

AHDISTUNEEN OPPILAAN TUKEMISEN TOIMINTAMENETELMIÄ KOULUKURAATTORIN TYÖSSÄ

Opinnäytetyö

Aada Haapalahti, Emma Karvonen & Linda Hyöky
Opinnäytetyö (AMK)
Kevät 2025
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Aada Haapalahti, Emma Karvonen ja Linda Hyöky
Opinnäytetyön otsikko: Ahdistuneen oppilaan tukemisen toimintamenetelmiä koulukuraattorin työssä
Työn ohjaajat: Mira Schroderus ja Riikka Piira
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2025
Sivumäärä: 53

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla erilaisia ahdistuksen hallintamenetelmiä koulukuraattorin työssä. Tavoitteena oli etsiä menetelmiä, joita koulukuraattori voi käyttää ahdistuneen 11–15-vuotiaan oppilaan tukemisessa. Opinnäytetyössä avataan nuoruuden käsitettä ja kehitystehtäviä, ahdistusta sekä sen ilmenemismuotoja nuorilla. Opinnäytetyössä kuvataan myös koulukuraattorin roolia osana oppilashuoltoa, koulukuraattorin työnkuvaa, erilaisia ahdistuksen hallintamenetelmiä sekä lainsäädäntöä koulukuraattorityön taustalla.

Kirjallisuuskatsauksen hakutulosten avulla valitsimme tarkasteltaviksi menetelmiksi mindfulness- ja hengitysharjoitukset sekä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvat Cool Kids ja Friends -menetelmät. Kirjallisuuskatsauksen perusteella näiden menetelmien avulla voidaan tehokkaasti hallita ja lieventää ahdistusta nuorilla. Joskus nämä menetelmät eivät kuitenkaan yksinään riitä ja silloin voidaan tarvita esimerkiksi terveydenhuollon palveluja. Vaikka kirjallisuuskatsauksen tulokset ovatkin lupaavia, tarvitaan tutkimusta vielä edelleen. Lisätutkimusta tarvitaan erityisesti ahdistuksen hallintamenetelmistä pidemmältä aikaväliltä.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services

Authors: Aada Haapalahti, Emma Karvonen and Linda Hyöky
Title of thesis: Methods for Supporting Anxious Students in the Work of a School Counselor
Supervisors: Mira Schroderus and Riikka Piira
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025
Number of pages: 53

This thesis explores various anxiety management methods through a descriptive literature review. The aim was to identify strategies that a school social worker can use to support anxious students in secondary school.

The thesis outlines the concept of adolescence and its developmental tasks and the prevalence of anxiety among the youth. Additionally, the thesis delves into the role of the school social worker within student welfare, the responsibilities of the school social worker, different methods for managing anxiety and the legislation that defines the work of school social workers.

Based on the literature review findings, we selected to research mindfulness and breathing exercises, as well as the Cool Kids and Friends programs, which are grounded in cognitive-behavioral therapy. The review suggests that these methods can effectively manage and reduce anxiety in young people. However, in some cases, these methods alone may not be sufficient, and additional support, such as healthcare services, may be needed. Also, further investigation and research is needed, especially long-term.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO.....	5
2 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA JA KESKEISET KRIISIT.....	6
3 AHDISTUS	9
3.1 Ahdistuksen määrittelyä	9
3.2 Ahdistuksen yleisyys suomalaisilla nuorilla sekä syyt sen taustalla .	10
4 KOULUKURAATTORI OPPILAAN TUKENA.....	15
4.1 Koulukuraattorin työnkuva ja rooli oppilashuollossa	15
4.2 Koulukuraattori ahdistuneen oppilaan tukena	17
4.2.1 Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvat menetelmät.....	18
4.2.2 Tietoisuustaitoharjoituksiin pohjautuvat menetelmät	19
4.3 Lainsäädäntö koulukuraattorin työn taustalla	23
5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN	27
5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	27
5.2 Hakustrategia	28
5.3 Hakutulosten käsittely ja analyysi.....	29
5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuuden arviointi.....	36
6 TULOKSET.....	38
6.1 Cool Kids.....	38
6.2 Friends	39
6.3 Hengitysharjoitukset ja mindfulness	40
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	42
LÄHTEET	44

1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmat ovat viime vuosina lisääntyneet nuorten keskuudessa ja erityisesti tyttöjen kouluahdistus on lisääntynyt (Kouluterveyskysely 2023). Opin- näytetyötä ja koottua tietoa ahdistuneiden oppilaiden tukemisesta tarvitaan kou- lukuraattoryössä, jotta nuoria voidaan tukea niissä ympäristöissä, missä he viet- tävät paljon aikaa, esimerkiksi juuri kouluissa. Peruskoulu on yksi niistä harvoista instituutioista, joissa lasten ja nuorten elämään ja hyvinvointiin voidaan vaikuttaa laajalti (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13). Tiedollisen oppimisen lisäksi kouluissa tulisi tukea lapsia sosioemotionaaliseen kehitykseen sekä ihmisyyteen ja vastuu- seen kasvamista (Launonen & Pulkkinen 2004, 46).

Kuraattorin työssä painopiste on yksilökohtaisessa työskentelyssä (n. 60 %), vaikka työn tulisi muodostua sekä yhteisöllisestä että yksilökohtaisesta työsken- telystä. Arvion mukaan mielenterveystyö vie noin puolet kuraattorien yksilökoh- taisen asiakastyön ajasta. Kuraattorit, kouluterveydenhoitajat sekä psykologit ovat joutuneet käytännössä paikkaamaan myös ruuhkautuneen psykiatrisen eri- koissairaanhoidon tilannetta. (Finlex 2024.) On keskeistä pyrkiä tukemaan nuoria mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta nuoret saisivat nopeasti tarvitse- maansa apua ja haasteet eivät kasautuisi. Stressin ja ahdistuneisuuden tunnis- tamisessa avainasemassa ovat kouluterveydenhuollossa sekä oppilashuollossa työskentelevät ammattilaiset sekä opettajat. Heidän varhaisella ja mahdollisesti ennaltaehkäisevällä työllä ja tuella voidaan ratkaisevasti helpottaa nuorten elä- mää. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 3.) Kun koulukuraatto- reilla on tietoa ja taitoa kohdata ahdistuneita oppilaita koulussa, mahdollisesti myös oppilaiden kouluviihtyvyys ja kyky käydä koulua kohenee. Koulu voidaan nähdä hyvinvoinnin ja osallisuuden sekä ympäristöön kiinnittymisen tukijana, jo- ten on perusteltua kiinnittää huomiota koulunkäynnin ja kouluhyvinvoinnin tuke- miseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli teorian avulla selvittää ja koota toi- mintamenetelmiä, joiden avulla koulukuraattorit voivat työssään tukea ahdistu- neita oppilaita. Ammatillisen osaamisen ja sosiaalialan kompetenssien näkökul- masta opinnäytetyö keskittyy erityisesti eettisen osaamisen, asiakastyöosaami- sen ja palvelujärjestelmäosaamisen teemoihin.

2 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA JA KESKEISET KRIISIT

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruusikä ajoittuu 12–24 ikävuosien paikkeille. Ajoituksessa ilmenee kuitenkin paljon yksilöllisiä eroja. Nuoruuden keskeinen tavoite on oman identiteetin löytäminen ja autonomian eli itsenäisyyden, saavuttaminen. Nuori irrottautuu vanhemmistaan, ja ikätovereiden merkitys kasvaa. Nuoruusvaiheessa tapahtuu paljon fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa. (Kumpulainen ym. 2016, 35–36.)

Nuorisolaissa nuoriksi määritellään kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016, 3§). Nuoruudessa korostuu usein itsensä vertaaminen muihin ja herkkyys muiden mielipiteille. Nuoruudessa tapahtuva fyysinen ja psyykinen kehitys sekä niiden suhde toisiinsa vaikeuttavat nuoren tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä. Tämä voi näkyä niin psyykkisenä kuin fyysisenäkin oireiluna. Nuoruus on haavoittuvaa aikaa esimerkiksi ongelmakäyttäytymiselle ja mielenterveyden haasteiden syntymiselle. (Pulkkinen, Ahonen, Ruoppila & Aunola 2023, luku 1 ja 4.)

Hietalan, Kaltiaisen, Metsärinteen ja Vanhalan (2010, 40) mukaan nuoruus jaotellaan kolmeen vaiheeseen, varhaisnuoruuteen (11–15-vuotiaat), keskinuoruuteen (16–18-vuotiaat) sekä myöhäisnuoruuteen (18–22-vuotiaat). Kaikissa vaiheissa on omat kehitykselliset piirteensä. Nuoruusajan kokonaisvaltaisempina kehitystehtävinä voidaan kuitenkin pitää esimerkiksi identiteetin löytämistä, vastuunottoa ja yhteiskuntaan integroitumista (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 45). Keskitymme opinnäytetyössämme varhaisnuoriin ja käytämme käsitteitä nuori ja oppilas puhuessamme varhaisnuorista.

Nuoruusiän kehitys alkaa puberteetista, jolloin varhaisnuoruuden keskeinen tehtävä on sopeutuminen fyysisiin muutoksiin ja sukukypsyyteen. Tässä vaiheessa tapahtuvat nopeat fyysiset muutokset voivat aiheuttaa mielialanvaihteluita, äkillisiä käyttäytymismuutoksia ja ristiriitoja ihmissuhteissa. Nuori voi olla vuorotellen hyvin riippuvainen vanhemmistaan ja taas toisaalta haluta itsenäistyä. Yksityisyyden tarve kasvaa, ja nuori saattaa olla vähemmän avoin ajatustensa jakamisen suhteen. Tunteet voivat vaihdella nopeasti, mutta nuori ei välttämättä osaa vielä

ilmaista niitä sanallisesti, jolloin ne saattavat ilmetä impulsiivisena käytöksenä. Koulussa mielialojen ja itsetunnon vaihtelut voivat vaikuttaa keskittymiskykyyn ja tilapäisesti vaikeuttaa koulusuorituksia, mutta normaalissa kehityksessä nuori pystyy säilyttämään toimintakykynsä eikä koulu- tai arjenhallinta heikkene pysyvästi. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala. 2010, 40–45.)

Koulunkäynti ja opiskelu ovat olennainen osa nuoruutta. Nuoren elämässä koululla on huomattavan keskeinen rooli. Nuori tarvitsee aikuisen tukea koulussa paljon, erityisesti yläluokilla. Seitsemännelle luokalle siirtyminen aiheuttaa monia muutoksia nuoren koulunkäynnissä. Monelle nuorelle tilanne saattaa käydä liian raskaaksi, sillä samalla kun nuoruusiän myllerrys on kiivaimmillaan, täytyisi myös opiskelussa sopeutua suuriin muutoksiin. Useat psyykkiset haasteet alkavat näkyä ensimmäistä kertaa nuoruusiässä. Puhutaan nuoruusiän kehityskriiseistä, jotka syntyvät siitä, että nuorella ei ole riittäviä keinoja ratkaista ongelmia tyydyttävällä tavalla. Nuoren kohdalla kyseessä voi olla ohimenevä kehityksellinen kriisi, joka kuuluu normaalin kehitykseen, mutta on tietyiltä osilta korostunut. Joskus taas nuori voi kokea vakavaa psyykkistä oireilua, joka tulisi erottaa kehityskriisistä. Onkin hankalaa vetää raja normaalin, ikään kuuluvan kehityksen, ja kehityskriisien aiheuttamien poikkeavien psyykkisten häiriöiden välillä. (Hietala ym. 2010, 58.)

Nuoren elämään kuuluu aina kehityskriisejä, jotka auttavat häntä siirtymään kehitysvaiheissaan eteenpäin. Nuoren elämässä kehityskriisit ovat luonnollisia muutosvaiheita. Murrosikään liittyvät haasteet, kuten vanhemmista irtautuminen, seksuaali-identiteetin löytäminen ja luottamuksellisten ihmissuhteiden löytäminen perheen ulkopuolelta, voivat olla vaikeita kehitysvaiheita, mutta ne ovat välttämättömiä matkalla aikuisuuteen. Nämä kehityskriisit eivät aiheuta nuorelle traumoja, mutta jos ne epäonnistuvat, ne voivat aiheuttaa mielenterveysongelmia. Nämäkin kriisit nuori kokee hyvin yksilöllisesti, mutta usein nuoret selviävät niistä kodin, ystävien ja koulun tarjoaman arkisen tuen avulla. Elämäntilannekriisit, kuten perhekriisit, ongelmat ystävyys-suhteissa ja seurustelussa sekä koulunkäynnin haasteet, ovat yleisiä nuoruusiässä ja näin ollen tavallaan normaaliin elämään liittyviä kriisejä. Tällaisilla kriiseillä on usein jonkinlaisia vaikutuksia nuoren koulunkäyntiin ja arkiseen selviytymiseen. Monissa elämäntilannekriiseissä nuori

tarvitseekin aikuisen tukea, kuuntelemista ja välittämistä sekä arkisia rutiineja. Jos kriisi pitkittyy tai läheisten tuki on riittämätöntä, on tärkeää ohjata nuori tarvittaessa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin, jotta hän saa riittävän avun ja tuen. (Hietala ym. 2010, 115–116.)

3 AHDISTUS

3.1 Ahdistuksen määrittelyä

Kyky tuntea huolta ja ahdistusta on normaali ja terve ominaisuus. Tunteena se on inhimillinen ja yleinen kaikilla ihmisillä, ikään tai muihin tekijöihin katsomatta. Ahdistuneisuus on yksi yleisimmistä mielenterveyden ongelmista maailmassa. Maailmanlaajuinen ahdistushäiriöiden esiintyvyys on noin 7,3 % (Chen ym. 2021). Ahdistuksen voi kokea monella eri tavalla, mutta yleisiä ahdistukseen liitettäviä tuntemuksia on levottomuus, rauhattomuus, pelokkuus ja paniikki. (Luoma 2022). Ahdistuksen fyysiset oireet syntyvät, kun sympaattinen hermosto aktivoituu. Yleisimpiä fyysisiä oireita ovat sydämentykytykset, verenpaineen kohoaminen, suun kuivuminen, hengenahdistus, hikoilu, ruokahaluttomuus, palan tunne kurkussa, vapina, huimaus, silmäterien laajeneminen, ripuli, pahoinvointi ja närästys. Monet ihmiset kokevat myös lihaskireyttä eri puolilla kehoa ja sen myötä usein puristavaa tunnetta kurkussa, hartioissa tai vatsalla. Ahdistuneisuus johtaa helposti myös unen ja keskittymisen ongelmiin. (Rovasalo & Eerola 2023.) Nuoruusiässä ahdistuneisuus ilmenee enemmän sosiaalisissa suhteissa ja itseenäistä vuorovaikutusta vaativissa tilanteissa. Esiintymiseen, ruokailuun ja asiointiin liittyvä jännitys ja paniikinomaiset oireet ovat tavallisia. (Friis ym. 2004, 106; Hietala ym. 2010, 76–77.)

Alakuloisuuden, surun, jännityksen ja ahdistuksen tunteet kuuluvat siedettävissä määrin jokaisen nuoren elämään. Ohimeneviä alakuloisuuden kausia on useimilla nuorilla. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 28.) Kuitenkin jos ahdistus voimistuu tai pitkittyy liikaa, se voi vaarantaa nuoren kyvyn opiskella ja oppia sekä heikentää yleistä hyvinvointia. Ahdistuneelle nuorelle voi tulla poissaoloja koulusta. (Mielenterveystalo 2024a.) Lehtisare, Määttä, Määttä ja Pelkonen (2020, 33) teetivät kyselytutkimuksen, jonka mukaan yksi keskeisimmistä koulupoissaolojen syistä nuorilla on ahdistus- ja masennusoireet. Tutkimuksen mukaan Suomen yläkouluissa on noin 4000 oppilasta, joiden poissaolot selkeästi vaikeuttavat heidän koulunkäyntiään. Noin 45 %:lla oppilaista ongelmalliset poissaolot olivat kesänneet koko yläkoulun ajan.

3.2 Ahdistuksen yleisyys suomalaisilla nuorilla sekä syyt sen taustalla

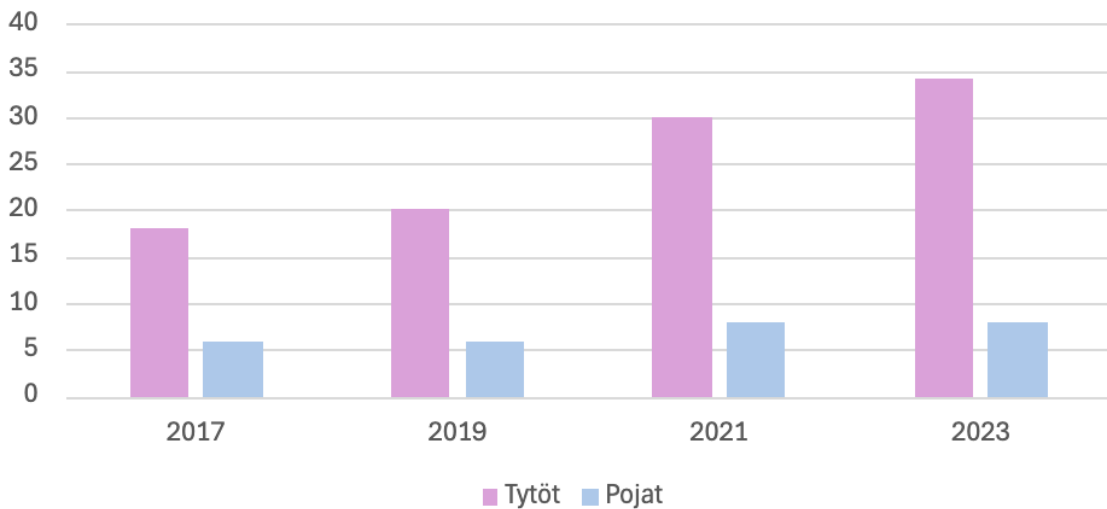
Nuoren valmiudet käsitellä ja purkaa stressiä ovat aikuisiin verrattuna vielä puutteelliset. Nuoret tarvitsevat aikuisen tukea sanoittaakseen tunteitaan ja kokemuksiaan. Onkin keskeistä millaisia käyttäytymisen malleja, selviytymiskeinoja ja millaista tukea nuori saa vanhemmiltaan tai huoltajiltaan vaikeiden kokemusten ja tunteiden kohtaamiseen. Jos vanhemmat hyväksyvät vaikeudet osana elämää, voi myös nuori oppia suhtautumaan niihin myönteisemmin. Vaikka kotoa saadut mallit ja tuki stressin ja ahdistuksen käsittelemiseksi onkin tärkeää, myös geeniperimä ja temperamenttiin liittyvät erot vaikuttavat siihen, miten nuori pystyy käsittelemään stressiä ja ahdistusta. (Lämsä 2009, 121–124.) Olisikin olennaista keskittyä tarkastelemaan nuoren mielenterveyttä suojaavia ja uhkaavia tekijöitä sekä pyrkiä vähentämään uhkaavien tekijöiden kasautuvuutta ja toisaalta vahvistamaan suojaavia tekijöitä.

Mielenterveyshäiriöt ovat melko yleisiä, ja tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden haasteesta. Ainakin puolella niistä nuorista, joilla on joku mielenterveyshäiriö, on kaksi tai useampia samanaikaisia häiriöitä. Mielenterveyshäiriöt ovat nykyisin Suomessa yleisimpiä koululaisten terveysongelmia ja ne haittaavat yleensä myös koulutyötä. Lapsuuden ja nuoruuden aikana tapahtuu usein nopeaa fyysistä ja henkistä kasvua, ja ajoittainen alakuloisuus tai tarve vetäytyä omiin oloihin ovat yleensä osa normaalia nuoruuden kehitystä. On kuitenkin tärkeää tunnistaa, milloin mielen hyvinvointi heikkenee, jotta voidaan tukea positiivista mielenterveyttä ja ehkäistä mahdollisia mielenterveysongelmia. Tällöin voidaan varmistaa, että apu on oikea-aikaista ja siten mahdollisimman vaikuttavaa. (Marttunen ym. 2013, 11–13; Haasjoki & Ollikainen 2010, 15.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa joka toinen vuosi laajan kouluterveyskyselyn, jonka tarkoituksena on tuottaa monipuolista tietoa sekä valtakunnallisesti että paikallisesti eri ikäisten lasten ja nuorten koetusta hyvinvoinnista ja terveydestä. Kouluterveyskyselyn tuloksia voidaan hyödyntää oppilaitoskohtaisesti, esimerkiksi kouluhyvinvoinnin edistämisessä ja oppilashuollon työssä. Vuonna 2017 kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kuvasi kokevansa 18 % tytöistä ja

6 % pojista. Vuonna 2019 vastaavat luvut olivat tytöillä 20 % ja pojilla 6 %, vuonna 2021 tytöillä 30 % ja pojilla 8 % sekä vuonna 2023 tytöillä 34 % ja pojilla 9 %. Kokonaisuudessaan vuonna 2023 kouluterveyskyselyssä kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kuvasi 22 prosenttia 8. ja 9. luokan oppilaista. Niiden osuus, jotka kertoivat kevään 2023 kyselyssä kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta, oli vielä suurempi kuin korona-aikana vuonna 2021. Jo vuonna 2021 erityisesti tyttöjen ahdistuneisuus oli lisääntynyt merkittävästi aiemmista vuosista. Positiivinen löydös kouluterveyskyselyssä oli vuonna 2023 se, että ahdistusoireet olivat vähentyneet sukupuoleltaan monimuotoisilla nuorilla. (Kouluterveyskysely 2017, 2019, 2021 & 2023.) Alla olevassa kaaviossa 1 on kuvattu kouluterveyskyselyjen tietojen pohjalta tyttöjen ja poikien ahdistuneisuuskokemusten yleisyyttä prosentteina ja kokemusten muutosta vuodesta 2017 vuoteen 2023.

Koettu kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, 8. ja 9. luokkalaiset



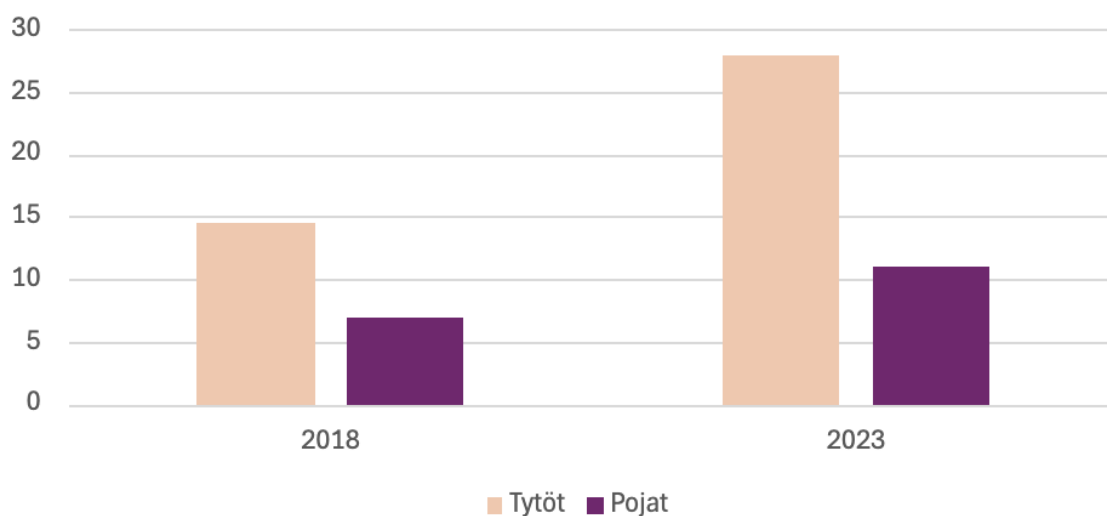
KAAVIO 1. Koettu kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus 8. ja 9. luokkalaisilla. (Lähteenä Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin Laitos, kouluterveyskysely 2017, 2019, 2021 & 2023.)

On huomionarvoista, että tyttöjen ahdistuneisuuskokemukset ovat poikiin verrattuna huomattavasti yleisempiä, vaikka myös poikien ahdistuskokemukset ovat nousussa. Tyttöjen ahdistuneisuus on ollut moninkertaisesti suurempaa poikiin verrattuna jo vuosien ajan. Olisikin tärkeää suunnata huomiota siihen, mitkä

tekijät aiheuttavat erityisesti tytöille ahdistusta ja miten niiden tekijöiden vaikutuksia voitaisiin lieventää.

Turun yliopiston lastenpsykiatrian tutkimuskeskus teetti vuonna 2023 kyselytutkimuksen, jossa kartoitettiin 13–16-vuotiaiden nuorten psykososiaalista hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia kuin vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä. Vuonna 2018 13–16-vuotiaista tytöistä 14,5 prosenttia koki huomattavaa ahdistuneisuutta ja vaikeuden kokemuksia, ja vuonna 2023 määrä oli jo kaksinkertaistunut 28 prosenttiin. Myös pojilla kokemus vaikeuksista lisääntyi, mutta muutos oli vähäisempää kuin tytöillä. Vuonna 2018 seitsemän prosenttia pojista koki selviä ja huomattavia vaikeuksia, ja vuonna 2023 vastaava luku oli 11 prosenttia. Tutkimuksessa osoitettiin vahva yhteys nuorten ahdistuksen ja ulkoisten uhkien välillä. Nuorista 64 % koki huolta sodan, 62 % ilmastonmuutoksen, 51 % luonnonkatastrofien ja 35 % pandemioiden uhkiin liittyen. Nuorisoiäikisistä tytöistä 20 % koki erittäin suurta huolta ilmastonmuutoksesta ja 11 % koki erittäin suurta huolta sodan uhasta. Vastaavat prosenttiosuudet pojilla olivat seitsemän prosenttia ja kolme prosenttia. Merkittävä tutkimustulos oli se, että tutkijat pystyivät osoittamaan vahvan yhteyden nuorten ahdistusoireilun ja ulkoisten uhkien välillä. (Turun Yliopisto 2024.) Alla kaaviossa 2 esitellään Turun Yliopiston tutkimuksen datan perusteella huomattavaa ahdistuneisuutta kokeneiden tyttöjen ja poikien määrä. Kaavion avulla on helppo havaita, kuinka paljon enemmän tytöt kokevat ahdistusta myös tämän tutkimuksen perusteella. Huomattava koettu ahdistus on myös kasvanut reilusti vuodesta 2018 vuoteen 2023.

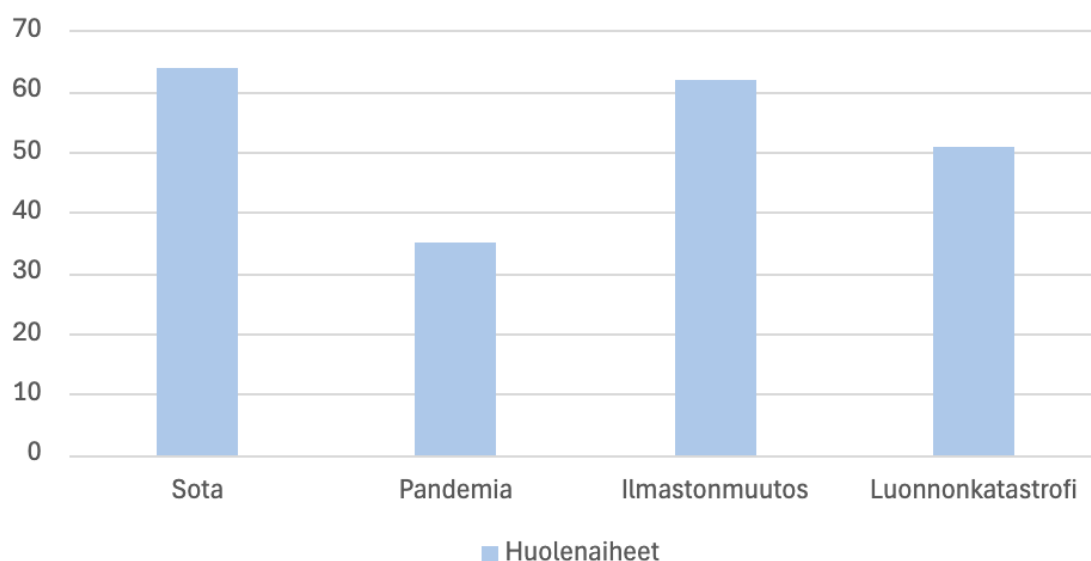
Huomattavaa ahdistusta kokeneet 13–16 vuotiaat



KAAVIO 2. Huomattavaa ahdistusta kokeneet 13–16 -vuotiaat. (Lähteenä Turun Yliopisto.)

Alla olevassa kaaviossa 3 esitetään Turun Yliopiston tutkimuksen perusteella saadut tiedot 13–16-vuotiaiden huolenaiheista ja ahdistuksen syistä. Sota oli tutkimuksessa yleisin huolenaihe. Ilmastonmuutos oli toiseksi yleisin. Kolmanneksi yleisin oli luonnonkatastrofi ja neljänneksi yleisin pandemia.

Nuorten huolenaiheet



KAAVIO 3. Nuorten huolenaiheet. (Lähteenä Turun Yliopisto.)

Myös muita samansuuntaisia tuloksia on saatu tutkittaessa nuorten ahdistuksen syitä. Vuoden 2021 Nuorisobarometrin mukaan 76 % suomalaisista 15–29-vuotiaista nuorista tunsu surua luonnon monimuotoisuuden vähenemisen takia ja 60 % oli keskustellut ilmastoahdistuksesta jonkin ihmisen kanssa viimeisen kuuden kuukauden aikana. Kriisit eivät kuitenkaan olleet kytköksissä ainoastaan ahdistukseen ja suruun vaan myös nuorten kokemaan hyvinvointiin. Nuorisobarometrin mukaan 75 % nuorista sai hyvää oloa kestävien valintojen tekemisestä. Ahdistusta on lievittänyt myös kouluissa järjestettävä nuorten suunnittelema ja toteuttama konkreettinen toiminta ympäristön puolesta. (Kurenlahti & Rajala 2023.)

Julkisessa keskustelussa nuorten lisääntyneiden mielenterveyden haasteiden yhdeksi syyksi esitetään usein sosiaalista mediaa. Tampereen yliopiston nuorisopsykiatrian professori, ylilääkäri Riittakerttu Kaltialan mukaan yksi keskeinen syy ahdistusoireilun takana onkin sosiaalisen median käyttö. Sosiaalinen media luo alustan vertailulle, kiusaamiselle ja jatkuvalla kuormitukselle. Sosiaalista mediaa käyttäville nuorille tulee helposti tunne, etteivät he ole oikeanlaisia tai saavuta oikeita asioita elämässään. Suureen osaan ahdistuneisuusoireilusta auttaisi luotettava aikuinen, jolle nuori voisi kertoa huolistaan. Kaltialan mukaan koulussa pitäisi olla pysyvyyttä sekä aikuisen ohjausta, ja kännyköiden käyttöä tulisi rajoittaa. (Toikkanen 2024.) Tietotekniikan kehitystä voidaan tarkastella sekä positiivisesta että negatiivisesta näkökulmasta. Tietotekniikka voi aiheuttaa nuorelle esimerkiksi nettiriippuvuutta, aggressiivisuutta, sosiaalisten taitojen heikentymistä ja vieraantumista todellisuudesta. Toisaalta tekniikka kuitenkin luo mahdollisuuksia oppimiseen, nopeuttaa lapsen kehitystä sekä voi lisätä aktiivisuutta ja tasa-arvoa. (Sipilä- Lähdekorpi 2004, 129–130.) Nuorten ahdistuneisuutta ja syitä sen taustalla tulisikin tarkastella laajasti ja monesta eri näkökulmasta, jotta syyt ahdistuksen taustalla saataisiin selvitettyä mahdollisimman hyvin. Muuttuva maailma ja huolet turvallisuudesta sekä taloudesta voivat heijastua nuoriin ja aiheuttaa heissä myös ahdistusta (Kangas 2023).

4 KOULUKURAATTORI OPPILAAN TUKENA

4.1 Koulukuraattorin työnkuva ja rooli oppilashuollossa

Kuraattorin työ on osa oppilaitosten opiskeluhoitoa. Opiskelijalla on oikeus saada ilmaiseksi sellaista opiskeluhoitoa, jota hän opetukseen tai koulutukseen osallistumisen tueksi tarvitsee. Opiskeluhoiton tarkoituksena on edistää ja ylläpitää opiskelijoiden hyvää oppimista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Opiskeluhoito kattaa sekä perusopetuksen oppilashuollon että lukion ja ammatillisen koulutuksen opiskelijahuollon. (Kananaja, Lähteinen, Marjamäki & Aho 2017, 362–356.) Tästä eteenpäin puhumme kuitenkin lähinnä oppilashuollosta, sillä opinnäytetyömme koskee perusopetuksen piirissä olevia nuoria.

Oppilashuoltoa tulisi toteuttaa ensisijaisesti ennaltaehkäisevästi ja koko yhteisöä tukevana yhteisöllisenä toimintana. Oppilailla on lisäksi oikeus yksilökohtaiseen opiskeluhoitoon, johon sisältyvät koulun ja kouluterveydenhuollon palvelut, psykologin ja kuraattorin tukipalvelut, monialainen yksilökohtainen opiskeluhoito sekä erityisoppilaitosten sosiaali- ja terveystyö. Kaikki oppilaitoksen työntekijät osallistuvat oppilashuollon toteuttamiseen oman työnsä kautta, ja jokaisella on siinä oma roolinsa. Oppilashuollon ytimessä on monialainen yhteistyö, jota ohjaavat luottamuksellisuus, oppilaiden ja heidän vanhempiensa kunnioittaminen sekä heidän osallisuutensa tukeminen. Tärkeää on myös edistää koko oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön viihtyisyyttä, terveyttä, turvallisuutta, esteettömyyttä, yhteisöllisyyttä sekä kodin ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. Opiskeluhoiton järjestäminen on koulutuksen järjestäjän vastuulla. (Kananaja ym. 2017, 362–356.) Kuraattoripalvelut kuuluvat sosiaalihoitoon palveluihin. Niiden järjestämisestä vastaa se hyvinvointialue, jolla koulu tai oppilaitos sijaitsee. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Koulukuraattori toteuttaa koulun sosiaalityötä yhteistyössä eri tahojen kanssa. Koulun sosiaalityön tavoitteena on edistää oppilaiden oppimista, sosiaalista kehitystä, arjen sujuvuutta, toimintakykyä sekä vuorovaikutussuhteiden toimivuutta.

Kuraattori toimii osana koko oppilaitoksen henkilöstöä oppilaitosyhteisön hyvinvoinnin ja turvallisuuden tukemisessa. Jos oppilaan koulunkäynnin tai hyvinvoinnin tiellä on esteitä, kuten sosiaalsiin suhteisiin, käyttäytymiseen, perhetilanteeseen, tunne-elämään tai vapaa-aikaan liittyviä haasteita, kuraattori selvittää tilannetta yhteistyössä oppilaan, huoltajien ja koulun henkilökunnan kanssa. Tukitoimet voivat sisältää keskusteluja oppilaan kanssa, tapaamisia vanhempien kanssa, opettajakonsultaatioita, luokkatoimintaa yhdessä opettajan kanssa, verkostojen kokoamista, vaikutusta koulun yleiseen toimintaan tai tilanteen seurantaan. (Kananoja ym. 2017, 363–375; Korpela 2012, 273–289.)

Kuraattorin työ perustuu tavoitteelliseen ja suunnitelmalliseen sosiaalityöhön, jossa pyritään oppilaiden ongelmien tunnistamiseen ja arvioimiseen, heidän voimavarojensa vahvistamiseen ja itsenäisen selviytymisen tukemiseen sekä positiivisten ratkaisujen löytämiseen. Oppilaan elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisuutena huomioiden sekä yksilön, perheen että oppilaitosyhteisön näkökulmat. Koulun sosiaalityön keskiössä on lapsen ja nuoren etu, mikä tarkoittaa heidän sosiaalisten ja tunne-elämän tarpeidensa huomioimista ja heidän kuuntelemistaan itseään koskevissa asioissa. (Kananoja ym. 2017, 363–375; Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 111.)

Yhteisöllisen opiskeluhuollon osalta koulukuraattori osallistuu oppilaitoksen opiskeluhuoltoryhmän ja kehittämistiimien toimintaan sosiaalialan asiantuntijana sekä osallistuu oppilaitoskohtaisten opiskeluhuollon suunnitteluun ja arviointiin. Kuraattori on mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa oppilaitoksen teemapäiviä, vanhempainiltoja ja tutustumistilaisuuksia. Lisäksi hän edistää oppilaan lähiverkoston ja koulun välistä yhteistyötä sekä tukee ja ohjaa oppilaan vanhempia. Koulukuraattori kartoittaa eri oppilasryhmien tilanteita, havainnoi niiden toimintaa sekä suunnittelee ja toteuttaa toimintaa havaittujen tarpeiden pohjalta. Oppilasryhmän ongelmana voi olla esimerkiksi ilmapiiri, työrauha tai kiusaaminen. Kuraattori voi tarpeiden mukaan koota teemaryhmiä, toteuttaa pienryhmätyöskentelyä sekä tukea ryhmäytymistä. Oppilaiden kanssa tehtävän työn lisäksi kuraattori neuvoo ja ohjaa oppilaitoksen henkilöstöä, tekee tiivistä yhteistyötä eri verkostojen ja sidosryhmien kanssa sekä kokoaa tarvittaessa uusia verkostoja. (Kuraattorit ry:n hallitus 2022; Korpela 2012, 274–289.)

Yksilöllisen opiskeluhuollon osalta koulukuraattorin työnkuvaan kuuluu yksilölliset tapaamiset oppilaiden kanssa, tapaamisten kirjaamiset sekä oppilaiden tukitoimien suunnittelu ja seuraaminen. Kuraattori konsultoi oppilaitoksen henkilöstöä yksittäisten opiskelijoiden tarpeisiin liittyen ja tarvittaessa ohjaa oppilaan muiden palveluiden piiriin. Oppimisen tuen osalta kuraattori osallistuu perusopetuslain mukaiseen konsultointiin, jossa huomioidaan pedagogiset tuen tarpeet. (Kuraattorit ry:n hallitus 2022; Korpela 2012, 274–289.)

Koulun voidaan ajatella olevan yhteisö, jossa muodostuu useita erilaisia sosiaalisia suhteita, yhteisyyttä ja toisaalta myös eroja. Koulun tulisi toimia kannustavana oppimisympäristönä, jonka tavoitteena on työskentelyn kehittämisen lisäksi yhteisöllisyyden vahvistaminen. (Gordon & Lahelma 2003.) Yhteisöllisyys on vahvasti kytköksissä ihmisen hyvinvointiin. Jokainen ihminen viettää merkittävän osan elämästään koulumaailmassa. Tämän vuoksi koulukuraattorilla olisi hyvä mahdollisuus vahvistaa yhteisöllisyyttä, jos hänelle annetaan siihen riittävät resurssit. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 155, 160–168.) Koulukuraattorin työn tavoitteena on ennaltaehkäisevä, yhteisöllinen toiminta, mutta tähän ei käytännössä ole aina aikaa. Usein kuraattorin työaika kuluu pitkälti kiireelliseen, korjaavaan yksilötyöhön. Yksi suuri este tavoitteiden saavuttamiselle on resurssien puute. Kuraattoreiden virkoja ei ole lisätty samassa tahdissa kuin yhteiskunnan ja yksilöiden ongelmat ovat lisääntyneet. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 155, 160–168.) Lisäksi kuraattorit joutuvat paikkaamaan ruuhkautunutta psykiatrista erikoissairaanhoidon. Monilla alueilla kuraattoreita onkin koulutettu psykososiaalisten menetelmien osaajiksi, jotta kuraattoreilla olisi paremmat mahdollisuudet auttaa mielenterveysasioissa. (Finlex 2024.) Seuraavaksi esittelemme muutamia tällaisia toimintamenetelmiä, joita koulukuraattori voi hyödyntää ahdistuneen oppilaan kanssa työskennellessään.

4.2 Koulukuraattori ahdistuneen oppilaan tukena

Paneudumme erityisesti kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiin sekä tietoisuustaitoharjoituksiin pohjautuviin menetelmiin. Kognitiivisen käyttäytymisterapian on todistettu olevan tehokas hoitomuoto moniin erilaisiin mielenterveyshäiriöihin, esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöihin (Kaczurkin & Foa 2015).

Kognitiivisen käyttäytymisterapian pohjalta on kehitetty erilaisia toimintamenetelmiä, kuten Cool Kids ja Friends. (Schwartz, Barican, Yung, Zheng, & Waddell 2019).

Tietoisuustaitojen harjoittaminen auttaa luomaan yhteyden omaan kehoon ja ymmärtämään mielen toimintatapoja. Taitoja kehitetään erilaisilla harjoituksilla, jotka voivat auttaa tunnistamaan ja hyväksymään tunteita ja ajatuksia sellaisina kuin ne ovat. Hengitysharjoitukset ovat hyvä esimerkki tällaisista harjoituksista. Tietoinen läsnäolo eli mindfulness voi auttaa lievittämään masennusta, ahdistusta, stressiä ja kipua, ja se voi myös johtaa onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään. (Mieli 2024.)

4.2.1 Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvat menetelmät

Cool Kids- menetelmä on tarkoitettu 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on ahdistuneisuutta. Ohjelma voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena. Ohjelma sisältää 10 tapaamista, psykoedukaatiota, kotona tehtäviä harjoituksia sekä vanhempien ohjausta. (Mielenterveystalo 2024b; Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori & Marttunen 2020, 116, 229.) Cool Kids on alun perin kehitetty Australiassa, Macquarien yliopistossa. Cool Kids keskittyy tukemaan lapsia ja nuoria ahdistuksen hallintamenetelmien opettelussa. Cool Kids -menetelmän kautta opittavia keskeisiä taitoja ovat muun muassa ahdistavien tunteiden ja käyttäytymismallien tunnistaminen ja nimeäminen, realististen ajatusten ja odotusten löytäminen sekä itsenäisyyden ja pelkojen kohtaaminen vaiheittain. Tarvittaessa voidaan harjoitella myös muita vaikeissa tilanteissa auttavia taitoja, kuten ongelmanratkaisua, sosiaalista itseluottamusta ja rentoutumista. Lapsille ja nuorille, jotka kärsivät matalasta mielialasta tai terveyshuolista, on saatavilla erityisiä Cool Kids -versioita, jotka kohdentuvat näihin lisähuoliin. Vanhemmille opastetaan, kuinka he voivat tukea lastaan uusien taitojen opettelussa sekä kannustaa lapsia hallitsemaan ahdistusta itsenäisesti. Jokaisella tapaamiskerralla perheet harjoittelevat taitoja keskustelujen, pelien, roolileikkien ja todellisten elämäntilanteiden avulla. Harjoitustehtävät ovat olennainen osa ohjelmaa, ja niitä annetaan jokaisen tapaamiskerran jälkeen. Harjoitustehtävät kannustavat uusien taitojen käyttöön arjessa. (Macquarie University 2024.) Cool Kids -

menetelmässä opetellaan siis tunnistamaan omia haitallisia uskomuksia ja ajatuksia sekä etsimään niille realistisempia vaihtoehtoja. Menetelmä ohjaa kohtaan omia pelkoja asettamalla pieniä, päiväkohtaisia tavoitteita sekä auttaa kehittämään selviytymiskeinoja ahdistuksen tunteen kanssa selviytymiseksi. (Terapiat etulinjaan 2022.)

Friends -menetelmä perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja on suunniteltu auttamaan lapsia, nuoria ja aikuisia tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan. Menetelmä rohkaisee myönteisiin ajattelutapoihin ja tarjoaa keinoja selviytyä vastoinkäymisistä ja pettymyksistä. Friends -ohjelma tukee itsetunnon ja minäkuvan vahvistumista sekä lisää luottamusta omaan kykyihin. Ohjelmasta on eri versiot eri ikäryhmille: Fun Friends (4–8-vuotiaat), lasten Friends (9–12-vuotiaat), nuorten Friends (13–16-vuotiaat) ja aikuisten Friends (yli 16-vuotiaat). Menetelmä on tarkoitettu käytettäväksi ryhmissä, kuten päiväkodeissa, kouluissa sekä nuoriso- ja sosiaalityössä, mutta sitä voidaan hyödyntää myös yksilötyössä. Friends koostuu 12 tapaamiskerrasta. Tapaamisilla keskustellaan ryhmissä ja tehdään erilaisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on auttaa löytämään konkreettisia keinoja selviytyä haastavista jokapäiväisistä tilanteista. Tapaamisten välillä tehdään kotitehtäviä, ja tehtäviin suositellaan osallistamaan myös oman perheen jäsenet. (Aseman Lapset ry 2024.) Friends -ohjaajan koulutus kestää yleensä yhden työpäivän (Aseman Lapset ry 2025). Friends -ohjaajan koulutus on siis matalan kynnyksen koulutus, jonka esimerkiksi koulukuraattori voi suorittaa kohtuullisen pienellä työmäärällä ja aikaresurssilla.

4.2.2 Tietoisuustaitoharjoituksiin pohjautuvat menetelmät

Stressi on kehon luontainen reaktio uhkaan. Keho reagoi uhkaaviksi koettuihin tilanteisiin välittömästi; sympaattinen hermosto aktivoituu vapauttamalla adrenaliini- ja kortisolihormoneita, jotka valmistavat ihmisen toimintaan. Kuitenkin nykymaailman stressitekijät eivät yleensä ole henkeä uhkaavia, fyysisiä uhkia, vaan tekijät liittyvät useimmiten omaan ajatuksiimme ja huoliimme siitä, mitä voi mahdollisesti tapahtua. Keho kuitenkin reagoi samalla tavalla, olipa kyseessä sitten todellinen uhka tai ajatuksen tasolla esiintyvä huoli. Jos kyseessä ei ole todellinen uhka, ihmisellä ei myöskään ole mahdollisuutta reagoida fyysisesti taistelemalla,

pakenemalla tai jähmettymällä, eikä keho silloin kuluta kehon stressihormoneja loppuun. Kun stressihormonit jäävät kehoon, ne kiertävät elimistössämme ja pitävät meidät valppaina. Silloin rauhoittava parasympaattinen hermosto ei aktivoitu, ja pitkittyneen ylivireystilan seurauksena voi olla esimerkiksi uupumus, uni-häiriöt, erilaiset kiputilat, ahdistus tai paniikkikohtaukset. Ylivireystila voi jatkueksaan aiheuttaa myös psykofyysisiä sairauksia, kuten vatsahaavan, sydänvikoja, ruoansulatusongelmia ja masennusta. On siis selvää, että luontaiset stressinkäsittelykeinot eivät toimi nykymaailmassa ihanteellisella tavalla. Yksi tehokkaista keinoista säädellä stressiä on harjoittaa tietoista läsnäoloa eli mindfulnessia. Tietoinen läsnäolo voi auttaa siirtymään automatisoidusta stressireaktiosta tiedostavaan ja uteliaaseen tilaan, jossa ihminen voi säädellä omia stressireaktioitaan tietoisesti. Tietoisuuden kasvaessa ihminen voi valita, mihin suuntaa huomiotaan. (Silverton 2013, 101–106.)

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on huomion siirtämistä nykyhetkeen ja sen tarkastelemista arvostelematta sitä. Tietoista läsnäoloa on tutkittu vuodesta 1979 lähtien, kun Massachusettsin yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan perustettiin stressinhallintaklinikka. Klinikkan potilaille opetettiin tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintamenetelmää (MSBR). Tietoisuustaitoharjoitukset ovat osoittautunut tehokkaaksi stressiperäisten sairauksien hoidossa ja niiden on havaittu lieventävän ahdistukseen, paniikkihäiriön ja masennuksen oireita. Tutkimustulokset osoittavat, että mindfulness voi auttaa kroonisten sairauksien oireiden lievittämisessä, syöpäpotilaiden ja MS-tautia sairastavien elämänlaadun kohentamisessa, depressiopotilaiden masennuksen uusiutumisen ehkäisyssä sekä immuunijärjestelmän vahvistamisessa. (Kabat-Zinn 2017, 12, 34–35.)

Säännöllinen tietoisuustaitojen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä. Nuoret voivat hyötyä harjoituksista, sillä ne auttavat keskittymisessä, rauhoittumisessa ja oppimisessa. Kaikenikäiset ihmiset voivat hyötyä tietoisuustaidoista, sillä mielen rauhoittaminen ja utelias, hyväksyvä havainnointi vähentävät stressiä sekä parantavat tarkkaavaisuuden hallintaa ja tunteiden säätelyä. (Mieli 2024.) Tietoista läsnäoloa harjoittavilla on myös havaittu muutoksia aivojen toiminnassa. Harjoittelun myötä ne aivokuoren alueet, jotka liittyvät nykyhetken kokemiseen, aktivoituvat enemmän. Sen sijaan henkilöillä, jotka eivät

harjoittele tietoisista läsnäoloa, aivoissa näkyy enemmän aktiivisuutta alueilla, jotka liittyvät kokemusten kertomiseen ja tarinointiin. Tietoisesta läsnäolon harjoittaminen myös vahvistaa hippokampusta, joka on tärkeä muistamisen ja oppimisen kannalta. Lisäksi mindfulness -harjoittelun myötä oikeanpuoleinen manteliumake ohenee. Manteliumake on yhteydessä pelkoihin ja tunteiden säätelyyn, joten sen oheneminen saattaa vähentää pelkoreaktioita. (Kabat-Zinn 2017, 35.) Mindfulnessin säännöllinen harjoittaminen lisää tietoisista läsnäoloa, jolloin ajattelun ja toiminnan automaatio vähenee. Elimistön reaktio stressiin vaimenee, ja stressistä palautuminen nopeutuu. Mindfulnessin harjoittaminen mahdollistaa myös resilienssin eli psyykkisen joustavuuden lisääntymisen ja henkisen kasvun, vaikka nämä eivät olekaan harjoittamisen välittömiä tavoitteita. (Raevuori 2016.)

Tietoisesta läsnäolon harjoitteet harjoittavat siis metatietoisuutta. Metatietoisuus tarkoittaa ajatusten, tunteiden sekä juuri sen hetkisten tuntemusten tiedostamista. Metatietoisuus on ajatusten ja tuntemusten tarkkailua ilman niiden analysoimista, tuomitsemista tai selittämistä. Ihmismieli on kuitenkin altis takertumaan ajatuksiin, joten tietoisesta läsnäolon harjoitteissa onkin tärkeää kiinnittää huomio johonkin tiettyyn asiaan, kuten omaan hengitykseen tai kehollisiin tuntemuksiin. Nuoret keskittyvät yleensä parhaiten konkreettisiin asioihin, joten esimerkiksi eri aisteihin keskittyminen voi olla heidän kanssaan tehokas tapa harjoittaa läsnäoloa. Aistihavaintojen kautta opetellaan pysähtymään tähän hetkeen sekä huomioimaan omia reagoitintapoja ja ajatuksia. (Willard 2013, 16–17.) Tietoinen läsnäolo aktivoi niitä aivojen osa-alueita, jotka käsittelevät tunteita, onnellisuutta ja sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Meditointi ja tietoinen läsnäolo voivat auttaa vahvojen ja vaikeiden tunteiden käsittelyssä, luoda optimismia ja jopa vahvistaa immuunisysteemiä. Lisäksi tietoisesta läsnäolon harjoitusten on havaittu vaikuttavan myönteisesti palautumiseen. Harjoituksien aikana pulssi hidastuu ja verenpaine laskee. Kaikki mindfulnessin positiiviset vaikutukset koskevat niin aikuisia kuin nuoriakin. Tietoisesta läsnäolon harjoitukset voivat kehittää nuorissa jo olevia vahvuuksia ja ne tarjoavat nuorille tavan rauhoittaa itseään. Harjoituksia voi kokeilla ja kehittää omaehtoisesti, ja harjoitukset voivat olla sitä kautta nuorille myös voimaannuttavia. Harjoitukset voivat myös lisätä akateemista suorituskyykyä muun muassa lieventämällä stressiä. (Willard 2013, 19–20, 75.)

Hengitys on elämän perusta. Sen häiriintyminen voi johtua fyysisestä sairaudesta, mutta myös tunne-elämän vaikeuksista. Ihmisen hengitystapa (rytmi, syvyys, apuhengityslihasten käyttö) välittää sanatonta tietoa henkilön sen hetkisestä tunnetilasta, ilmaisutavoista ja persoonallisuudesta sekä hänelle itselleen että ulkopuoliselle havainnoijalle. Hengityksen avulla voidaan myös säädellä tunteita. Hengityksen pidättämisen tai hyperventilaation kautta voidaan estää sietämättömiä tunteita tulemasta tietoisuuteen. Rauhallinen hengitys taas luo tilaa tunteiden tunnistamiselle ja ilmaisemiselle sekä rauhoittaa mielen ja kehon. (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 13–38.) Kehon ja mielen rauhoittamisessa hengitys on tehokas keino. Ihmisen ahdistuessa, hengitys muuttuu automaattisesti pinnallisemmaksi ja tiheämmäksi. Hengityksen tasaaminen auttaa aktivoimaan elimistön toimintoja rauhoittavaa parasympaattista hermostoa. (Mielenterveystalo 2024c.)

Hengitystä ja hengenahdistusta kuvaavissa sanoissa ja sanonnoissa näkyy mielen ja hengityksen välinen yhteys. Suomen kielessä sana ahdistus voi viitata mielen ahdinkoon, mutta sillä voidaan tarkoittaa myös vaikeutunutta hengitystä eli hengenahdistusta. Usein nämä molemmat kokemukset esiintyvät samanaikaisesti, jolloin voi olla vaikeaa erottaa, onko kyseessä fyysinen sairaus vai pelkäämään mielen ahdinko. Joka tapauksessa psyykinen ahdistus, kuten muutkin tunteet, koetaan myös kehossa. Ahdistus voi ilmetä epämääräisenä uhan kokemuksena, joka on ohimenevää, mutta se voi myös olla kohtauksellista, kuten paniikkiahdistuksessa. (Martin ym. 2014, 88–89.) Hallittu hengittäminen voi auttaa estämään paniikkikohtauksen syntymistä, koska se aktivoi aivojen rationaalista puolta. Kun ihminen keskittyy tietoisesti hengittämiseen, tunteita ohjaava osa aivoista (hippokampus) ei saa tarvittavia resursseja paniikin aikaansaamiseen. (Mindforce 2024.)

On tärkeää, että ahdistunut ihminen saa apua auttajalta, joka pystyy sietämään toisen tunteita. Jos auttaja pysyy rauhallisena ja viestii olemuksellaan, että “ei ole hätää, sinulla on lupa kokea asiat näin”, asiakkaan mielessä syntyy tilaa myös sellaisille kokemuksille, jotka ovat aiemmin saattaneet tuntua kielletyiltä. Ruumiilliset tuntemukset, erityisesti hengitykseen liittyvät, voivat turvallisessa hoitosuhteessa auttaa tunnistamaan ahdistusta. (Martin ym. 2014, 90–93.)

Asiakastyössä tapaaminen voi alkaa hengitysharjoituksilla ennen muiden asioiden käsittelyä, tai vaihtoehtoisesti harjoituksia voidaan ohjata keskustelun edessä. Ohjaus voi olla myös kertaluonteista, mikä voi auttaa asiakasta havainnoimaan hengitystään ja ohjaamaan sitä rauhallisempaan suuntaan. Hengitysharjoituksiin on syytä varata aikaa ja rauhallinen ympäristö ilman häiriötekijöitä. Jokaisen tulee sisäistää harjoitukset omalla tavallaan ja tehdä niistä itselleen sopivia. Mikään harjoitus ei sinällään ole valmis toiselle, eikä kyse ole niinkään oikean tekniikan oppimisesta vaan pikemminkin tavasta olla. Asiakassuhteessa tämä näkyy läsnäolona itselle ja toiselle. Läsnäolo heijastuu vuorovaikutuksessa ja viestinnässä ja tuntuu kummankin kehollisessa olotilassa. Hengitysharjoituksia voi ohjata omien mieltymysten mukaan yhdistellen eri harjoituksia. Aluksi on hyvä valita miellyttäviä harjoituksia, koska ne elvyttävät ja vahvistavat tuttuja ja turvallisia sisäisiä resursseja. On kuitenkin muistettava, että harjoitukset, jotka tuntuvat alkuun epämiellyttäviltä, voivat avata itseymmärryksen uusia ulottuvuuksia ja auttaa tunnistamaan omia huolia tai jännityksiä hengityksessään. Harjoituksissa kannattaa silti edetä pienin askelin. Ohjauksessa on tärkeää paitsi sanat, myös se, miten ohjaaja käyttää kieltä ja kehoaan sekä miten hän itse hengittää. (Martin ym. 2014, 202–211.)

4.3 Lainsäädäntö koulukuraattorin työn taustalla

Oppilaitostyö edellyttää ymmärrystä koulujärjestelmän ja opetustyön toimintaa ohjaavista säädöksistä (kuten koululainsäädäntö, tietosuoja, viranomaisten julkisuuslaki) sekä sosiaalialan lainsäädännöstä (esim. sosiaalihuoltolaki, lastensuojelulaki, laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta, laki sosiaalihuollon asiakasoikeuksista ja asiakirjoista). Kuraattorin on tunnettava myös lasten, nuorten ja perheiden palvelujärjestelmät sekä lasten kehityskaari ja nuorisokulttuurin erityispiirteet. Sosiaalityön menetelmien, kuten yksilö-, perhe-, ryhmä- ja kriisityön sekä yhteistyön hallinta on tärkeää, jotta muutostyö voi toteutua. (Kananoja ym. 2017, 365–367.)

Koulu toimii keskeisenä tukipilarina lasten elämässä sekä yhteisönä, joka tasaa sosiaalista eriarvoisuutta. Koulun sosiaalityön perustehtävä nojaa ammatillisuuteen sekä sosiaalityön arvoihin, tehtävään ja teoriaan. Lainsäädäntö vaikuttaa

merkittävästi koulun sosiaalityöhön, jonka keskeinen yhteiskunnallinen tehtävä on ennaltaehkäistä sosiaalisia ongelmia ja tarjota varhaista tukea lapsille ja perheille koulun ympäristöissä. Koulun sosiaalityön toimintaa ohjaavat voimakkaasti lastensuojelulaki ja oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, jotka tukevat vanhemmuutta, edistävät monialaista yhteistyötä sekä parantavat sosiaalista hyvinvointia ja lapsen kehitystä. (Wallin 2011, 87–97.)

Lastensuojelulain (417/2007, 3a§) mukaan kouluissa tehtävä sosiaalityö on ehkäisevää lastensuojelutyötä, jonka tarkoituksena on edistää ja turvata lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tukea vanhemmuutta silloin, kun lapsi tai perhe ei ole lastensuojelun asiakkaina. Jos koulukuraattorilla herää huoli oppilaan tai perheen hyvinvoinnista tai turvallisuudesta, on työntekijä velvollinen tekemään lastensuojeluilmoituksen. Lastensuojeluilmoitus käsitellään sosiaalitoimessa, jossa päätetään jatkotoimenpiteistä. Lapsella on myös oikeus saada tietoa häntä koskevista lastensuojeluun liittyvistä asioista ja esittää niistä mielipiteensä. Lastensuojelun tarvetta arvioitaessa, päätöksiä tehdessä ja lastensuojelun toimia toteutettaessa on kiinnitettävä erityistä huomiota lapsen tai nuoren omiin mielipiteisiin ja toivomuksiin. (Lastensuojelulaki 417/2007, 25§ & 5§.)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (2013/1287, 2§&7§) määrittää opiskeluhuollon ensisijaisesti ennaltaehkäiseväksi työksi, joka on koko oppilaitosyhteisöä tukevaa yhteisöllistä toimintaa. Varhaisella tuella pyritään välttämään myöhempiä raskaampia toimenpiteitä ja saavuttamaan sitä kautta myös yhteiskunnallisia säästöjä. Lisäksi yksittäiselle opiskelijalle järjestetään yksilökohtaista opiskeluhuoltoa hänen tarpeensa mukaisesti. Laissa kuraattoripalvelut määritellään työksi, jolla edistetään koulu- ja opiskeluyhteisön hyvinvointia sekä yhteistyötä opiskelijoiden perheiden kanssa sekä tuetaan opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain tarkoituksena on tukea opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää heidän osallisuuttaan. Laki pyrkii ehkäisemään ongelmien syntymistä, parantamaan oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön hyvinvointia, turvallisuutta, terveellisyyttä ja esteettömyyttä sekä edistämään yhteisöllistä toimintaa ja yhteistyötä kodin ja oppilaitoksen välillä. Laki varmistaa varhaisen tuen saatavuuden ja tukee opiskeluhuoltopalvelujen

yhdenvertaista saatavuutta ja laatua. Tavoitteena on myös vahvistaa opiskelu-
huollon kokonaisvaltaista toteutusta ja sen monialaista yhteistyötä ja johtamista.
(Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287, 2§, 3§ & 7§.)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (2013/1287) 7§:ssa on määritelty kuraattorin kel-
poisuusvaatimukseksi vähintään sosiaalihuollon ammatillisesta kelpoisuudesta
annetun lain (272/2005) 6§:n mukainen kelpoisuus eli vähintään tehtävään so-
veltuva sosiaalialalle suuntaava sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulutut-
kinto. Jokaisella oppilaitoksella on oltava käytettävissä myös sellaisen opiskelu-
huollon vastaavan kuraattorin palveluja, joilla on lain 3§:n mukainen sosiaalityön-
tekijän kelpoisuus. Perusopetuslain mukaisessa opetuksessa yksityiset ja valtion
koulut vastaavat palvelujen järjestämisestä omille oppilailleen. Oppilas- ja opis-
kelijahuoltolain (2013, 1287, 15§) mukaan opiskelijalle on järjestettävä mahdolli-
suus keskustella henkilökohtaisesti opiskeluhuollon psykologin tai kuraattorin
kanssa viimeistään seitsemäntenä oppilaitoksen työpäivänä sen jälkeen, kun
opiskelija on tätä pyytänyt. Kiireellisessä tapauksessa mahdollisuus keskuste-
luun on järjestettävä samana tai seuraavana työpäivänä. Lain (2013/1287)
9§:ssa on määritelty, että yhtä kuraattoria kohden saa olla enintään 670 opiske-
lijaa. Kuraattorityötä säätelee myös hallintolaki (2003/434), jossa veloitetaan ku-
raattoreita osallistumaan työryhmiin ja erilaisiin opiskelijahuollon palavereihin ym-
päri lukuvuoden. Hallintolaki velvoittaa kuraattoria toimimaan oman alansa asi-
antuntijana.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/ 812) säättää, että
koulukuraattorin asiakkaana olevalla oppilaalla on oikeus saada tietoa, mistä ja
mitä häntä koskevia tietoja voidaan suostumuksesta riippuen hankkia (12§) sekä
oikeus saada tietää, miksi hänen antamia tietoja tarvitaan, mihin tarkoitukseen
niitä käytetään sekä mihin rekisteriin tiedot tallennetaan (13§). Lisäksi lain mu-
kaan sosiaalihuollon asiakirjat ovat salassa pidettäviä (14§) ja lain mukaan sa-
lassa pidettävästä asiakirjasta saa antaa tietoja asiakkaan suostumuksella tai niin
kuin laissa erikseen säädetään (16§). Lain 17§:n mukaan tietoja saa luovuttaa
toiselle sosiaalihuollon viranomaiselle, sen toimeksiannosta sosiaalihuollon teh-
täviä suorittavalle henkilölle tai yhteisölle sekä muulle viranomaiselle.

Myös sosiaalihuoltolaissa on mainintoja, joita voidaan soveltaa koulukuraattorin työssä. Nuoren etu sekä nuoren oman mielipiteen huomioon ottaminen päätöksenteossa sekä palvelujen suunnittelussa on mainittu myös sosiaalihuoltolaissa. Lain mukaan hyvinvointialueen ja kunnan viranomaisten on edistettävä nuorten hyvinvointia sekä poistettava kasvuolojen epäkohtia ja ehkäistävä niiden syntymistä. Sosiaalihuollosta vastaavan viranomaisen on lain mukaan välitettävä tietoa nuorten kasvuoloista ja sosiaalisista ongelmista sekä annettava asiantuntija-apua muille viranomaisille samoin kuin hyvinvointialueen asukkaille ja hyvinvointialueella toimiville yhteisöille. Nuorille ja perheille tarkoitettuja palveluja annettaessa ja niitä kehitettäessä on huolehdittava siitä, että näiden palvelujen avulla tuetaan vanhempia, huoltajia ja muita nuoren hoidosta ja kasvatuksesta vastaavia henkilöitä sekä saadaan selville nuorten ja perheiden erityisen tuen tarve. Tarvittaessa on järjestettävä erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille heitä tukevaa toimintaa. (Sosiaalihuoltolaki 2014/ 1301, 4§, 5§, 9§, 10§.) Perusopetuslaissa (1998/ 628, 26§ - 35§) käsitellään oppilaan oikeuksia ja velvollisuuksia sekä viitataan oppilashuollon kohdassa oppilas- ja opiskeluhuoltolakiin.

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata niitä toimintamenetelmiä, joilla ahdistunutta oppilasta voi tukea koulukuraattorin työssä. Sen tavoitteena on tuottaa koulukuraattoreille tietoa siitä, kuinka ahdistunutta oppilasta voi tukea kouluympäristössä. Koottua tietoa voidaan hyödyntää myös muiden koulun oppilas- ja terveydenhuollon ammattilaisten käytännön työssä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on “Millaisilla toimintamenetelmillä koulukuraattori voi tukea ahdistunutta oppilasta?”

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä tutkimusmenetelmänä se pyrkii selvittämään ja kokoamaan mitä aiheesta tiedetään. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa keskitytään aikaisemman tiedon yhdistämiseen, kuvailuun ja jäsentelyyn. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen erityispiirteitä ovat mm. aiheen tarkastelu, kuvailu ja ymmärtäminen. (ks. Kangasniemi ym. 2013, 294–299; Stolt, Axelin ja Suhonen 2016, 7–10.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi, koska se tarjoaa laajan yleiskatsauksen aiheesta ilman tarkkoja sääntöjä. Tutkittavaa ilmiötä pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti ja tutkimuskysymyksetkin ovat usein väljempinä kuin esimerkiksi systemaattisessa katsauksessa. (ks. Salminen 2011, 6.) Kirjallisuuskatsauksessa noudatetaan katsauksen tyypistä riippumatta usein samoja perusvaiheita, joita ovat tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittäminen, kirjallisuushaku ja aineiston valinta, tutkimusten arviointi, aineiston analysointi ja yhdistely sekä tulosten raportointi. (Stolt ym. 2016, 33.) Näin ollen me toimimme ryhmänä näiden vaiheiden mukaisesti tutkimusta tehdessämme. Avasimme edellisissä luvuissa kontekstiin liittyvät käsitteet, joita olivat nuoruus, ahdistus, koulukuraattorin työ sekä toimintamenetelmät, joilla koulukuraattori voi ahdistunutta oppilasta tukea. Seuraavassa luvussa esittelemme aineiston valinnan.

5.2 Hakustrategia

Opinnäytetyön kontekstiin liittyvät käsitteet ovat koulukuraattori, nuori, ahdistus ja toimintamenetelmät. Englanniksi keskeisimmät käsitteet ovat school counselor, school social worker, adolescent, anxiety, interventions ja methods. Haimme tietoa Oula-Finnasta, Ellibsistä, Google Scholarista sekä lisäksi tieteellisistä kirjoista ja julkaisuista. Käytimme yksittäisiä hakusanoja, kuten koulukuraattor*, ahdistu*, oppilashuol*, toimintamenetelm*, nuor*, laps* ja oppila* sekä sanayhdistelmiä, kuten koulukuraattor* OR oppilashuol* AND ahdistu*, toimintamenetelm* AND ahdistu*, ahdistu* AND nuor* OR laps* OR oppila* sekä koulukuraattor* OR oppilashuol* AND nuor* OR laps* OR oppila*. Englanniksi käytimme yksittäisiä hakusanoja, kuten anxi*, "school counsel*", "school social work*", "student welfare", intervention*, method*, adolescent*, child* ja studen*, sekä yhdistelmiä kuten anxi* AND intervention* OR method*, anxi* AND school OR "school counselor" OR "school social work*" OR "student welfare", anxi* AND child* OR adolescent* OR studen* sekä school OR "school counselor" OR "school social work*" OR "student welfare" AND child* OR adolescent* OR studen*. Alla olevassa taulukossa on vielä lajiteltu hakusanat suomeksi ja englanniksi (TAULUKKO 1). Haku suoritettiin 4.11.2024-20.1.2025 välisellä ajalla. Ennen hakua määrittelimme kirjallisuuskatsaukseen valittavien aineistojen sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kyseiset kriteerit on kuvattu taulukossa 2.

TAULUKKO 1. Hakusanat suomeksi ja englanniksi.

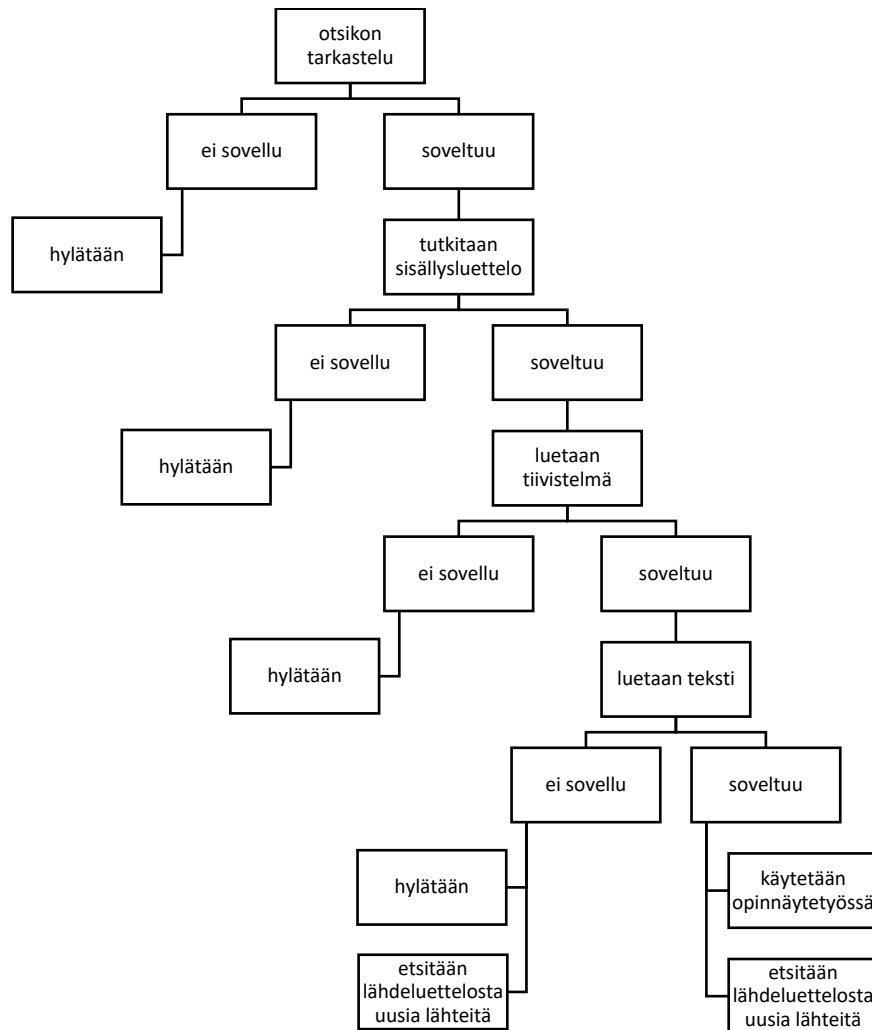
Hakusana suomeksi:	Hakusana englanniksi:
koulukuraattor*	"school counsel*" OR "school social work*"
ahdistu*	anxi*
oppilashuol*	"student welfare*"
toimintamenetelm*	intervention* OR method*
nuor* OR laps* OR oppila*	adolescent* OR child* OR studen*

TAULUKKO 2. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit:	Poissulkukriteerit:
Vertaisarvioitu tieteellinen teksti	Vertaisarvioimattomat tekstit
Julkaistu suomen tai englannin kielellä	Julkaistu muulla kuin suomen tai englannin kielellä
Kirjat, artikkelit, E-aineistot	Materiaalit, jotka eivät ole saatavilla maksuttomasti Oulun ammattikorkeakoulun tiedonhakukoneiden kautta tai Google Scholarin kautta
Kaikki julkaisuvuodet vuodesta 2001 lähtien	Ennen vuotta 2001 julkaistut teokset

5.3 Hakutulosten käsittely ja analyysi

Etsimme hakutuloksista otsikon mukaan tekstejä, jotka sopivat opinnäytetyömme tietoperustaan. Otsikon silmäilyn jälkeen tarkastelimme sisällysluetteloja, ja arvioimme, onko teksti tai ainakin osa tekstistä sellaista, jota voimme opinnäytteesämme hyödyntää. Sisällysluettelon tarkastelun jälkeen luimme tiivistelmän, jonka perusteella teimme päätöksen, luemmeko tekstin kokonaisuudessaan. Jos teksti oli opinnäytetyöhömme sopiva ja täytti sisäänottokriteerit, hyödynsimme sitä sekä tarkastelimme myös lähdeluetteloja, ja etsimme myös sieltä opinnäytteesemme soveltuvia tieteellisiä tekstejä. Jos teksti ei täyttänyt sisäänottokriteerejä, se hylättiin. Katsoimme kuitenkin vielä hylätyn aineiston lähdeluettelon uusien sopivien aineistojen varalta. Flow-kaavio on hyvä väline hakutulosten valintaprosessin havainnollistamiseen (Stolt ym. 2016, 27). Kuvaamme aineiston valitsemis- ja hylkäämisprosessin alla Prisma Flow-diagrammina (KAAVIO 4).



KAAVIO 4. Aineiston valitsemis- ja hylkäämisprosessi (Aada Haapalahti, Linda Hyöky ja Emma Karvonen 2024).

Kirjallisuushaun, aineiston valinnan ja luotettavuuden arvioinnin jälkeen toteutetaan aineiston analyysi. Analyysin tehtävänä on muodostaa tutkittavasta ilmiöstä selkeä sanallinen kuvaus. Sisällönanalyyseissä aineistoa pyritään järjestämään tiiviiksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi siten, että sen sisältämä tieto säilyy. Laadullisen aineiston analyysi tuottaa lisää informaatioarvoa tekemällä hajanaisista aineistoista yhtenäisen ja selkeän kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä. (ks. Stolt ym. 2016, 25–30; Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Käsittelimme aineistoa teemoittelun keinoin. Teemoittelussa laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan. Aineistoista etsitään tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset aiheet ja asiakokonaisuudet, nostetaan esille tiettyjä teemoja kuvaavia näkemyksiä sekä vertaillaan teemojen esiintymistä aineistoissa. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–107; Juhila 2021.)

Google Scholarin hakukoneesta eniten tuloksia saimme hakusanoilla school AND anxiety, ja hakutuloksia saimme useita tuhansia. Kuitenkin täysin aiheeseen sopivia oli vain vähän, noin kymmenen. Ebscon hakukannassa suomenkielisiä hakulausekkeita ei voinut käyttää ollenkaan, mutta englanniksi “anxiety programs in school” tuotti hieman alle 300 tulosta, joissa useissa kymmenissä esiteltiin kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmien tuloksia. Kuitenkaan Ebscon tuloksista ei valikoitunut yhtäkään tutkimusta, koska ne eivät täyttäneet kaikkia sisäänottokriteereitä. Cool Kids ja Friends -menetelmät mainittiin usein. Mindfulness- ja hengitysharjoituksista tuloksia saimme vähemmän, mutta päätimme sisällyttää ne opinnäytetyöhömme, koska koimme, että koulukuraattorin on helppo hyödyntää niitä ahdistuneen oppilaan tukemisessa ilman erillistä koulutusta. Myös school counselor AND anxiety tuotti runsaasti tuloksia. Suomenkielillä hakusanoilla Google Scholarista haettaessa tuloksia saimme runsaasti, mutta suuri osa suomenkielisistä tuloksista oli esimerkiksi opinnäytetöitä, ja ne jouduttiin hylkäämään, koska ne eivät täyttäneet sisäänottokriteereitämme. Haimme tietoa myös Oula-Finnasta suomenkielillä hakusanoilla. Sieltä vastauksia tuli muutamia kymmeniä, joista vain yksi osoittautui täysin sopivaksi. Alla on taulukoituna kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet aineistot. Taulukkoon on esitetty tutkimuksen tekijä tai tekijät, hakulauseke, jolla aineisto löydettiin ja tietokanta, josta aineisto löytyi sekä tutkimuksen tarkoitus ja keskeiset tulokset (TAULUKKO 3).

TAULUKKO 3. Aineistojen analyysi.

Tekijä(t)/julkaisu	Hakulauseke ja tietokanta	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeiset tulokset
Arendt, K., Thastum, M. & Hougaard, E. 2015. Efficacy of a Danish version of the Cool Kids program: a randomized wait-list controlled trial.	Anxiety AND program, Google Scholar	Tutkia tanskalaisen Cool Kids- ohjelman vaikuttavuutta ahdistukseen.	48,2 % osallistuneista kertoi ahdistusdiagnoosin poistuneen ohjelman ansiosta. Sosiaalinen ahdistus väheni verrattaen vähän.
Barrett, P., Fisak, B. & Cooper, M. 2015.	Anxiety AND child* OR	Tutkia ryhmämuotoisen Friends- ohjelman	Ohjelmaan osallistuneiden lasten

The treatment of anxiety in young children: results of an open trial of the fun FRIENDS program.	adolescent*, Google Scholar	vaikuttavuutta ahdistusdiagnoosin saaneisiin lapsiin.	ahdistus ja ujos vähenivät merkittävästi. Resilienssin havaittiin lisääntyneen.
Bernstein, G., Layne, A., Egan, E. & Tension, D. 2005. School- based interventions for anxious children.	Anxious AND child*, Google Scholar	Verrata kolmea eri ryhmää; ryhmää, joka sai kognitiivista käyttäytymisterapiaa, ryhmää, joka sai kognitiivista käyttäytymisterapiaa vanhempien tuella sekä kontrolliryhmää.	Tutkimuksessa havaittiin kognitiivisen käyttäytymisterapian vähentävän ahdistusta merkittävästi verrattuna kontrolliryhmään.
Chen, Y-F., Huang, X-Y., Chien, C-H. & Cheng, J-F. 2016. The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety.	Anxiety method, Google Scholar	Arvioida pal-leahengitykseen perustuvan rentoutusohjelman tehokkuutta ahdistuksen vähentämisessä.	Koeryhmä saavutti merkittäviä laskuja Beck Anxiety Inventory-pisteissä 8 viikon harjoitusjakson aikana.
Filges, T., Smedslund, G., Eriksen, T., Birkefoss, K. & Kildemoes M-W. 2024. The FRIENDS preventive programme for reducing anxiety symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis.	Anxiety AND child* OR adolescent*, Google Scholar	Selvittää meta-analyysillä Friends-ohjelman vaikuttavuutta ahdistuneisiin lapsiin ja nuoriin sekä kartoittaa tuloksiin mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten osallistujien ikää, ohjelman tarjoajaa, sosioekonomista asemaa tai asuinmaata.	Friends -ohjelma voi vähentää ahdistusta lapsilla ja nuorilla etenkin silloin, kun osallistujat arvioivat itse vointiaan. Friends -ohjelma voi vähentää ahdistusta vielä 12 kuukauden jälkeen ohjelmaan osallistumisesta.
Fisak, B., Griffin, K., Nelson, C., Gallegos-Guajardo, J. & Davila, S. 2023. The effectiveness of the FRIENDS programs for children	Anxiety AND child*, Google Scholar	Tuottaa meta-analyysi Friends -ohjelman vaikutuksista ahdistukseen lapsilla ja nuorilla. Analyysiin sisällytettiin 41 tutkimusta.	Kontrolliryhmiin verrattuna Friends -ohjelmaan osallistuneiden ahdistuneisuus ja masentuneisuus väheni. Tulokset pysyivät samalla tasolla

and adolescents: A meta-analytic review.			6 ja 12 kuukauden seurannassa.
Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J. & Gallego, J. 2010. The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School: Results on the Academic Performance, Self-concept and Anxiety.	Anxiet* AND student*, Google Scholar	Todentaa mindfulness-ohjelman vaikutus oppilasryhmän akateemiseen suoriutukseen, minäkäsitykseen ja ahdistukseen.	Koeryhmässä havaittiin merkittävä akateemisen suoriutuskyvyn nousu sekä parannus kaikissa minäkäsityksellisissä ulottuvuuksissa sekä ahdistuneisuustilojen ja piirteiden merkittävä väheneminen.
Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K. & Bunge, E. 2023. Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale	anxiety* AND adolesce* AND school, Google Scholar	Tarkasteltiin 101 eri tutkimusta, joissa tarkasteltiin mindfulnessin sekä nuorten stressin, masennuksen ja ahdistuksen yhteyksiä koulun ympäristöissä. !	Mindfulnessin hyöty stressin vähentämisessä on voitu selkeästi todistaa, mutta masennuksen ja ahdistuksen kohdalla tulokset ovat vielä epäselviä, vaikkakin lupaavia tuloksia on jo saatu.
Hudson, J. L., Rapee, R. M., Deveney, C., Schniering, C. A., Lyneham, H. J. & Bovopoulos, N. 2009. Cognitive-behavioral treatment versus an active control for children and adolescents with anxiety disorders: A randomized trial.	Child* OR adolescent* AND anxiety, Google Scholar	Tutkia, onko kognitiivisen käyttäytymisterapian ohjelmat tehokkaampia lasten ahdistuksen vähentämisessä kuin muut menetelmät. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa verrattiin ryhmämuotoiseen tukiohjelmaan.	Kognitiivisen käyttäytymisterapian ohjelmat osoittautuivat tehokkaammiksi toimintamenetelmiksi kuin muut menetelmät.
Mostert, J. & Loxton, H. 2012. Exploring the effectiveness of the	Anxiety AND children, Google Scholar	Tutkia, voiko Friends -ohjelma vähentää ahdistusta matalaan sosioekonomiseen	Friends -ohjelma tuotti vain hiukan merkitseviä tuloksia heti ohjelman jälkeen, mutta 4

FRIENDS program in reducing anxiety symptoms among South African children.		luokkaan kuuluvilla lapsilla Etelä-Afrikassa.	ja 6 kuukauden seurannassa tulokset olivat merkitseviä.
Mychailyszyn, M., Beidas, S., Benjamin, C., Edmunds, J., Podell, J., Cohen, J. & Kendall, P. 2011. Assessing and treating child anxiety in schools.	Anxiety AND school, Google Scholar	Selvittää kognitiivisen käyttäytymisterapian hyödynnettävyyttä kouluissa ja ahdistuksen vähentämisessä.	Kliinisten tutkimusten mukaan kognitiiviset käyttäytymisterapiat ovat tehokkaita ahdistuksen hallitsemisessa.
Sanagooe Moharer, G., Tabatabaieinea, S.H., Zangouei Dovvom, M.H., & Jafari, H 2021. The effect FRIENDS program on the anxiety of adolescent girls.	Anxiety AND adolescents, Google Scholar	Tutkia Friends -ohjelman vaikutuksia ahdistushäiriödiagnoosin saaneisiin nuoriin naisiin.	Friends -ohjelma laski tutkittavien ahdistusta tilastollisesti merkitsevästi.
Scaini, S., Rossi, F., Rapee, R. M., Bonomi, F., Ruggiero, G. M., & Incerti, A. 2022. The Cool Kids as a School-Based Universal Prevention and Early Intervention Program for Anxiety: Results of a Pilot Study.	Intervention AND program AND anxiety, Google Scholar	Arvioida Cool Kids -ohjelmaa universaalina menetelmänä kouluissa ahdistuksen ehkäisemisessä lapsilla.	Kaikki ahdistuksen muodot vähenivät Cool Kids -ohjelman myötä. Myös masennusoirelu väheni.
Shortt, A. L., Barrett, P. M., & Fox, T. L. 2010. Evaluating the FRIENDS Program: A Cognitive-Behavioral Group Treatment for	Anxious AND children, Google Scholar	Selvittää Friends -ohjelman vaikuttavuutta ahdistusdiagnoosin saaneisiin lapsiin.	Ohjelmaan osallistuneista lapsista 69 % oli ahdistuneisuushäiriötön ohjelman jälkeen. Kontrolliryhmän tulos oli 6 %. 12 kuukauden

Anxious Children and Their Parents.			seurannan jälkeen 68 % lapsista oli yhä diagnoosittomia.
Telles, S., Gupta, R. K., Gandharva, K., Vishwakarma, B., Kala, N., & Balkrishna, A. 2019 Immediate Effect of a Yoga Breathing Practice on Attention and Anxiety in Pre-Teen Children.	Anxiety AND adolescent*, Google Scholar	Verrattiin 18 minuutin korkeataajuisen joogahengityksen välittömiä vaikutuksia mm. ahdistukseen. Tutkimukseen osallistui 61 nuorta, jotka olivat 11–12-vuotiaita.	Ahdistus väheni nuorilla 18 minuutin toimenpiteiden jälkeen. Tulokset viittaavat siihen, että korkeataajuinen joogahengitys voisi olla lyhyt, hyödyllinen harjoitus ahdistuksen vähentämiseksi.
Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B. & Gemignani, A. 2018. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psychophysiological Correlates of Slow Breathing.	Anxiet*, Google Scholar	Tuoda esiin hitaiden hengitystekniikoiden taustalla olevia psykofysiologisia mekanismeja ja niiden vaikutuksia terveisiin koehenkilöihin.	Hitaat hengitystekniikat lisäävät mm. mukavuuden ja rentoutumisen tunteita ja vähentävät ahdistusta.
Zisopoulou, T. & Varvogli, L. 2023. Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future	Anxiety AND adolescents, Google Scholar	Tehdä yhteenveto alaikäisten käyttämistä näyttöön perustuvista rentoutumistekniikoista ja verrata niitä aikaisempaan tietoon ja tulevaisuuden tavoitteisiin.	Koottiin yhteen lukuisia stressinhallintatekniikoita, mukaan lukien hengitysharjoitukset. Näyttöön perustuvia stressinhallintatekniikoita on käytetty menestyksekkäästi erilaisissa ympäristöissä kuten kouluissa.

Opinnäytteemme toteutettiin sosiaalialan tutkinto-ohjelmassa, joten kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että painotimme lähdemateriaaleissa sosiaalialan tieteellisiä tekstejä. Näin varmistimme, että työemme ei sivua liikaa terveys- tai

kasvatusalaa. Hakuprosessin aikana pidimme myös jatkuvasti mielessä, että tavoitteemme on vastata tutkimuskysymykseemme, miten koulukuraattori voi tukea ahdistunutta oppilasta erilaisin toimintamenetelmin.

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuuden arviointi

Kirjallisuuskatsaus voi olla eettinen ja luotettava vain silloin, kun se on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä käyttää eettisesti kestäviä menetelmiä. Eettisessä tutkimuksessa käytetään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnassa, tutkimuksessa ja arvioinnissa. Lisäksi tutkimuksessa tulee korostua tieteellisen tiedon avoimuus ja vastuullinen viestintä tulosten julkaisemisessa. Tutkijoiden tulee kunnioittaa toistensa työtä ja viitata asianmukaisesti aikaisempiin tutkimuksiin. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida tieteellisten vaatimusten mukaan, ja tarvittavat luvat täytyy hankkia. Tutkimukseen osallistuvien osapuolten oikeudet, velvollisuudet ja vastuut määritellään ennen tutkimusta. Rahoituslähteet ja sidonnaisuudet ilmoitetaan selkeästi. Tutkijat pidättäytyvät arviointitilanteista, joissa heidän voidaan katsoa olevan esteellisiä. Tutkimusorganisaatioissa noudatetaan hyviä hallintokäytäntöjä sekä otetaan huomioon tietosuojaan liittyvät kysymykset. Näitä periaatteita sovelletaan myös opetuksessa ja muissa asiantuntijatehtävissä sekä eri kanavien viestinnässä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden arvioimisessa tärkeää on menetelmäosan selkeä ja läpinäkyvä kuvaus. Aineiston valinnan perusteiden kuvaaminen on keskeistä, sillä luotettavuus heikkenee, jos tutkijalla on tarkoitushakuisuus, jota ei ole raportoitu. Aineiston valintakriteerit voivat muuttua tutkimusprosessin aikana, kun kysymykset tarkentuvat ja odotukset muuttuvat. Aineiston alkuvaiheessa saateetaan keskittyä laajempaan merkitykseen, kun taas myöhemmin tarkkuus ja relevanssi korostuvat. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta heikentää, jos tutkimukset liitetään vain heikosti teoreettisiin taustoihin. Rajoitteita ovat myös tutkimustulosten kapea ja valikoiva tarkastelu, keskittyminen tutkijoihin eikä tutkimuksiin, sekä nykytilanteeseen jääminen, jolloin tulevaisuuden tutkimusaiheet unohtuvat. Aineiston valinta ja kuvaaminen ovat subjektiivisia prosesseja, mikä

voi johtaa erilaisiin johtopäätöksiin samasta aineistosta. Johtopäätösten luotettavuutta voi heikentää myös se, että tuloksista annettu kritiikki ja johtopäätökset eivät ole keskenään yhdenmukaisia, ja väitteitä ei perustella riittävän hyvin. (Kangasniemi ym. 2013, 297–298.)

Opinnäytetyömme on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tieteellisten vaatimusten mukaisesti. Tämä näkyy selkeässä tutkimusasetelmassa, perustellussa aineistonvalinnassa sekä kriittisessä tarkastelussa. Olemme hankkineet ajankohtaista tietoa luotettavista lähteistä ja analysoinut aineistoa johdonmukaisesti. Teksti on kirjoitettu huolellisesti ja tarkasti, ja tutkimusprosessi on toteutettu rehellisesti ja objektiivisesti ilman tarkoitushakuista tulosten esittämistä. Työssä on noudatettu asianmukaista viittaustekniikkaa ja lähdekritiikkiä. Menetelmäosa on kuvattu selkeästi ja läpinäkyvästi, jotta lukija voi arvioida työn luotettavuutta. Aineiston valintakriteerit on määritelty tarkasti, mikä lisää tutkimuksen toistettavuutta. Koska tutkimusmenetelmänä on kirjallisuuskatsaus, tutkimuslupaa ei tarvittu.

Oman ammatillisen osaamisemme kehittymistä tarkastelemme asetettujen osaamistavoitteiden ja sosiaalialan kompetenssien kautta. Sosiaalialan ammattikorkeakoulujen verkosto on määritellyt sosionomien kompetensseiksi sosiaalialan eettisen osaamisen, asiakastyön osaamisen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen, kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen, tutkimuksellisen kehittämisen- ja innovaatio-osaamisen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamisen. (Arene 2017, 10). Edellä mainituista kompetensseista neljä ensimmäistä liittyvät opinnäytetyön aiheeseemme, ja näiden kompetenssien kohdalla olemme voineet havaita kehitystä ammatillisen osaamisen kannalta opinnäytetyöprosessin aikana. Hyödynsimme ammatillisen osaamisen arvioinnissamme myös opinnäytetyön ohjaajalta sekä opponoijilta saamaamme palautetta. Pohdimme osaamistamme ja kokemuksiamme opinnäytetyön tekemisestä prosessin aikana säännöllisesti.

6 TULOKSET

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että elämän perusasiat ovat kunnossa. Ylimääräisen stressin hallinta, rentoutumismenetelmien käyttö, säännöllinen nukkuminen, liikunta sekä kofeiinia sisältävien juomien kohtuullinen käyttö ovat tärkeitä osia ahdistuksen itsehoidossa (Rovasalo 2022). Toisinaan ahdistuksen tunteen lievittämiseksi tarvitaan kuitenkin ulkopuolista apua ja tukea. Seuraavissa kappaleissa esittelemme muutaman esimerkin toimintamenetelmistä, joilla ahdistuksen tunteita voi kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella lieventää kouluissa. Valitsimme tarkasteltavaksi kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvat Cool Kids ja Friends -menetelmät sekä hengitysharjoitukset ja mindfulnessin. Nämä menetelmät nousivat usein kirjallisuuskatsauksessa esiin ahdistuksen lieventämisen keinoina.

6.1 Cool Kids

Cool Kids on kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva hoito-ohjelma. Kognitiivisten käyttäytymisterapioiden hyöty ahdistusoireilun vähentämisessä on todistettu useissa tutkimuksissa, ja tutkimustuloksia voidaan soveltaa myös koulun ympäristöihin (Mychailyszyn ym. 2011). Myös Bernstein, Layne, Egan, & Tension (2005) tutkimuksessa havaittiin, että kognitiivinen käyttäytymisterapia on tehokas keino hoitaa lasten ja nuorten ahdistusta. Erityisen tehokas menetelmä oli, jos siihen yhdistettiin terapian lisäksi vanhempien ohjausta.

Cool Kids -menetelmän tehokkuudesta ahdistusoireilun lieventämisessä on jonkin verran tutkimusnäyttöä. Tanskalaisessa tutkimuksessa (n=109) tutkittiin 7–16-vuotiaita nuoria, joilla oli diagnosoitu ahdistuneisuushäiriö. Tutkittavat jaettiin terapiaryhmiin ja kontrolliryhmiin. Cool Kids -terapiahoidon jälkeen 48,2 % terapeuttia saaneista raportoi ahdistuneisuusoireilun kadonneen kokonaan, kun kontrolliryhmällä vastaava luku oli 5,7 %. Tuloksissa huomioitavaa oli se, että terapia auttoi kaikkeen muuhun ahdistusoireiluun tehokkaasti, mutta sosiaalisen ahdistuksen osalta tulokset olivat heikommat. (Arendt, Thastum & Hougaard 2015.) Myös Italiassa on saatu samansuuntaisia tutkimustuloksia Cool Kids -

menetelmän hyödyistä. Italialaisessa tutkimuksessa (n=73) tutkittiin menetelmän vaikutuksia 10–13-vuotiaiden lasten ahdistusoireiluun. Lapset vastasivat ahdistusoireilun vähentyneen terapian myötä. Lisäksi koulupelko ja masennusoireilu vähenivät. (Scaini ym. 2022.) Australialaisessa tutkimuksessa (n=112) taas vertailtiin kahta 7–16-vuotiaiden ryhmämuotoista hoitomenetelmää: ryhmäpohjaista Cool Kids -ohjelmaa ja kontrolliryhmää. Tulokset osoittivat, että 68,6 % Cool Kids -ryhmähoitoon osallistuneista lapsista ja 45,5 % aktiivisessa kontrolliryhmässä olleista eivät täyttäneet enää ahdistuneisuushäiriön diagnostisia kriteerejä kuuden kuukauden seurannan aikana. Äidit raportoivat tilastollisesti merkittävämmästä paranemisesta Cool Kids -ryhmähoidossa verrattuna kontrolliryhmään, kun taas lapset itse kokivat myönteisiä muutoksia molemmissa ryhmissä. Ahdistuneisuushäiriöiden vertailussa perheille suunnattu Cool Kids -menetelmä osoitettiin tehokkaaksi kaikissa ahdistuneisuushäiriöiden muodoissa lukuun ottamatta sosiaalisen ahdistuksen hoitoa. (Hudson ym. 2009.)

6.2 Friends

Friends -ohjelmien vaikuttavuudesta ahdistuksen vähentämisessä on laajasti näyttöä. Shortt, Barrett ja Fox (2010) toteuttivat tutkimuksen (n=71), jossa tarkasteltiin Friends -ohjelman vaikutusta 6–10-vuotiaisiin lapsiin. Lapsilla oli diagnosoitu jokin ahdistuneisuushäiriö, ja lapset jaettiin satunnaisesti Friends -ryhmään ja kontrolliryhmään. Friends -ohjelmaan osallistuneista lapsista 69 % oli ohjelman jälkeen ahdistushäiriötön, kun taas vastaava luku kontrolliryhmässä oli 6 %.

Friends -ohjelman on havaittu merkitsevästi vähentävän ahdistusta (Mostert & Loxton 2012; Sanagoee Moharer, Tabatabaeineya, Zangouei Dovvom & Jafari 2021). Menetelmän on havaittu myös vähentävän ujoutta ja vahvistavan resilienssiä (Barrett, Fisak & Cooper 2015). Fisak, Griffin, Nelson, Gallegos-Guajardo ja Davilan (2023) teettivät Friends -menetelmästä meta-analyysin, jonka mukaan 41 eri tutkimuksen tulokset osoittivat, että verrattuna vertailuryhmiin ne, jotka osallistuivat Friends -ohjelmaan, saivat matalampia lukemia ahdistuksen ja masennuksen mittareilla interventioiden jälkeen. Lisäksi intervention tulokset pysyivät samalla tasolla 6–12 kuukauden seurannassa. Filges, Smedslund, Erikson, Birkefoss ja Kildemoes (2024) tekemän meta-analyysin mukaan Friends -

interventiot vähentävät ahdistuneisuutta, ja vaikutukset ovat havaittavissa vielä 12 kuukautta intervention päättymisen jälkeenkin. Kuitenkin tämäkin meta-analyysi painottaa pitkittäistutkimusten tarvetta jatkotutkimuksissa.

6.3 Hengitysharjoitukset ja mindfulness

Chen, Huang, Chien & Cheng (2016) arvioivat erään hengitysharjoituksen tehokkuutta ahdistuksen vähentämisessä. Kokeellinen ryhmä saavutti merkittäviä vähennyksiä Beckin ahdistuskyselyn tuloksissa ($p < .05$) kahdeksan viikon harjoittelujakson aikana. Myös hengitystaajuudessa saavutettiin merkittävä vähennys ($p < .001$). Myös Telles ym. (2019) tutkivat muun muassa hengitysharjoituksen välittömiä vaikutuksia 11–12-vuotiaiden oppilaiden ahdistukseen. Ahdistus väheni tutkimuksen mukaan nuorilla kyseisen toimenpiteen jälkeen. Zaccaro ym. (2018) kuvasivat systemaattisessa katsauksessaan, kuinka hidas hengitys lisää ihmisessä muun muassa rentoutumisen ja mukavuuden tunnetta ja vireyttä sekä vähentää ahdistuksen oireita.

Zisopoulou & Varvogli (2023) tekivät yhteenvedon alaikäisten käyttämistä näyttöön perustuvista rentoutumistekniikoista ja vertasivat niitä aikaisempaan tietoon ja tulevaisuuden tavoitteisiin. He kokosivat yhteen lukuisia stressinhallintatekniikoita, mukaan lukien mindfulness- ja hengitysharjoitukset. Näitä näyttöön perustuvia stressinhallintatekniikoita on käytetty menestyksekkäästi erilaisissa ympäristöissä, kuten kouluissa.

Franco, Mañas, Cangas & Gallego (2010) tutkivat mindfulnessin vaikutuksia ahdistukseen ja akateemiseen suoriutumiseen lukiolaisilla. Mindfulness-harjoittelu näytti paitsi parantavan suorituskykyä ja kohentavan käsitystä itsestä, mutta myös vähentävän ahdistuneisuutta. Myös meta-analyysejä mindfulnessin vaikutavuudesta ahdistukseen on tehty. Fulambarkar ym. (2023) tarkastelivat 101 eri tutkimusta, joissa tarkasteltiin mindfulnessin sekä nuorten stressin, masennuksen ja ahdistuksen yhteyksiä koulun ympäristöissä. Analyysin mukaan mindfulnessin hyöty stressin vähentämisessä on voitu selkeästi todistaa, mutta masennuksen ja ahdistuksen kohdalla tulokset ovat vielä epäselviä, vaikkakin lupaavia

tuloksia on jo saatu. Lisää tutkimusta ja vertaisarvioitua tietoa tarvitaan siis vielä mindfulnessin ja ahdistuksen yhteydestä koulun ympäristöissä.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön aihe muotoutui ryhmän mielenkiinnosta nuorisotyötä, mielenterveystyötä ja koulukuraattorityötä kohtaan. Nuorten hyvinvointi ja mielenterveyshaasteet on mielestämme ajankohtainen ja tärkeä aihe. Koemme nuorten hyvinvoinnin kehityssuunnan huolestuttavana ja siksi halusimme paneutua tähän aiheeseen enemmän. Opinnäytetyöprosessi oli merkittävä sekä oppimiskokemuksena että ammatillisen kehittymisen kannalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa koulukuraattorille tietoa, miten ahdistunutta oppilasta voi tukea kouluympäristössä. Tavoite toteutui, sillä kirjallisuuskatsauksen tuloksista nousi esiin selkeitä toimintamenetelmiä, joita kuraattori voi hyödyntää työssään. Aineiston hankinta oli osittain haasteellista, koska tutkimusaineistoa suomen kielellä oli saatavilla erittäin niukasti. Löysimme kuitenkin runsaasti luotettavaa tutkimustietoa englannin kielellä, joten saimme aineistoa riittävästi. Löysimme vastauksen tutkimuskysymykseemme ja opimme paljon uutta.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittivat, että kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä hengitys- ja tietoisuustaitoharjoituksiin pohjautuvat menetelmät ovat tehokkaita ahdistuksen lievittämiseen nuorilla. Kuitenkin joissakin tapauksissa koulukuraattorin tarjoama tuki ahdistusoireiluun ei ole riittävä, vaan toisinaan tarvitaan myös terveydenhuollon palveluja. Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvat menetelmät vaativat koulukuraattorilta erillisen koulutuksen, mutta tietoisuustaitoharjoitteita sekä hengitysharjoituksia voi ohjata matalalla kynnyksellä kuka tahansa koulun aikuinen. Kouluissa tehtävän sosiaalityön tulisi ensisijaisesti olla yhteisöllistä, ja näitä kaikkia menetelmiä voidaan toteuttaa sekä yksilö-että ryhmämuotoisina.

Opinnäytetyötä ja sen tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi koulukuraattorin työssä. Jatkokehitysehdotuksena opinnäytetyöstä voisi tehdä esimerkiksi ahdistuksen hallintamenetelmä -oppaan koulukuraattorin työn tueksi tai oppilaille itselleen käytettäväksi. Lisäksi lisää tutkimusta aiheesta tarvitaan. Vaikka kirjallisuuskatsaukseen valittujen menetelmien tulokset ahdistuksen lieventämisessä

ovatkin lupaavia, lisätutkimusta tarvitaan, etenkin tulosten tarkastelua ja analysointia pidemmältä aikaväliltä.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-131-3> Luettu: 30.9.2024.

Arendt, K., Thastum, M. & Hougaard, E. 2015. Efficacy of a Danish version of the Cool Kids program: a randomized wait-list controlled trial. Acta Psychiatrica Scandinavica. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/acps.12448> Luettu: 24.11.2024.

Arene 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämän. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. Luettavissa: https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428 Luettu 11.10.2024.

Aseman Lapset ry 2025. Friends-koulutukset. Luettavissa: <https://asemanlapset.fi/toimintamuotomme/friends/friends-koulutukset/> Luettu: 27.3.2025.

Aseman Lapset ry 2024. Friends-toiminta. Luettavissa: <https://asemanlapset.fi/toimintamuotomme/friends/> Luettu: 24.11.2024.

Barrett, P., Fisak, B. & Cooper, M. 2015. The treatment of anxiety in young children: results of an open trial of the fun FRIENDS program. Behaviour Change. 2015;32(4):231–242. Luettavissa: <https://www.cambridge.org/core/journals/behaviour-change/article/abs/treatment-of-anxiety-in-young-children-results-of-an-open-trial-of-the-fun-friends-program/8B83FC7F49EEF130515841E82B6F726E> Luettu: 24.11.2024.

Bernstein, G., Layne, A., Egan, E. & Tennison, D. 2005. School-based interventions for anxious children. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890856709622140> Luettu: 24.11.2024.

Chen, C., Jia, R., Liang, D., Lu, G., Wu, Z., & Yu, J. 2021. Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research* 304:114137. Verkkolehti. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178121004339?via%3Dihub> Luettu: 12.11.2024.

Chen, Y-F., Huang, X-Y., Chien, C-H. & Cheng, J-F. (2016), The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. *Perspect Psychiatr Care*, 53: 329-336. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ppc.12184> Luettu: 10.12.2024.

Filges, T., Smedslund, G., Eriksen, T., Birkefoss, K. & Kildemoes M-W. 2024. The FRIENDS preventive programme for reducing anxiety symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cl2.1443> Luettu: 30.11.2024.

Finlex 2024. Hallituksen esitys eduskunnalle lasten ja nuorten terapiatakuuta koskevaksi lainsäädännöksi. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2024/20240131#footnote-20> Luettu: 8.1.2025.

Fisak, B., Griffin, K., Nelson, C., Gallegos-Guajardo, J. & Davila, S. 2023. The effectiveness of the FRIENDS programs for children and adolescents: A meta-analytic review. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212657023000132> Luettu: 27.11.2024.

Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K. & Bunge, E. 2023. Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale. *Child Adolesc Ment Health*, 28: 307-317. Luettavissa: <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/camh.12572> Luettu: 24.11.2024.

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J. & Gallego, J. 2010. The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School: Results on the Academic Performance, Self-concept and Anxiety. Luettavissa: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-16318-0_10 Luettu: 24.11.2024.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Wsoy.

Gordon, T. & Lahelma, E. 2003. Vuorovaikutus ja ihmissuhteet informaalisissa koulussa. Teoksessa Lahelma, E. & Gordon, T. (toim.) Koulun arkea tutkimassa. Helsingin kaupungin opetusviraston julkaisusarja.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseura: Turun kriisikeskus.

Hallintolaki 2003/434. Finlex. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030434#O1L1P1>. Luettu: 20.11.2024.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli - koulu mielenterveyden tukena. Helsinki. Tammi.

Hudson, J. L., Rapee, R. M., Deveney, C., Schniering, C. A., Lyneham, H. J. & Bovopoulos, N. 2009. Cognitive-behavioral treatment versus an active control for children and adolescents with anxiety disorders: A randomized trial. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 48(5), 533–544. Luettavissa: [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(09\)60070-8/abstract](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(09)60070-8/abstract) Luettu: 24.11.2024.

Huttunen, S. 2016. Blogi: ihmisoikeudet kuuluvat jokaiseen elämänvaiheeseen. Suomen YK -liitto. Luettavissa: <https://www.ykliitto.fi/uutiset-media/yk-blogi/blogi-ihmisoikeudet-kuuluvat-jokaiseen-elamanvaiheeseen> Luettu: 1.12.2024.

Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> Luettu: 25.10.2024.

Kabat-Zinn, J. 2017. Tietoisien läsnäolon perusteet. Viisas Elämä.

Kaczurkin, A. & Foa, E. 2015. Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. *Dialogues Clinical Neuroscience* 17 (3): s. 337-46. Luettavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4610618/> Luettu: 27.3.2025.

Kananoja, A., Lähteinen, M., Marjamäki, P. & Aho, K. 2017. *Sosiaalityön käsikirja*. 4., uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma.

Kangas, L. 2023. Nuorten ahdistuneisuus ja kiusaaminen lisääntyivät entisestään- kouluterveyskysely yllätti tutkijat. YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/a/74-20034814> Luettu: 1.12.2024.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvallinen kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*, 25, 4, s. 291–299. Luettavissa <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286> Luettu: 30.9.2024.

Korpela, N. 2012. Onhan meillä se koulukuraattori tekemässä sitä oppilashuoltoa. Teoksessa Karttunen, T. & Strömberg-Jakka, M. 2012. *Sosiaalityön haasteet: Tukea ammattilaisten arkeen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuraattorit ry:n hallitus 2022. Kuraattorit. Luettavissa: https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.talentia.fi%2Fkoulu-kuraattorit%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F23%2F2022%2F11%2Ftyonkuva_kuraattori250522.docx&wdOrigin=BROWSELINK Luettu: 28.11.2024.

Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., Sourander, A. & Aalberg, V. 2016. *Lastenpsykiatria Ja Nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim, 2016.

Kurenlahti, E. & Rajala A. 2023. Ilmastositurien toiminta ympäristön hyväksi - voisivatko lääkärit ottaa nuorista mallia ilmastokriisiin ratkaisemiseksi? Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo17699> Luettu: 12.11.2024.

Kouluterveyskysely 2017, 2019, 2021 & 2023. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin Laitos. Kuutioraportointi. Luettavissa:

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=alue-886778.&row=measure-952824&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1 Luettu: 30.9.2024.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812. Finlex. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#L2P12>. Luettu: 20.11.2024.

Lastensuojelulaki 417/2007. Finlex. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P5>. Luettu: 20.11.2024.

Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2004. Koulu kasvuyhteisönä: kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS- kustannus.

Lehtisare, S., Määttä, S., Määttä, M. & Pelkonen, J. 2020. Kouluakäymättömyys Suomessa. Vaativan erityisen tuen VIP-verkoston tilannekartoitus. Opetushallitus. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kouluakaymatomyys_suomessa_0.pdf Luettu: 7.2.2025.

Luoma, I. 2022. Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 17.10.2022. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00369>. Luettu 30.9.2024.

Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla: näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. PS- kustannus: Jyväskylä.

Macquarie University 2024. Cool Kids -Emotional Health Clinic. Luettavissa: https://www.mq.edu.au/data/assets/pdf_file/0005/1283855/Cool-Kids-EHC-2024.pdf Luettu: 24.11.2024.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten kanssa työskenteleville. Luettavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 5.11.2024.

Mielenterveystalo 2024a. Ahdistuneen oppilaan tukeminen. Luettavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/ahdistuneen-oppilaan-tukeminen>. Luettu: 30.9.2024.

Mielenterveystalo 2024c. Lasten ahdistuksen omahoito-ohjelma. Huomio hengitykseen. Luettavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/3-huomio-hengitykseen> Luettu: 28.1.2025

Mielenterveystalo 2024b. Lasten ja nuorten ahdistuksen hoito-ohjelma, Cool Kids. Luettavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/lasten-ja-nuorten-ahdistuksen-hoito-ohjelma-cool-kids> Luettu: 30.9.2024.

Mieli 2024. Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?. Luettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/> Luettu: 30.9.2024.

Mindforce 2024. Oikealla hengitystekniikalla apua mm. ahdistukseen, stressiin ja keskittymiseen. Luettavissa: <https://mindforce.fi/hengitystekniikalla-apua-ahdistukseen-stressiin-ja-keskittymiseen/> Luettu: 30.9.2024.

Mostert, J. & Loxton, H. 2012. Exploring the effectiveness of the FRIENDS program in reducing anxiety symptoms among South African children. Behaviour change. 2008;25(2):85–96. Luettavissa: <https://www.cambridge.org/core/journals/behaviour-change/article/abs/exploring-the-effectiveness-of-the-friends-program-in-reducing-anxiety-symptoms-among-south-african-children/DFA2B7BB009645CFAD95B0E04967F5F0> Luettu: 24.11.2024.

Mychailyszyn, M., Beidas, S., Benjamin, C., Edmunds, J., Podell, J., Cohen, J. & Kendall, P. 2011. Assessing and treating child anxiety in schools. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pits.20548> Luettu: 24.11.2024.

Nuorisolaki 1285/2016. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285> Luettu: 7.11.2024.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/ 1287. Finlex. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287#L1P7>. Luettu: 20.11.2024.

Perusopetuslaki 1998/ 628. Finlex. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P25>. Luettu: 20.11.2024.

Pohde 2024. Koulukuraattori ja koulupsykologi. Luettavissa: <https://pohde.fi/palvelut/koulukuraattori-ja-koulupsykologi/>. Luettu: 4.10.2024.

Psykologiliitto 2024. Koulupsykologille ei pääse, mutta aluehallintovirastot tyytyvät seuraamaan tilannetta. Luettavissa: <https://www.psyli.fi/koulupsykologille-ei-paase-mutta-aluehallintovirastot-tyytyvat-seuraamaan-tilannetta/> Luettu: 25.11.2024.

Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I. & Aunola, K. 2023. Ihmisen Psykologinen Kehitys. 10., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 2023.

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset -mitä lääkärin on hyvä tietää? Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>. Luettu: 23.11.2024.

Rovasalo, A. 2022. Yleistynyt ahdistushäiriö. Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555> Luettu: 7.11.2024.

Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188#s3> Luettu: 12.11.2024.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus Kirjallisuuskatsauksen Tyyppeihin Ja Hallintotieteellisiin Sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto, 2011. Luettavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf Luettu: 27.10.2024.

Sanagoee Moharer, G., Tabatabaieinea, S.H., Zangouei Dovvom, M.H., & Jafari, H 2021. The effect FRIENDS program on the anxiety of adolescent girls. Social Determinants of Health, 7(1), 1–7. Luettavissa: <https://journals.sbmu.ac.ir/sdh/article/view/35972> Luettu: 24.11.2024.

Scaini, S., Rossi, F., Rapee, R. M., Bonomi, F., Ruggiero, G. M., & Incerti, A. 2022. The Cool Kids as a School-Based Universal Prevention and Early

Intervention Program for Anxiety: Results of a Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (2), 941. Luettavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/2/941> Luettu: 24.11.2024.

Schwartz, C., Barican, J. L., Yung, D., Zheng, Y., Waddell, C. 2019. Six decades of preventing and treating childhood anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis to inform policy and practice: *BMJ Mental Health* 2019;22. Luettavissa: <https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300096> Luettu: 27.3.2025.

Shortt, A. L., Barrett, P. M. & Fox, T. L. 2010. Evaluating the FRIENDS Program: A Cognitive-Behavioral Group Treatment for Anxious Children and Their Parents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 30(4), 525–535. Luettavissa: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15374424JCCP3004_09 Luettu: 24.11.2024.

Silverton, S. 2013. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Schildts & Söderströms. Helsinki.

Sipilä-Lähdekorpi, P. 2004. Hirveesti tekijänsä näköistä. Koulukuraattorin työ peruskoulun yläluokilla. Tampere: Tammer-Paino oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Kouluterveydenhuolto 2002: Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. [Helsinki]: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Sosiaalihuoltolaki 2014/ 1301. Finlex. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L1P4>. Luettu: 20.11.2024.

Stolt, M., Axelin, A. ja Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turku: Turun yliopisto.

Telles, S., Gupta, R. K., Gandharva, K., Vishwakarma, B., Kala, N. & Balkrishna, A. (2019). Immediate Effect of a Yoga Breathing Practice on Attention and Anxiety in Pre-Teen Children. *Children*, 6(7), 84. Luettavissa: <https://doi.org/10.3390/children6070084> Luettu: 22.2.2025.

Terapiat etulinjaan 2022. Cool Kids -ahdistuneisuuden hoito-ohjelma. Luettavissa: https://terapiatetulinjaan.fi/wp-content/uploads/2023/09/Cool-Kids_esite_Lapset_ja_nuoret_2_A4_s.pdf. Luettu: 20.11.2024.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023. Opiskelu- ja hyvinvointilaitos 2023. Opiskelu- ja hyvinvointilaitos kuraattoripalvelut. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-ja-perheet/sote-palvelut/opiskelu-huolto/opiskelu- ja-hyvinvointilaitos-kuraattoripalvelut> Luettu: 14.2.2025.

Toikkanen, U. 2024. Miksi nuoria ahdistaa? Potilaan lääkärilehti. Luettavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/miksi-nuoria-ahdistaa/> Luettu: 12.11.2024.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitok. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Turun Yliopisto 2024. Suomalaisnuorten ahdistuneisuus on lisääntynyt. Luettavissa: <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/suomalaisnuorten-ahdistuneisuus-on-lisaantynyt> Luettu: 20.10.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, s. 6–7. Luettavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Luettu: 30.9.2024.

Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. Tietosanoma Oy.

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

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B. & Gemignani, A. 2018. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*. Luettavissa: <https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2018.00353/full> Luettu: 28.1.2025.

Zisopoulou, T. & Varvogli, L. 2023. Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Horm Res Paediatr* 1 March 2023;

96 (1): 97–107. Luettavissa: <https://karger.com/hrp/article/96/1/97/835393/Stress-Management-Methods-in-Children-and> Luettu
27.1.2025.