäviin kuuluu vastuu oppilaiden hyvinvoinnin seuraamisesta ja edistämisestä, mahdollisien haasteiden aikainen tunnistaminen sekä oppilaiden ohjaaminen ja tukeminen. Nuorille opetetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä ryhmätyöskentelytaitoja. (Peda.net, 2025.)

## 4.2 Vahvuudet

Jokaisella yksilöllä on henkilökohtaisia vahvuuksia. Vahvuudet ovat yksilöllisiä, sisäänrakennettuja ominaisuuksia, joiden käyttö antaa voimaa ja hyvää mieltä. Vahvuuksia voi hyödyntää työssä ja vapaa-ajalla. (Lammi 2020, 25–26.) Vuorisen (2023) mukaan, jokaisella yksilöllä on useita ydinvahvuuksia. Näitä ydinvahvuuksia käyttäen voi toimia niin itsensä kuin yhteisöjenkin hyväksi. Monenlaisissa yhteisöissä ja ryhmissä voidaan toimia siten, että jokaisen vahvuudet valjastetaan käyttöön. Tällä tavalla ryhmäläisten vahvuudet täydentävät toisiaan ja ryhmästä tulee vahvempi. (Vuorinen 2023, 196.)

Yksilön käsityksen itsestään, kyvyistään ja mahdollisuuksistaan ovat pohja vahvuuksien tunnistamiselle. Perusajatuksena on, että jokaisella yksilöllä on resursseja, kykyjä ja taitoja, joiden avulla yksilö voi hyvin ja on tyytyväinen itseensä. Tunnistetut vahvuudet vahvistavat yksilön itsetuntemusta ja pystyvyydentunnetta. Vahvuuksien tunnistaminen kohottaa yksilön itsetuntemusta, mikä lisää hyvinvointia elämän eri osa-alueilla. (Hotulainen, Lappalainen, Sointu 2023, 177–178.) Vahvuuksien tunnistaminen lisää myös tyytyväisyyttä ja taitoa kohdata haasteita (Vuorinen 2023, 196). Monissa tutkimuksissa on tullut ilmi, että vahvuuksien tunnistaminen linkittyy koulumenetykseen sekä koulumotivaatioon. (Hotulainen ym. 2023, 177–178.)

Vahvuuksien tunnistaminen pohjautuu minäkäsitysteoriaan. Pienellä lapsella on hyvinkin positiivinen minäkäsitys, eikä siihen vaikuta ulkoiset tekijät, kuten taitavuus ja muilta saatu huomio. Kasvaessaan lapsi kokee erilaisia kokemuksia, jolloin ulkopuolisten tekijöiden merkitys kasvaa ja lapsi oppii tunnistamaan vahvuuksiaan. (Hotulainen ym. 2023, 179.) Tunnistaakseen vahvuuksiaan lapsi tarvitsee hänelle tärkeän ihmisen tunnistavan jonkin lapsen kyvyn tai taidon ja antavan lapselle tästä positiivista palautetta. Tunnistamalla vahvuuksiaan lapsi oppii hyödyntämään niitä ja hänen suojaavat tekijänsä eli resilienssi kasvaa. (Hotulainen ym. 2023, 179–180; Vuorinen 2023, 198.)

Omien vahvuuksien tunnistamisella ja nimeämisellä on positiivinen vaikutus yksilön elämään. Koulusta, kavereilta ja vanhemmilta saatu palaute on yhteydessä nuoren vahvuuksien kehittymiseen. Parhaassa mahdollisessa tilanteessa

koettu vahvuus kestää muiden arvioinnit ja siten voi toimia merkittävänä voimavarana nuoren elämässä. Peruskoulun aikana vahvuuksia huomataan pitkälti akateemisten onnistumisten kautta, vaikkakin vahvuuksia on monia erilaisia ja useat niistä ei liity opiskeluun vaan esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin. Nuoren käsitys itsestään ja vahvuuksistaan vaikuttaa hänen valintoihinsa peruskoulun päättövaiheessa ja jatko-opintoja pohtiessa ja siksi olisikin tärkeää, että nuorella on taitoja tunnistaa vahvuuksiaan. (Hotulainen ym. 2023, 181–182.) Perusopetuksen opetussuunnitelmaan on kirjattu perusopetuksen yhtenä tehtävänä olevan oppilaiden ohjaaminen omien vahvuksiensa pariin. Lisäksi koulutyön järjestämisessä huomioidaan jokaisen oppilaan tarpeet, edellytykset sekä vahvuudet. (Opetushallitus 2016, 18, 34.)

### **4.3 Voimavarat**

Jokaisella yksilöllä on voimavaroja, jotka ovat yksilöllisiä ja ne vaihtelevat elämäntien aikana. Voimavaroja käytetään ja kulutetaan päivittäin, joten onkin tärkeää huolehtia voimavarojen vahvistamisesta päivittäin. (Erkko & Hannukkala 2018, 29–30.) Voimavarat ovat asioita, joita ihminen osaa, voi ja jaksaa tehdä. Ne ovat asioita, joista ihminen kokee onnistumisen kokemuksia. Voimavarat voivat olla sisäisiä tai ulkoisia ja ne voidaan jakaa fyysisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin voimavaroihin. (Raatikainen ym. 2019 111–112.)

Voimavaroja kehittyy, kun huolehtii arjessa omasta jaksamisestaan ja arjen rytmittämisestä sekä huolehtii riittävästä omasta ajasta ja itselle mieluisten asioiden tekemisestä. Voimavarojen merkitys on erityisen isossa roolissa pettymyksiä, suruja, epäonnistumisia tai vastoinkäymisiä kohdattaessa. Vaikeiden hetkien kohtaaminen ja niistä selviytyminen tuottaa uusia voimavaroja sekä luottamusta elämään. Ammatillaiset voivat omalla toiminnallaan olla vahvistamassa nuorten mielenterveyttä tukevia voimavaroja. (Erkko & Hannukkala 2018, 29–30.) Koulun tehtävänä on auttaa oppilaita tunnistamaan sekä ottaa käyttöön omia voimavarojaan yhdessä oppilaiden huoltajien kanssa (Honkanen & Suomala 2009, 13).

Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä voimavara nuorten elämässä. On havaittu, että sosiaalisten suhteiden puuttumisen on merkittävä psyykinen riskitekijä

nuoren elämässä. Erityisesti nuoruusiässä ystäviltä saatu tuki esimerkiksi opiskelussa on näyttäytynyt merkittävämmäksi tekijäksi kuin perheeltä saatu tuki. Myös vertaisryhmät, kuten harrastusryhmät, ovat tärkeitä tekijöitä nuorten elämässä, tarjotessaan sosiaalisia kontakteja, fyysistä aktiviteettia sekä onnistumisen kokemuksia. (Sulander & Romppanen 2007, 19.)

## **5 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt**

### **5.1 Opinnäytetyöt**

Värtö ja Vastamäki (2017) tekivät toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tavoitteena oli luoda vahvuuksia ja voimavaroja tukeva ryhmä tytöille. Opinnäytetyö koostui ryhmän suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. He toteuttivat tyttöryhmän helsinkiläisessä peruskoulussa. Ryhmän tavoitteena oli tukea tyttöjä, auttaa heitä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, parantaa toiveikkuuttaan ja luottamusta omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Ryhmä sai positiivisen vastaanoton niin yhteistyökumppaneilta, myös ryhmään osallistuneilta tytöiltä. He kertoivat löytäneensä ryhmän kautta vahvuuksia ja voimavaroja ja saaneensa myönteistä vahvistusta omalle minäkuvalleen. (Värtö & Vastamäki 2017.)

Kuninkaan ja Tuutijärven (2022) toiminnallinen opinnäytetyö puolestaan tehtiin Joensuun Ohjaamolle. Tuotoksena syntyi Hyvinvoinnin kortit työväliseksi Ohjaamon henkilökunnalle, joita pystyi hyödyntämään keskustelun- ja ajatusten herättelijänä. Korttien avulla tavoitteena oli saada nuorille tietoa sekä lisätä heidän kiinnostustaan hyvinvoinnista. Korteja pystyi hyödyntämään niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa. (Kuningas & Tuutijärvi 2022.)

Lindströmin ja Lindströmin (2020) opinnäytetyön aiheena oli nuorten voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjaustuokio 9.-luokkalaisille nuorille. He laativat kirjallisuuskatsauksen positiivisen mielenterveyden merkityksestä, jonka pohjalta he lähtivät rakentamaan ohjaustuokiota. Ohjaustuokion sisällön ja menetelmien avulla nuorten oli tarkoitus osata tunnistaa ja hyödyntää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan paremmin.

Ohjaustuokio jäi menetelmänä osaksi terveystiedon opetusta Onkilahden yhte-näiskoululle 9. luokalle. (Lindström & Lindström 2020.)

## 5.2 Tutkimukset

*Siirtymä alakoulusta yläkouluun yhtenäis- ja erilliskouluissa – siirtymään liittyvät huolet nuorilla* -tutkimuksessa selvitettiin, millaisia huolia nuorilla on alakoulusta yläkouluun siirtymisessä. Nuorilta kerättiin tietoa heidän ollessaan kuudennella luokalla ja myöhemmin samana vuonna heidän siirryttyään seitsemännelle luokalle. Kuudennella luokalla nuoria huoletti kavereihin, kiusaamiseen, koulunkäyntiin sekä muihin sosiaalisiin suhteisiin liittyvät asiat. Seitsemännellä luokalla kavereihin, muihin sosiaalisiin suhteisiin sekä kiusaamiseen olivat vähentyneet, mutta koulunkäyntiin liittyvät huolet olivat lisääntyneet. Nuorilla vaikutti olevan vähemmän huolia seitsemännellä luokalla, mikä viestii sitä, että siirtymä yläkouluun on onnistunut hyvin. (Hirvonen, Kiuru, Rautiainen, Rissanen 2017.)

Kaisa Vuorinen (2022) tutki väitöskirjassaan oppilaiden henkilökohtaisten vahvuuksien käyttöä ja sen yhteyttä heidän yleiseen onnellisuuteensa sekä kuinka luontevahvuuksia voidaan opettaa niin oppilaille kuin opettajillekin. Väitöskirjan teoria pohjautuu positiiviseen pedagogiikkaan. Väitöskirja sisältää kolme tutkimusta, joista kaksi ensimmäistä keskittyy oppilaisiin ja kolmas opettajiin. Ensimmäisessä tutkimuksessa kohderyhmänä on 10–16-vuotiaat oppilaat (n=418). Tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden yksilöllisten vahvuuksien ja yleisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Toisessa tutkimuksessa keskiössä oli oppilaiden henkilökohtaisten vahvuuksien käytön, sosiaalisten taitojen sekä hyvinvoinnin edistäminen luontevahvuusintervention avulla. Tutkimukseen osallistui 10-13-vuotiaita oppilaita (n=175, joista 17:llä oli tehostetun tai erityisen tuen tarve). Kolmannessa tutkimuksessa tutkittiin kuuden viikon intervention avulla, kuinka luontevahvuuksia voidaan opettaa varhaiskasvatuksen johtajaopettajille. (Vuorinen 2022, 5, 47–49.)

Ensimmäisessä tutkimuksessa kävi ilmi, että oppilaiden henkilökohtaisten vahvuuksien käytöllä on suora yhteys heidän onnellisuuteensa. Toisessa tutkimuksessa vahvuusintervention avulla saatiin positiivisia tuloksia: poikien aggressiivisuus väheni sekä heidän kiinnostuksensa pysyvyys kehittyi. Intervention avulla

tytöillä kehittyi empatia sekä peräänantamattomuus. Lisäksi tehostetun tai erityisen tuen tarpeen oppilaat hyötyivät vahvuuksien opettamisesta. Kolmannen tutkimuksen tulokset osoittivat, että luonteenvahvuuksien opettaminen opettajille kasvatti heidän kykyjään tunnistaa ja käyttää omia henkilökohtaisia vahvuuksiaan. Kaikkien kolmen tutkimuksen perusteella voidaan todeta henkilökohtaisten vahvuuksien tunnistamisen lisäävän hyvinvointia. (Vuorinen 2022, 47–50.)

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on auttaa nuoria tunnistamaan ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Tarkoituksena on tukea nuoria myös uuteen ryhmään sopeutumisessa sekä edistää luokan keskinäistä ryhmähenkeä. Tavoitteenamme on kerätä yhteen materiaaleja, joita Tulliportin Normaalkoulun opettajat voivat hyödyntää Hyvinvointi-oppiaineessa. Toimeksiantajan toiveena oli saada erilaisia harjoituksia ja materiaaleja hyödynnettäväksi oppitunneille, sillä mitään valmista materiaalia niihin ei ennestään ollut. Valmiiksi kootut materiaalit mahdollistavat sen, että kaikki oppilaat saavat tunneilla samantasoisista ja -kaltaista opetusta. Tähän mennessä opettajat ovat saaneet itse luoda sisällöt oppitunneille, ja niissä on ollut paljon eroja eri opettajien välillä.

Tuotoksena syntyy materiaalipankki, jossa on erilaisia harjoituksia ja materiaaleja tunneilla hyödynnettäviksi. Materiaalipankki sisältää yhdeksän eri harjoitusta liittyen vahvuuksiin ja voimavaroihin. Harjoitusten yhteydessä on ohjeet harjoitusten pitämiseen sekä siihen tarvittavat välineet. Lopusta löytyy liitteet, joita voi tulostaa harjoitusten pitämistä varten.

## 7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan kehittämistoimintaa. Yleensä se saa alkunsa jostakin ammatillisesta käytännöstä nousseesta tarpeesta, johon toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään etsimään ratkaisu. Kehittämistoiminnan tuloksena syntyy yleensä jokin tuotos, joka voi tarkoittaa esimerkiksi opasta, ohjetta tai esitettä. Myös tapahtuma, video ja näyttely voivat olla esimerkkejä toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksesta. Opinnäytetyössä ammatillista osaamista esitellään opinnäytetyötekstillä, artikkelilla, portfolioilla tai itse kerätyllä tutkimusaineistolla. (Vilkkä 2021, 31–32.)

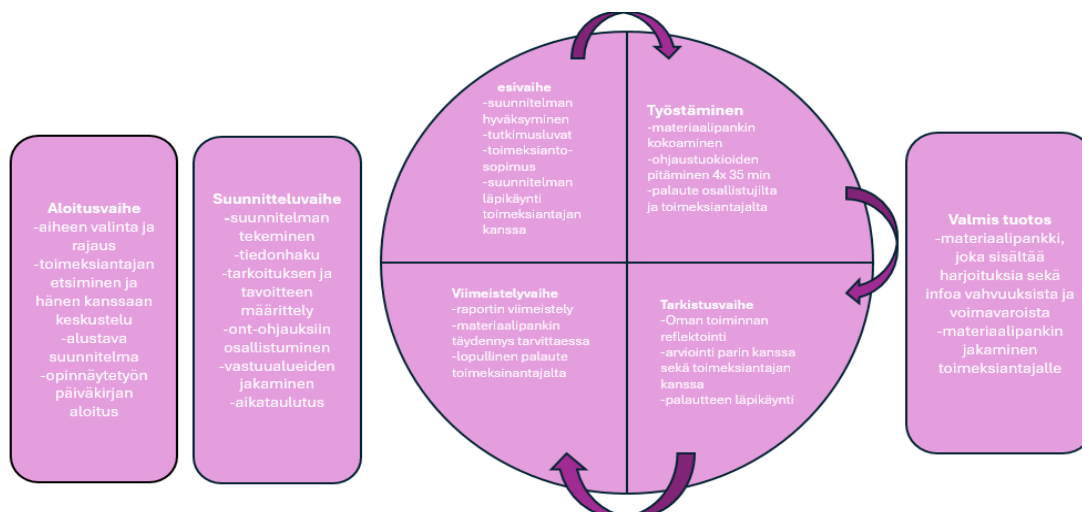
Toiminnallisen opinnäytetyön kohde valitaan oman koulutusalan ammatillisten sisältöjen perusteella. Samalla tulee pohtia, miten opinnäytetyöhön liittyvä prosessi auttaa itseään kehittymään asiantuntijaksi. Tuotos ja opinnäytetyöteksti esittelevät, miten sovellat ja erittelet ammatillisia ja tutkimuksellisia tietojasi ja taitojasi ongelmanratkaisutilanteissa, valinnoissa, ratkaisuissa sekä miten itse arvioit omaa osaamistasi alasi asiantuntijana. (Vilkkä 2021, 34.)

Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui meille luontevasti oltuamme yhteydessä Tulliportin Normaalikoulun kouluvalmentajaan. Hän toi meille esille selkeän tarpeen, jota voimme lähteä tarkastelemaan ja vastaamaan tarpeeseen hyödyntäen toiminnallisen opinnäytetyön prosessia. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi oli myös meille kaikista mieluisin, koska halusimme päästä tekemään opinnäytetyötä ihmisten parissa ja nähdä, miten työmme voisi toimia käytännössä työympäristössä.

### 7.2 Konstruktivistinen malli

Konstruktivistinen malli on Salosen (2013) kehittämä malli, jonka mukaan opinnäytetyöprosessi etenee. Se on hyödyntänyt spiraalisen ja lineaarisen mallin parhaat elementit ja muodostanut uudenlaisen kehittämistavan. Malli jakautuu kehittämishankkeen suunnitteluun, käytännön työskentelyyn kentällä,

työstövaiheeseen, arviointiin sekä viimeistelyvaiheeseen. Konstruktivistisen mallin ydin on reflektoinnissa, osallistamisessa sekä eteenpäin suuntautumisessa. (Salonen 2013, 16.) Opinnäytetyömme mukailee prosessissa konstruktivistista mallia (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi Salosen (2013, 20) mallia mukaillen.

Konstruktivistinen malli sopii parhaiten meidän opinnäytetyötämme ohjaavaksi malliksi, koska tuotamme materiaalia hyödynnettäväksi oppiaineessa. Pitkin matkaa teemme reflektointia toiminnastamme ja osallistamme eri toimijoita osana prosessia.

### 7.3 Osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmät

Opetustuokit suunnitellaan yhteistyössä toimeksiantajan kanssa dialogista keskustelua hyödyntäen. Pohdimme yhdessä, millaisia sisältöjä opetustuokioihin valitaan, jotta ne tukisivat opinnäytetyömme tavoitteiden toteutumista. Dialogisessa keskustelussa pyritään edistämään yhteistä ymmärrystä sekä parhaassa tapauksessa oppia ja muuttaa omia mielipiteitä ja asenteita. Dialogisessa keskustelussa keskeistä on vastavuoroisuus. Jokainen osapuoli pääsee omalta osaltaan luomaan tilannetta sekä heillä on mahdollisuus vaikuttaa vuorovaikutuksen kulkuun. (Mönkkönen 2018, 108–110.) Tietoperustaa kootessamme hyödynsimme sekä painettuja lähteitä että verkkolähteitä. Tietoperustan pohjalta teemme myös lyhyet diaesitykset opetustuokioita varten. Pitkin

tiedonhankinnan prosessia kirjaamme materiaalipankkiin erilaisia harjoituksia ja valitsemme sieltä sopivat harjoitukset ajatellen opetustuokioiden tavoitteita ja kohderyhmää. Harjoitukset etsitään myös verkkolähteistä ja painetuista lähteistä.

Keskeisimpänä osallistavana tiedonhankinnan menetelmänä meillä toimivat opetustuokiot, joita pidämme yhteensä neljä kertaa Hyvinvointi-oppiaineen yhteydessä. Opetustuokioiden tarkoituksena on kokeilla muutamaa materiaalipankkia valitsemaamme harjoitusta käytännössä ja nähdä, miten oppilaat ottavat harjoitukset vastaan. Vilkan (2021) mukaan työpajamaisessa toiminnassa kokoonnutaan jonkin tietyn asian tai teeman äärellä. Työskentely on tavoitteellista ja tavoitteet kerrotaan osallistujille etukäteen. Työskentelyssä on mahdollista testata erilaisia toimintamalleja ja saada niistä palautetta. (Vilka 2021, 90.) Opetustuokioita järjestämällä osallistamme oppilaita osaksi prosessiamme ja saamme heiltä palautteen sekä havainnoinnin avulla tietoa valitsemistamme harjoituksista ja niiden toimivuudesta.

#### **7.4 Arvioinnin menetelmät**

Toimintatuokioiden aikana havainnoimme oppilaiden toimimista. Havainnoinnin avulla on mahdollista saada välitöntä tietoa ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin avulla on mahdollista saada sellaista tietoa, jota ei välttämättä saa esimerkiksi kysymällä tai muulla perinteisellä tiedonkeruumenetelmällä. (Artsi-opas 2023.) Käytämme havainnointia sekä tiedonkeruun että arvioinnin menetelmänä. Saamme sen avulla tietoa nuorista sekä heidän ryhmädynamiikastansa, mutta saamme myös arvioitua sen avulla, miten hyvin nuoret ottavat eri harjoitukset vastaan, mikä toimii ja mikä ei. Opetustuokioiden aikana jaamme vastuuta siten, että toisella on aina mahdollisuus olla havainnoimassa nuoria, kun toinen käy läpi teoriaosuutta tai tehtävän ohjeistuksia.

Osallistavassa arvioinnissa käytetään eri toimijoita osallistavia menetelmiä. Osallistavassa arvioinnissa on tärkeää valita sellaisia menetelmiä, jotka lisäävät toimijoiden mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa. (Kivipelto 2008, 21.) Jokaisen opetustuokion päätteeksi pyydämme nuoria arvioimaan järjestämäämme toimintaa erilaisilla osallistavilla menetelmillä. Tällä tavalla saamme tärkeää

arviointia nuorilta meidän toiminnastamme sekä harjoituksista ja pystymme tarvittaessa nopeastikin muuttamaan toimintaamme ennen seuraavia ryhmäkertoja. Arvioinnissa hyödynnämme Mentimeter.com -sivustoa sekä Google forms -kyselyä. Molemmissa oppilaat saavat itse omilta laitteiltaan vastata kyselyyn.

Reflektointi on keskeinen osa opinnäytetyömme arviointiprosessia ja se tapahtuu tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa (Salonen 2013, 22). Reflektointia teemme lisäksi yhdessä läpi opinnäytetyöprosessin. Reflektoidessamme arvioimme ratkaisujamme ja toimintaamme opinnäytetyön prosessiin liittyen. Raatikainen ym. (2019) mukaan reflektoidessa yksilö tarkastelee ja pohtii kriittisesti omaa toimintaansa sekä oman toimintansa seurauksia ja perusteita. Reflektoinnissa tarkastelussa ovat muun muassa yksilön omat asenteet, tunteet, uskomukset, ajatukset sekä eettiset ratkaisut. (Raatikainen ym. 2019, 46–47.)

Pidimme toteutusvaiheessa kenttäpäiväkirjaa. Kirjaamme ylös, mitä olemme opetustuokioilla tehneet sekä osallistujien ja meidän arviomme tuokion kulusta ja käytetyistä menetelmistä. Päiväkirja toimii dokumenttina, jonka avulla aikaisempiin tuokioihin on mahdollista palata ja tarkastella niitä sen avulla jälkikäteen (Grönfors 2011, 80). Koemme, että kenttäpäiväkirja on tärkeä osa arviointiprosessia, koska muistiinpanot kirjoitetaan välittömästi opetustuokioiden jälkeen ja merkintöjen avulla pystymme helposti palaamaan toteutushetkiin.

Osallistavassa arvioinnissa tärkeää on valita menetelmiä, jotka edistävät toimijoiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia heitä koskevista asioista. Toimijoita osallistamalla saadaan monipuolisia näkökulmia kehitettävään asiaan. (Kivipelto 2008, 24) Toimeksiantajat, opettajat sekä oppilaat ovat tärkeä osa prosessin kannalta. Saamme heiltä tärkeää tietoa osallistamalla heitä pitkin matkaa ja heidän palautteensa avulla pystymme muokkaamaan tuotosta oikeaan suuntaan.

## 8 Opinnäytetyön prosessi

### 8.1 Aloitusvaihe ja suunnitteluvaihe

Konstruktivistisen mallin mukainen aloitusvaihe alkaa kehittämisideasta ja siitä keskustelemisesta mahdollisten yhteistyökumppaneiden kesken. Yhteisessä keskustelussa rajataan ja selkeytetään aihetta ja varmistetaan, että kaikilla on selkeä käsitys siitä, mitä aletaan yhdessä tekemään. Tähän sisältyy myös keskustelu yhteiseen prosessiin sitoutumisesta. (Salonen 2013, 17.)

Aloitusvaihe alkoi alkukevästä 2024, kun aloimme yhdessä pohtia meidän opinnäytetyömme aihetta. Molempia kiinnosti tehdä toiminnallinen opinnäytetyö ja kohderyhmänä meitä kiinnosti erityisesti nuoret. Olimme yhteydessä eri paikkoihin ja kyselimme, olisiko toiminnalliselle opinnäytetyölle tarvetta. Tulliportin normaalikoulun kouluvalmentaja oli meihin yhteydessä ja esitti toimeksiannon, johon voisimme tarttua. Huhtikuussa 2024 pidimme toimeksiantajan kanssa ensimmäisen palaverin, jossa kävimme dialogista keskustelua toimeksiannosta ja selkeytimme vielä yhdessä aihetta sekä kohderyhmää. Keskustelussa päättimme, että tekisimme materiaalipankin Hyvinvointi-oppiaineeseen ja se keskittyisi nuorten vahvuuksiin ja voimavaroihin. Kohderyhmäksi valikoitui 7.-luokkalaiset oppilaat.

Suunnitteluvaiheessa konstruktivistisen mallin mukaan tehdään kirjallinen suunnitelma kehittämistyöstä. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteet, toimintaympäristö, työn eri vaiheet, TKI-menetelmät, eri toimijoiden vastualueet, materiaalit sekä aineistot. Lisäksi kirjataan dokumentoitavat ja dokumentoitavien aineistojen käsittely. Suunnitelmavaiheessa on tärkeä muistaa, että asiat eivät välttämättä etene siten, kuin on suunniteltu, vaan suunnitelma tarkentuu työskentelyn aikana. Huolellinen suunnittelu on kuitenkin tärkeää prosessin onnistumisen kannalta. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheemme alkoi, kun pääsimme kirjoittamaan opinnäytetyön suunnitelmaa. Alkuun pohdimme, millaista teoriatietoa meidän tulisi ottaa haltuun sekä mistä voisimme tietoa etsiä. Olimme yhteydessä kirjaston henkilökuntaan, ja saimme sitä kautta ohjausajan tiedonhakua varten. Ohjausaika oli meille

hyödyllinen, sillä saimme paljon tietoa, mistä ja millä hakusanoilla tietoa kannattaisi etsiä. Suunnitteluvaiheessa laadimme myös aikataulun, jonka mukaan pyrimme opinnäytetyön prosessi toteuttamaan. Koska toteutimme opinnäytetyön parityönä, jaoimme myös vastuualueet, joka edesauttoi työn sujuvaa etenemistä. Osallistuimme myös opinnäytetyöohjauksiin, joissa pystyimme esittämään opettajille täsmentäviä kysymyksiä opinnäytetyöstä ja saimme tarvittavaa apua ja ohjausta prosessimme etenemistä varten. Suunnitteluvaiheessa järjestimme tapaamisen toimeksiantajan kanssa, jossa sovimme muun muassa toteutuksen aikataulusta. Samalla kävimme dialogista keskustelua toteutuksen suunnitelmasta ja saimme ohjausta toteutuksen suunnitteluun.

## 8.2 Esivaihe ja työstövaihe

Esivaiheessa keskiössä on kentälle siirtyminen. Tässä vaiheessa opinnäytetyön tekijät ovat saaneet suunnitelman valmiiksi ja ovat valmiita siirtymään siihen ympäristöön, missä toteutuksen on suunniteltu tapahtuvan. Tämä vaihe on yleensä lyhytkestoinen ja sisältää pääasiassa suunnitelman läpikulkua toimeksiantajan kanssa. Samalla valmistellaan yhdessä tulevaa työskentelyä. (Salonen 2013, 17.)

Esivaiheessa opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin ja opinnäytetyön prosessi pääsi etenemään. Tässä vaiheessa meidän opinnäytetyöllemme nimettiin ohjaava opettaja, jonka kanssa työskentelimme prosessin loppuun saakka. Tähän vaiheeseen kuuluu myös toimeksiantosopimuksen allekirjoitus. Tutkimuslupaa ei erikseen tarvittu. Esivaiheessa kävimme myös tutustumassa oppilaisiin, joiden kanssa pääsimme työskentelemään. Esittäydyimme oppilaille, kerroimme heille mitä tulemme heidän kanssaan tekemään sekä millaista sisältöä olemme tunneille suunnitelleet. Kerroimme myös, miksi olemme tulossa järjestämään heille tällaisia opetustuokioita sekä mikä on tavoitteenamme ja tarkoituksenamme. Lisäksi tiedotimme oppilaita sekä heidän huoltajiaan Wilma-viestillä. Tällä pyrimme luomaan pohjaa yhteiselle työskentelylle ja rakentamaan luottamussuhdetta oppilaisiin. Luottamus luo ihmisten välille turvallisuutta, jatkuvuutta ja ennustettavuutta (Raatikainen ym. 2019, 127).

Työstövaiheessa tapahtuu opinnäytetyön käytännön toteutus. Sen ajatellaan olevan toiseksi tärkein osuus koko prosessissa heti suunnitelmavaiheen jälkeen. Työstövaiheessa opinnäytetyön tekijät toimivat lähes päivittäin tavoitteen saavuttamiseksi. Työstövaiheessa konkretisoituu prosessin osatekijät, eli toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointitavat. Tämä vaihe on pitkäkestoisin ja vaatii tekijöiltään paljon, mutta se on myös ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä vaihe. Käytännön toteutuksessa tekijöiden ammatilliset ominaisuudet tulevat esiin. Näitä ominaisuuksia on muun muassa suunnitelmallisuus, vastuullisuus, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sietäminen, sitkeys sekä itsensä kehittäminen. Tämän takia ohjaus, vertaistuki ja palaute on tärkeää opinnäytetyön toteutuksen onnistumisen sekä ammatillisen kehittymisen näkökulmasta. (Salonen 2013, 18.)

Työstövaihe sijoittui lokakuuhun 2024. Järjestimme kahden viikon aikana neljä opetustuokiota Tulliportin Normaalikoulun yhdelle 7. luokan ryhmälle aiheesta voimavarat ja vahvuudet. Opetustuokiomme olivat osa Hyvinvointi-oppiainetta ja niihin sisältyi teoriaa sekä harjoituksia. Teoriaa muotoillessa ja harjoitteita valittaessa otimme kohderyhmän huomioon, jotta opetustuokiot olisivat nuorille mieluisia ja he saisivat opetustuokioista havaintoja omaan elämäänsä. Pidimme teoriaosuudet napakoina ja keskityimme erityisesti harjoitusten pitämiseen sekä palautteen keräämiseen oppilailta. Opetustuokiota varten teimme Canva-ohjelmalla lyhyet diaesitykset, jotka toimivat tuokioiden pohjana. Esityksen alussa kävimme läpi tuokion aikataulun sekä ohjelman. Teoriaosuudessa meillä oli kahdella kerralla alkuun video, jonka avulla pohjustimme tuokion aihetta. Teoriaosuudet kestivät noin 5–10 minuuttia. Harjoitusosioon varasimme aikaa 15–20 minuuttia. Kävimme ensin harjoitusten ohjeistukset huolellisesti läpi ja varmistimme, että oppilaat ovat ymmärtäneet harjoituksen kulun. Harjoituksen aikana kiertelimme luokassa oppilaiden parissa. Havainnoimme, miten harjoituksen tekeminen sujui ja autoimme sekä motivoimme nuoria tarvittaessa.

Ensimmäisen opetustuokion aloitimme muistuttamalla oppilaita, keitä me oikein olimme ja mitä varten olimme tulleet paikalle. Kävimme läpi tuokion ohjelman ja aikataulun sekä pohjustimme päivän aihetta lyhyellä videolla aiheesta voimavarat. Ensimmäisen opetustuokion harjoitukseksi valikoitui voimavarapuu-harjoitus, joka oli yksilöharjoitus. Nuoret saivat itselleen voimavarapuu-monisteen ja he pääsivät kirjaamaan siihen ohjeistuksen mukaisesti erilaisia asioita. Puun

juuriin kirjattiin asioita, jotka auttavat jaksamaan ja asioita, joista saa voimaa. Runkoon kirjattiin asioita, joissa on hyvä ja taitoja, jota omaa. Oksiin kirjattiin sellaisia asioita, joiden tekemisestä nauttii. Lehtiin kirjattiin asioita, joita haluaisi vielä oppia. Harjoituksen teon aikana kiertelimme luokassa ja varmistimme, että jokainen tekee annettua harjoitusta. Monilla nuorista oli vaikea päästä alkuun tehtävän teon kanssa, mutta tuokion lopuksi jokainen oli saanut ainakin jotain kirjattua omaan monisteeseen.

Myös toinen opetustuokio aloitettiin lyhyellä videolla. Tällä kertaa aiheena olivat vahvuudet. Toisen tuokion harjoituksena oli pariharjoitus nimeltään vahvuudet esiin. Ennen tuokiota olimme sopineet paikalla olevan opettajan kanssa pariajat, koska hän tunsu ryhmän meitä paremmin. Harjoituksen tarkoituksena oli pohtia omia vahvuuksia muiden ihmisten näkökulmasta. Vahvuuksia pohdittiin ystävien, perheen, koulun henkilökunnan sekä muiden yhteisöjen (esimerkiksi harrastusyhteisön) näkökulmasta. Pohdimme, millaisia asioita kyseiset ihmiset ja yhteisöt pitäisivät kunkin vahvuutena. Harjoituksen tueksi olimme tulostaneet vahvuuskortit, joiden avulla omia vahvuuksia oli helpompi pohtia. Nuorten mukaan kortit helpottivat omien vahvuuksien miettimistä.

Kolmannella opetustuokiolla pidimme pienryhmäharjoituksena voimavara-aliaspelin. Pelin tarkoituksena oli selittää erilaisia voimavaroja omalle pienryhmälle ja muiden ryhmäläisten tuli arvata, mistä voimavarasta on kyse. Myös tätä opetustuokiota varten opettaja oli tehnyt ryhmäjaon etukäteen. Ryhmäjako herätti oppilaissa jonkin verran vastustusta, mikä hidasti harjoitukseen ryhtymistä. Alkuun päästyä, peli kuitenkin alkoi sujumaan kaikilla ryhmillä hyvin.

Neljännellä opetustuokiolla teimme koko ryhmän yhteisenä harjoituksena vahvuustori-harjoituksen. Olimme etukäteen kirjoittaneet eri vahvuuksia pienille puupalikoille. Jaoin jokaiselle nuorelle kolme palikkaa. Tarkoituksena oli lähteä vaihtamaan palikoita muiden luokkatovereiden kanssa siten, että lopulta kädessä olisi kolme vahvuutta, jotka kuvaavat itseään. Nuoret selkeästi innostuivat harjoituksesta ja moni sanoikin, että se oli heidän lempiharjoituksensa tähän asti.

Jokaisella kerralla harjoituksen päätteeksi kävimme lyhyesti suullisesti läpi, miltä harjoituksen tekeminen tuntui. Kyseinen ryhmä ei ollut kovin keskusteleva,

joten kartoitimme nuorten tuntemuksia myös peukkuäänestyksellä. Lopuksi nuoret saivat antaa palautetta omilta laitteiltaan. Olimme tehneet mentimeter.com sivustolle lyhyitä palautekyselyitä tuokioista. Viimeisellä kerralla palautetta annettiin hieman laajemmin Google forms-kyselyn kautta.

Jokaisen toteutuskerran jälkeen arvioimme itse sekä refleктоimme omaa toimintaamme. Tavoitteenamme oli saada opetustuokioilla mukana olleilta opettajilta palautetta jokaisesta ryhmäkerrasta Google forms -kyselyllä, mutta lopulta saimme toiselta työntekijältä yhdestä opetustuokiosta palautetta ja toiselta kootusti kaikista neljästä opetustuokiosta.

Työstövaiheessa aloimme kokoamaan materiaalipankkia opetustuokioiden pohjalta. Materiaalipankki sisältää yhdeksän eri harjoitusta voimavaroista ja vahvuuksista sekä tarvittavat lisämateriaalit. Materiaalipankin sisällöt ovat helposti ymmärrettäviä ja kenen tahansa on helppo niiden pohjalta pitää samankaltainen opetustuokio. Tuotoksen onnistumisen kannalta on tärkeää pyytää arviointia nuorilta opetustuokioiden yhteydessä, jotta saamme tuotoksesta mahdollisimman kattavan ja mieluisan kokonaisuuden.

### **8.3 Tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe**

Tarkistusvaiheessa syntynyttä tuotosta arvioidaan yhdessä. Syntynyt tuotos voidaan palauttaa takaisin työstövaiheeseen tai se siirretään suoraan seuraavaan vaiheeseen, viimeistelyvaiheeseen. Konstruktivistisessa mallissa tarkistusvaihe on eritelty omaksi vaiheeksi, mutta sen voidaan ajatella liittyvän prosessin jokaiseen vaiheeseen. Tarkistusvaihe voi olla lyhytaikainen ja kertaluontoinen. (Salonen 2013, 18.) Tarkistusvaihe on mukana koko prosessin ajan. Arvioimme jatkuvasti omaa toimintaamme ja refleктоimme niin yhdessä kuin toimeksiantajan kanssa.

Pyydämme jokaisessa prosessin vaiheessa arviointia muilta prosessiin osallistuvilta henkilöiltä sekä käymme dialogista keskustelua toimeksiantajan kanssa, jotta saamme koottua mahdollisimman kattavan ja toimeksiantajan tarpeisiin perustuvan tuotoksen. Jokaisella opetustuokiollamme oli mukana vähintään yksi

henkilökunnan jäsen, jolta saimme palautetta heti opetustuokioiden jälkeen. Pyysimme myös kirjallista palautetta toimeksiantajalta.

Viimeistelyvaiheeseen on hyvä varata riittävästi aikaa, sillä se on yllättävän vaativa ja pitkäkestoinen vaihe. Viimeistelyvaiheessa opinnäytetyön tekijät viimeistelevät sekä tuotoksen että raportin. Tuotoksesta ja raportista muodostuu toiminnallinen opinnäytetyö. Tähän vaiheeseen voi osallistaa myös toimeksiantajan yhteyshenkilöä tai muita projektiin osallistuneita henkilöitä. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaihe ajoittui loppuvuoteen 2024 ja alkuvuoteen 2025, jolloin viimeistelimme tuotoksen ja opinnäytetyön raportin. Olimme varanneet tälle vaiheelle riittävästi aikaa. Olimme myös tiiviisti yhteydessä toimeksiantajaan ja muokkasimme tuotosta toimeksiantajan toiveiden mukaiseksi. Kävimme toimeksiantajan kanssa dialogista keskustelua tuotoksestamme ja otimme huomioon palautteen, jonka saimme toimeksiantajalta ja muilta opettajilta, joilta keräsimme palautetta.

## **9 Materiaalipankki hyvinvointitaitojen oppiaineeseen- nuorten vahvuudet ja voimavarat**

### **9.1 Materiaalipankki**

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi materiaalipankki Hyvinvointi-oppiaineeseen Joensuun Tulliportin Normaalikoululle. Materiaalipankki sisältää erilaisia harjoituksia vahvuuksista ja voimavaroista. Materiaalipankin tarkoituksena on tuottaa Hyvinvointi-oppiaineen opettajille materiaalia ja harjoituksia, joita he voivat helposti hyödyntää oppitunteja pitäessään. Materiaalipankki sisältää kansilehden, kaksi sisältösivua, yhdeksän harjoitusta vahvuuksista ja voimavaroista sekä loppuksi harjoituksia varten tarvittavat materiaalit liitteenä (Kuva 1). Lähteet ovat kirjattu viimeiselle sivulle.



## **Materiaalipankki Hyvinvointi- oppiaineeseen**

Nuorten  
vahvuudet ja  
voimavarat



Kuva 1. Materiaalipankki Hyvinvointi-oppiaineeseen -kansilehti.

Sisältösivuissa kerrotaan lyhyesti, mitä varten materiaalipankki on tehty, millaisia harjoituksia se sisältää sekä luettelon harjoituksista. Sisällysluettelossa on luettelo harjoituksista sekä sivunumerot, joilta harjoitukset löytyvät. Harjoitusten yhteyteen on kirjattu ohje harjoituksen pitämiseen, jonka perusteella opettajan on helppo pitää harjoitusta myös itse. Tämän lisäksi kerrotaan harjoituksen muoto (yksilö-, pari-, pienryhmä-, tai ryhmäharjoitus), arvioitu kesto sekä harjoitukseen tarvittavat välineet ja tarvikkeet. Materiaalipankki on toteutettu Canva-ohjelmalla, joka on graafisen suunnittelun työkalu verkossa (Kuva 2).

Tietoperustaa kirjoittaessamme aloimme keräämään erilaisia harjoituksia ylös. Moni harjoitus löytyi tietoperustassa käytetyistä kirjoista. Valitsimme harjoituksia kohderyhmän huomioon ottaen ja kävimme keskustelua siitä, olisiko juuri kyseinen harjoitus nuorten mieleen. Kerätyistä harjoituksista valitsimme opetustuokioille neljä harjoitusta ja yhteensä yhdeksän harjoitusta materiaalipankkiin. Opetustuokioilla käytetyt harjoitukset valikoituivat materiaalipankkiin saadun palautteen sekä opetustuokioilla tehdyn havainnoinnin perusteella. Halusimme materiaalipankkiin tasaisesti vahvuuksiin ja voimavaroihin liittyviä harjoituksia. Lisäksi halusimme yksilö-, pari-, pienryhmä- ja ryhmäharjoituksia. Monia harjoituksista voi muokata juuri kyseiseen ryhmään ja tilanteeseen sopivaksi.



## Sisältö

1. Voimavarapuu
2. Voimavarojen talo
3. Voimavara-alias/Vahvuus-alias
4. Vahvuudet esiin!
5. Vahvuusmuistelu
6. Vahvuustori
7. Myönteisten asioiden muistilista
8. Myönteisen ajattelun harjoitus
9. Voimasimpukka
10. Liitteet
11. Lähteet



Kuva 2. Materiaalipankin sisällysluettelo.

### 9.2 Materiaalipankin arviointi

Opetustuokioista saimme palautetta kahdelta koulun henkilökunnan jäseneltä sekä oppilailta. Henkilökunnalta saatu palaute oli lähes yksinomaan positiivista. Opetustuokioiden jälkeen saadun palautteen perusteella opettajien on mahdollista käyttää valitsemiamme harjoituksia jatkossakin Hyvinvointi-oppiaineen tunneilla ja ne on helppo ottaa sellaisenaan käyttöön. Kehityskohteina opetustuokioissa oli esimerkiksi S2-oppilaiden huomioiminen. Opetustuokioilla käytettiin välillä aika spesifiä sanastoa, joka ei välttämättä ollut tuttua oppilaille, joilla on suomi toisena kielenä. Opetustuokioilla olisi voinut käydä lyhyesti läpi käsitteet, jotta kaikille olisi ollut selkeää, mistä puhutaan. Emme tunteneet oppilaita entuudestaan, joten emme osanneet ottaa tätä huomioon opetustuokioita suunnitellessamme. Emme myöskään ehtineet reagoimaan tähän opetustuokioita suunnitellessamme, sillä palaute tuli vasta opetustuokioiden järjestämisen jälkeen. Opettajat toivoivat myös palautteessa sitä, että harjoitusten lopussa olisi jonkinlainen yhteenveto, jossa käytäisiin yhdessä harjoitusta läpi, jotta harjoituksella olisi aina jokin selkeä päätös.

Oppilaat pitivät palautteen perusteella enemmän toiminnallisista harjoituksista kuin kirjallisista harjoituksista. Ryhmä- ja pariharjoituksissa nuoret suosivat itse

valittuja ryhmiä ennalta päätettyjen ryhmien sijasta. Kysyttäessä viimeisellä kerralla, mitä opetustuokioista jäi kokonaisuutena mieleen, moni vastasi jonkin harjoituksen, jota olimme pitäneet tai laajemmin vahvuudet ja/tai voimavarat. Oppilailta saatu palaute jäi paikoitellen hieman vajaaksi, koska opetustuokiot sijoittuvat harmillisesti päivän viimeiselle tunnille ja oppilailla oli jo kiire kotiin. Jälkikäteen ajateltuna nuorilta olisi voinut palautteessa kysyä vielä tarkemmin, olivatko voimavarat ja vahvuudet heille ennestään tuttuja ja saivatko he harjoitusten avulla uutta tietoa omista vahvuuksista ja voimavaroistaan.

Materiaalipankin arviointiin osallistui Tulliportin Normaalikoulun opettaja. Teimme arviointia varten Google forms-kyselyn, jonka kautta saimme arvioinnin materiaalipankista. Toiveissa oli, että olisimme käyneet koko prosessia läpi toimeksiantajan kanssa, mutta aikataulullisten haasteiden takia emme pystyneet tapaamista järjestämään. Google forms-kyselyssä kartoitimme materiaalipankin sekä sen sisältävien harjoitusten käytettävyyttä. Palautteen mukaan harjoitukset ovat sellaisia, että ne voidaan ottaa sellaisenaan käyttöön Hyvinvointi-oppiaineen tunneille. Ohjeistukset on koettu selkeiksi ja helposti ymmärrettäviksi. Palautteessa myös sanottiin, että harjoitukset tukevat hyvin oppiaineen tavoitteita ja sopivat sisällöiltään hyvin oppiaineeseen. Palautteessa toivottiin jonkin verran hienosäätöä liittyen materiaalipankin tekstien asetteluun. Otimme tämän huomioon ja muokkasimme materiaalipankkia palautteen mukaisesti.

## **10 Pohdinta**

### **10.1 Johtopäätökset**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli auttaa nuoria tunnistamaan ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Tarkoituksena oli tukea nuoria myös uuteen ryhmään sopeutumisessa sekä edistää luokan keskinäistä ryhmähenkeä. Tavoitteenamme oli koota Tulliportin Normaalikoulun opettajille valmista materiaalia, jota he voivat hyödyntää Hyvinvointi-oppiaineen tunneilla. Valmiiksi kootut materiaalit mahdollistavat samantasoisien ja -kaltaisten

opetuksen oppilaille. Tuotoksena syntyi materiaalipankki aiheesta vahvuudet ja voimavarat, joka sisälsi yhdeksän eri harjoitusta Hyvinvointi-oppiaineen tunneille.

Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen lisäävät myönteisiä kokemuksia nuorissa. Vahvuuksien tunnistaminen kasvattaa itsetuntoa sekä toimii vahvana perustana nuoren identiteetin rakentumiselle. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 27.) Nuoret, jotka hyödyntävät omia vahvuuksiaan aktiivisesti ovat yleisesti ottaen elämäänsä tyytyväisempiä, kuin ne, jotka eivät vahvuuksiaan hyödynnä (Lamminen 2020). Voimavarat ovat tärkeässä roolissa erityisesti vastoinkäymisiä ja haasteita kohdattaessa. Vaikeista hetkistä selviytyminen antaa lisää voimavaroja. (Erkko & Hannukkala 2018, 29–30.) Itsensä tunteminen ja selkeä minäkuva ovat edellytyksiä hyvälle henkiselälle hyvinvoinnille (Maasola & Toivakka 2017, 19).

On tärkeää, että nuoria tuetaan omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamisessa. Nuoruudessa tapahtuu monenlaisia muutoksia esimerkiksi kouluympäristössä, ystäväpiirissä sekä muutokset, joita murrosikä tuo mukanaan. Muutokset voivat tuntua nuorista raskaalta, koska elämäkokemusta ja minäpystyvyyden kokemusta ei välttämättä ole vielä karttunut. Opetussuunnitelmaankin on kirjattu, että nuoria on tuettava vahvuuksien löytämisessä (Opetushallitus 2016). Koulun rooli onkin tärkeä nuoren tukemisessa, koska kotiololoissa kaikkia ei välttämättä tueta samalla tavalla. On tärkeää, että koulun henkilökunnalla on resursseja auttaa nuoria tunnistamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja.

Opetustuokioiden aikana havaitsimme, että nuorilla on jo jonkin verran tietämystä omista vahvuuksistaan ja voimavaroistaan. Esimerkiksi Voimavarapuu-harjoituksessa moni nuori osasi jo hienosti sanoittaa omia voimavarojaan. Opetustuokioiden sekä niillä pidettyjen harjoitteiden myötä, nuoret saivat kuitenkin lisää konkretiaa omien voimavarojen sekä vahvuuksien sanoittamiseen. Esimerkiksi Vahvuusmuistelu-tehtävässä hyödynnettiin vahvuuskortteja, joiden avulla nuoret kertoivat saaneensa uusia oivalluksia omista vahvuuksistaan. Joillekin nuorista oli helpompaa lähteä pohtimaan omia vahvuuksia oman harrastuksen kautta. Vahvuusmuistelu-tehtävässä eräällä nuorella nousi hienosti esiin, millaisia vahvuuksia hänellä on omassa harrastuksessaan ja, miten ne siinä näkyvät.

Eräällä opetustuokiolla kävimme oppilaiden kanssa keskustelua siitä, miksi omat vahvuudet ja voimavarat on tärkeä tiedostaa. Oppilaat ihmettelivät, miksi järjestämme heille tällaisia opetustuokioita ja mitä hyötyä niistä on heille tulevaisuuden kannalta. Kävimme keskustelua siitä, miten omien voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen on kytköksissä omaan hyvinvointiin sekä koulumenestykseen. Kun omat voimavarat tiedostaa, vastoinkäymisistä on helpompi päästä niiden avulla yli. Kerroimme myös, että tulevaisuudessa työelämässä, yksi ensimmäisiä asioita, jota työhaastattelussa kysytään, on työnhakijan vahvuudet. Ei ole siis yhdentekevää olla tiedostamatta omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan ja niitä on tärkeää ylläpitää sekä vahvistaa.

7.-luokalla nuori etsii omaa paikkaansa uudessa ympäristössä, uusien ihmisten seurassa (Hietala ym. 2010, 14–15.). Alakoulusta yläkouluun siirtyessä on hyvä mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja luoda uusia sosiaalisia suhteita (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024). Opinnäytetyömme yhtenä tarkoituksena oli tukea nuoria uuteen ryhmään sopeutumisessa sekä edistää luokan keskinäistä ryhmähenkeä. Otimme tämän huomioon opetustuokioiden siten, että tuokioiden harjoitukset etenevät yksilöharjoituksesta koko ryhmällä tehtävään harjoitukseen. Erityisesti viimeisellä opetustuokiolla, kun teimme harjoitusta koko ryhmän kesken, huomasimme, miten ryhmässä oli rento ilmapiiri ja kaikki osallistui harjoituksen tekemiseen hyvillä mielin. Harjoituksen purkutilanteessa jokainen oppilas rohkaistui kertomaan omat valikoituneet vahvuutensa ääneen muulle ryhmälle.

Materiaalipankin harjoitukset ovat helposti muokattavissa ryhmään ja tilanteeseen sopiviksi, esimerkiksi alias-peliä voi hyvin pelata joko vahvuuskorteilla tai voimavarakorteilla. Hyvinvointi-oppiainetta ohjaavat luokanohjaajaparit (Hyvinvointi-oppiaineen opetussuunnitelma, 2021). Luokanohjaajat tuntevat oman ryhmänsä ja voivat siten ottaa huomioon ryhmäkoon ja ryhmän erityistarpeet esim. palautteessa esiin tullut S2-oppilaiden huomioimisen. Opetustuokioiden aikana havainnoimme, että myös useat suomea äidinkielenään puhuvat pohtivat joidenkin sanojen merkitystä. On tärkeää, että opettaja auttaa näissä tilanteissa ja selittää sanojen merkityksen oppilaille ja oppilaat saavat uusia termejä sanoittamaan omia vahvuuksia ja voimavarojaan.

## 10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin tulisi olla kokonaisuutena luotettava. Eri opinnäytetyötyypeissä luotettavuuteen liittyy hieman erilaisia tekijöitä, mutta kaikilla on myös yhteisiä piirteitä. Yksi keskeinen, kaikkia opinnäytetyötyyppejä yhdistävä tekijä on se, ettei opinnäytetyön prosessin tulisi antaa sattumanvaraisia tuloksia tai kehittämisehdotuksia. Luotettava tutkimus ei myöskään sisällä sisäisiä ristiriitoja. Luotettavuuden arviointiin liittyy järjestelmällinen ja johdonmukainen työskentely koko prosessin ajan. Työskentelyn aikana toimitaan refleksiivisesti, eli valintoja, valintojen johdonmukaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta suhteessa kohteeseen ja tavoitteisiin arvioidaan jatkuvasti. Työskentelyssä arvioidaan myös valintojen perusteluita. Valitun aineiston ja lähteiden laatu vaikuttavat opinnäytetyön luotettavuuteen. Aineisto tulee olla koottu huolellisesti sekä suunnitelmallisesti sekä lähteitä etsiessä tulee muista lähdekritiikki. (Vilka 2021, 185–186.)

Olemme prosessin jokaisessa vaiheessa reflektoineet toimintaamme. Olemme valinneet tietoperustaan teemoja, jotka tukevat mahdollisimman kattavasti meidän opinnäytetyötämme. Lähteitä valitessamme olemme kiinnittäneet huomiota lähdekritiikkiin sekä olemme pyrkineet löytämään samasta aiheesta useampia toisiaan tukevia lähteitä. Prosessin aikana olemme pyytäneet ja saaneet palautetta ohjaavalta opettajalta, jonka olemme ottaneet huomioon työskentelysämme.

Suomessa kaikilla tieteenaloilla on yhteiset eettiset periaatteet, jotka ohjaavat tutkijan työtä. Näiden eettisten periaatteiden mukaan tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta sekä aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä ja luonnonmukaisuutta. Tutkimus tulee tehdä siten, ettei tutkimuksesta aiheudu merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja tutkimuksen kohteena oleville ihmisille ja yhteisöille. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet tukevat tutkijoita ja tutkimusryhmää sekä suoja tutkittavana olevia kohteita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.)

Ihmiseen kohdistuvan tutkimukseen perustana on luottamus tutkittavien henkilöiden ja tutkijoiden välillä. Tämä luottamus saavutetaan kunnioittamalla tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia. Tutkimustilanteet ja

-aiheet herättävät ihmisissä tunteita yksilöllisesti, ja onkin tärkeää, että tutkija on perehtynyt ennalta tutkittavaan yhteisöön, kulttuuriin sekä näiden historiaan. Sitä ehkäistään aiheettoman haitan aiheuttamista tutkittaville ihmisille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on erilaisia oikeuksia. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus osallistua, mutta myös kieltäytyä osallistumasta. He saavat keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa ilman erityistä syytä, eikä keskeytyksen tule vaikuttaa negatiivisesti tutkittaviin. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus peruuttaa suostumuksensa osallistumisesta sekä saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta. Tutkittavilla on oikeus saada selkeä ja luotettava käsitys tutkimuksen tavoitteista sekä tietää olevansa tutkittavana. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9.) Ennen varsinaista toteutusta kävimme paikan päällä tutustumassa kohderyhmäämme, esittelemässä itsemme ja kertomassa, mitä tulemme heidän kanssaan tekemään. Näin pyrimme luomaan luottamussuhteen nuorten kanssa jo alusta alkaen. Tässä vaiheessa nuorilla oli myös oikeus ilmaista, mikäli eivät halua osallistua opinnäytetyömme toteutukseen. Osallistujat voivat myös missä vaiheessa prosessia tahansa ilmaista, jos eivät halua jatkaa toteutukseen osallistumista. Prosessin aikana pyrimme olemaan mahdollisimman läpinäkyviä sen suhteen, mitä teemme, miksi teemme ja miten teemme.

Alaikäisiä tutkittaessa heille on annettava tietoa tutkimuksesta heidän kehitystasaan vastaavasti. Alle 15-vuotiaiden kohdalla heidän huoltajansa päättävät heidän osallistumisestaan tutkimukseen. Mikäli tutkimuksessa ei käsitellä alaikäisten henkilötietoja, riittää huoltajien informointi. Alaikäinen tutkittava saa kuitenkin itse päättää osallistumisestaan, vaikka osallistuminen vaatisikin huoltajan suostumuksen. Tutkijoiden tulee kunnioittaa alaikäisten itsemääräämisoikeutta sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–10.) Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 7-luokkalaiset. Kävimme dialogista keskustelua toimeksiantajamme kanssa ennen työstövaihetta eettisyydestä sekä siitä, täytyykö oppilaiden huoltajilta pyytää lupa oppilaiden osallistumiseen. Opinnäytetyötämme varten emme keränneet henkilökohtaisia tietoja nuorista, joten koimme huoltajien tiedottamisen olevan riittävä.

### 10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessi alkoi meillä huhtikuussa 2024 ja saimme sen päätökseen vuoden 2025 helmikuussa. Prosessi on pitänyt sisällään aiheen keksimisen ja toimeksiantajan etsimisen lisäksi prosessin suunnittelun, tiedonkeruun, toimijoiden osallistamisen, tuotoksen teon sekä opinnäytetyön raportoinnin. Prosessi on ollut pitkä ja välillä raskaskin, mutta kuitenkin myös antoisa ja opettavainen. Samaan aikaan olemme edistäneet myös muita opintoja sekä tehneet tahoillamme töitä. Tämä opinnäytetyöprosessi oli meille molemmille ensikosketus opinnäytetyön tekemiseen, joten alkuun oli vaikea hahmottaa, mitä oli luvassa. Koemme kuitenkin, että prosessi kehitti ammatillista osaamistamme todella paljon.

Parin kanssa opinnäytetyön tekeminen yhteistyössä toi omat haasteensa. Aikatauluttaminen ja työn jakaminen oli paikoitellen haastavaa, mutta kaiken kaikkiaan yhteistyö sujui mutkattomasti ja parin kanssa työn tekeminen oli ennemminkin voimavara kuin rasite. Pystyimme monessa asiassa tukeutumaan toisiimme ja teimme paljon reflektointia yhdessä. Myös ideointi oli helpompaa yhdessä parin kanssa. Pystyimme hyödyntämään omia vahvuuksiamme ja jakaa vastuuta työn tekemisessä niiden mukaan.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseja (2023) tarkasteltamme, huomasimme, että oma ammatillinen kasvumme on tapahtunut erityisesti kriittisessä ja osallisuutta edistävässä yhteiskuntaosaamisessa sekä tutkimuksellisessa kehittämis- ja innovaatio-osaamisessa. Olemme opinnäytetyön prosessissa edistäneet osallisuutta osallistamalla eri toimijoita osaksi prosessia ja antaneet mahdollisuuden vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Olemme myös toiminnallisen opinnäytteemme myötä kehittäneet asiakaslähtöisesti uudenlaisia käytäntöjä Hyvinvointi-oppiaineeseen.

Koemme, että alkuun päästyämme, prosessi eteni todella sujuvasti. Toimeksiantaja oli innostunut yhteistyöstä ja hänen kanssaan oli helppo ideoida. Välillä yhteydenpito toimeksiantajan kanssa oli verkkaisempaa, mutta se ei missään vaiheessa hidastanut työmme tekemistä. Etenimme joutuisasti aikataulun mukaan ja parityöskentely mahdollisti myös sen, että motivoimme toisiamme tekemään töitä. Oli hienoa päästä syventymään aiheeseen, joka tuntui meistä

molemmista aidosti kiinnostavalta ja työskentelemään sellaisen asiakasryhmän kanssa, jonka kanssa haluaa tulevaisuudessakin työskennellä. Koemme, että prosessin myötä meistä tuli oman aiheemme asiantuntijoita.

#### **10.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet**

Opinnäytetyöstämme syntyvää tuotosta pystytään hyödyntämään Hyvinvointi-oppiaineen oppitunneilla niin toimeksiannosta vastaavassa Tulliportin normaali-koulussa kuin myös muissa kouluissa. Mielestämme materiaalipankkia voi hyödyntää Hyvinvointi-oppiaineessa sekä esimerkiksi terveystiedon tunneilla, kun teemana on mielenterveys tai oppilaan ohjauksen tunneilla, kun aiheena on vahvuudet ja voimavarat. Vaikka meidän kohderyhmämme on 7.-luokkalaiset, voi materiaaleja hyödyntää myös muiden yläkouluikäisten sekä vanhempien alakouluikäisten kanssa.

Jatkokehitysmahdollisuuksia olisi esimerkiksi laajemman kokonaisuuden luominen Hyvinvointi-oppiaineeseen. Aiheita, joita oppiaineessa käsitellään, on paljon ja meidän opinnäytetyömme kattaa vain pintaraapaisun oppiaineen sisällöistä. Yhdenkin luokka-asteen sisällä opettajia on paljon ja sisällöt eroavat toisistaan paljonkin. Jos oppiainetta varten olisi valmis materiaalipankki hyödynnettäväksi, olisi mahdollista, että kaikki oppilaat saisivat tasavertaista opetusta Hyvinvointi-oppiaineessa.

## Lähteet

- Artsi-opas. Havainnoinnilla välitöntä tietoa. 2023. <https://www.artsi-opas.fi/ajan-kohtaista/havainnoinnilla-valitonta-tietoa> 16.9.2024
- Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätutkimusmenetelmät. Hämeenlinna. SoFia-Sosiologi-Filosofiapu-Vilkka. [https://vilkka.fi/books/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](https://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf) 16.9.2024
- Eriksson, J., Gissler, M., Paananen, R., Santalahti, P., Solantausta, T., Taanila, A. 2013. Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa Reivinen, J., Vähäkylä, L. (toim.). Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Gaudeamus, 37–51.
- Erkko, A., Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Halme, N., Kanste, O., Perälä M. 2017. Viidesluokkalaisten oppilaiden näkemyksiä hyvinvoinnista, kouluyhteisöstä ja palveluista. Raportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print.
- Hermanson, E., Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys- mitä tapahtuu pinnan alla? Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14286> 29.11.2024
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U., Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen R., Kiuru, N., Rautiainen, O., Rissanen, L. 2017. Siirtymä alakoulusta yläkouluun yhtenäis- ja erilliskouluissa- siirtymään liittyvät huolet nuorilla. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78332/nmi\\_bulletin\\_4\\_2017\\_rautiainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78332/nmi_bulletin_4_2017_rautiainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 10.9.2024.
- Honkanen, E., Suomala, A., 2008. Oppilashuollon käsikirja. Keuruu: Tammi.
- Hotulainen, R., Lappalainen, K., Sointu, E. 2023. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 176–194.
- Hyvinvointi-oppiaineen opetussuunnitelma. 2021. Itä-Suomen yliopiston harjoittelukoulun intranet. Vain sisäiseen käyttöön. 13.9.2024.
- Joensuu. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2021-2025. <https://dynastyjulkaisu.pohjoiskarjala.net/joensuu/kokous/2020157-5-3777.PDF>. 19.2.2025.
- Kivipelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi – johdatus periaatteisiin ja käytäntöihin. Stakesin työpapereita 2008 (17). <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75668/T17-2008-VERKKO.pdf>. 16.9.2024.
- Kuningas, K., Tuutijärvi, L. 2022. Nuorten hyvinvointi- hyvinvoinnin kortit Ohjaamo Joensuun työväliseksi. Karelia Ammattikorkeakoulu. Terveydenhoitajakoulutus. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/783583/Kuningas\\_Tuutijarvi.pdf.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/783583/Kuningas_Tuutijarvi.pdf.pdf?sequence=2) 26.8.2024
- Lammi, H. 2020. Luontaiset vahvuudet työelämässä- kohti onnistumisia ja motivaatiota. Sastamala: Tament.
- Lamminen, T. 2019. Koulu- enemmän kuin oppimisen paikka. VSLJ Ry. <https://vslj.fi/kouluhyvinvointi/> 3.12.2024
- Lamminen, T. 2020. Vahvuuksia vahvistamassa! -Nuorten itsetuntemus. VSLJ ry. <https://linkkitoiminta.fi/linkki-vinkki-6-nuorten-vahvuudet/> 7.1.2025

- Leskisenoja, E., Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lindström, K., Lindström, S. 2020. Positiivinen mielenterveys- nuorten omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341516/Lindstr%F6m\\_Kenneth%20Lindstr%F6m\\_Sari-Maija.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341516/Lindstr%F6m_Kenneth%20Lindstr%F6m_Sari-Maija.pdf?sequence=2) 3.9.2024.
- Maasola, S., Toivakka, M. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Yläkoulu alkaa. 2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/ylakoulu-alkaa/> 14.6.2024
- Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Tallinna: Gaudeamus.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. 2024. Opiskeluhoolto. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoolto> 28.5.2024
- Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). 4.12.2024.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 1287/2013.
- Peda.net. 2025. Oppimista ja hyvinvointia edistävä koulutyön järjestäminen. <https://peda.net/iy/po22/l5oekl>. 19.2.2025.
- Pesonen, A., Hannukkala, M., Nurmi, R., Ikäheimo, E. 2022. Hyvän mielen koulu. Helsinki: Mieli Ry.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sosiaalialan Ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 2023. SOAMK. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULU-TUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf> 18.12.2024
- Sulander, J., Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi- Kouluterveyskysely 2023. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely> 10.12.2024
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf). 12.9.2024.
- Vastamäki, S., Värtö, A. 2017. Voimavarat ja vahvuudet-tyttöryhmä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135822/Vastamaki\\_Sini%20Varto\\_Annukka.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135822/Vastamaki_Sini%20Varto_Annukka.pdf?sequence=1). 26.8.2024
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Vuorinen, K. 2022. Character strength interventions- introducing, developing and studying character strength teaching in Finnish education. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/0863c1a2-91a1-45e9-b86f-a71cd9338718/content>. 3.12.2024.
- Vuorinen, K. 2023. Positiivinen kasvatus ja luontevahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 195–223.
- Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietos