



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Tue lapsen positiivista mielenterveyttä

Lasten mielenterveys ja sen tukeminen  
varhaiskasvatuksessa

Inkeri Jumppanen

Opinnäytetyö, maaliskuu 2025

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



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Maaliskuu 2025**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Inkeri Jumppanen

**Nimeke**  
Tue lapsen positiivista mielenterveyttä: lasten mielenterveys ja sen tukeminen varhaiskasvatuksessa

**Toimeksiantaja**  
Kontiolahden kunnan varhaiskasvatus

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä tietoa lasten mielenterveydestä, siihen vaikuttavista tekijöistä, ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi tarkoitus on antaa keinoja, joilla mielen hyvinvointia voidaan tukea varhaiskasvatuksen arjessa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyössä oppaan sisältöä varten koottiin ajankohtaista tietoa lasten mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä aiheen kirjallisuudesta ja muusta materiaalista, sekä haastateltiin varhaiskasvatuksen sosionomeja, opettajaa ja lastenhoitajaa toimeksiantajakunnan päiväkodista. Teemahaastattelussa kerättiin ajankohtaisia näkemyksiä ja tietoa lasten mielenterveydestä varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkökulmasta, sekä tietoa siitä, millaista tietoa varhaiskasvatuksessa aiheesta tarvitaan. Oppaan painopiste on varhaiskasvatuksen arjessa ja käytännön toimissa, joilla lasten mielenterveyttä voidaan tukea.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Tue lapsen positiivista mielenterveyttä! – opas varhaiskasvatukseen. Opas jaettiin Kontiolahden kunnan varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja oppaasta kerättiin palautetta palautekyselyn avulla. Palautteessa opasta arvioitiin selkeäksi kokonaisuudeksi, joka sisältää tärkeää ja ajankohtaista tietoa. Toimeksiantajan näkökulmasta opas antaa kokoavan katsauksen lapsen mielenterveyden tukemiseen ja auttaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä hahmottamaan mielenterveyteen vaikuttavien asioiden kokonaisuutta. Oppaan sisältö on suunnattu suoraan käyttäjilleen eli varhaiskasvatuksen henkilöstölle, mutta sitä voi hyödyntää myös kaikille muille ikäryhmän kanssa työskenteleville, esimerkiksi lastensuojelussa tai neuvolassa sekä lasten huoltajille.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 44  
Liitteet 5  
Liitesivumäärä 25

**Asiasanat**  
varhaiskasvatus, psyykkinen kehitys, mielenterveys, ehkäisevä mielenterveystyö



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

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +350 13 260 600

Author  
Inkeri Jumppanen

Title  
Support a child's positive mental health: children's mental health and supporting it in early childhood education

Commissioned by  
Kontiolahti early childhood education

Abstract

The aim of this thesis is to increase knowledge of children's mental health, the factors affecting it and the connection between mental well-being and holistic well-being, growth and development as well as provide ways to support mental well-being in the everyday life of early childhood education.

The thesis was conducted as a functional thesis and the output was Support the child's positive mental health! - guide to early childhood education. The content of the guide was gathered from various literary sources of the topic as well as through interviews with early childhood educators. The interviews were conducted with the commissioning municipality's employees. The purpose of the interviews was to gather current views and information about children's mental health from the perspective of the educators and information about what kind of information of the topic is needed in early childhood education. The focus in the guide is at the everyday life and in practical actions that can be implemented to support children's mental health.

Finally, the guide was distributed to the educators in early childhood education of Kontiolahti, with a feedback questionnaire. The guide was evaluated as a clear complex of important and topical information. From the perspective of the commissioner the guide can help early childhood educators to understand all the factors affecting mental health. Even though guide is directed to the educators, it can be utilized with anyone working with the age group, for example in child welfare and child health clinic as well as the parents.

Language  
Finnish

Pages 44  
Appendices 5  
Pages of Appendices 25

Keywords  
early childhood education, psychological development, mental health, preventive mental health work

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Varhaiskasvatus .....	6
2.1	Varhaiskasvatus Suomessa .....	6
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet .....	7
3	Kasvava lapsi .....	8
3.1	Lasten kasvu, kehitys ja hyvinvointi .....	8
3.2	Kasvuympäristö .....	10
3.3	Yksilöllinen lapsi .....	11
4	Lasten mielenterveys .....	13
4.1	Mielenterveys käsitteenä .....	13
4.2	Vaikuttavat tekijät .....	14
5	Mielenterveyden edistäminen .....	16
5.1	Ehkäisevä mielenterveystyö .....	16
5.2	Ehkäisevä ja edistävä mielenterveystyö varhaiskasvatuksessa .....	16
6	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt .....	18
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	21
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat .....	22
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	22
8.2	Prosessia ohjaava malli .....	22
8.3	Tiedonkeruumenetelmät .....	24
8.4	Osallistamisen menetelmät .....	26
8.5	Arviointimenetelmät .....	26
9	Opinnäytetyön prosessi .....	28
9.1	Aloitusvaihe .....	28
9.2	Suunnitteluvaihe .....	29
9.3	Esivaihe .....	30
9.4	Työstövaihe .....	30
9.5	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe .....	32
10	Tue lapsen positiivista mielenterveyttä! – opas varhaiskasvatukseen .....	32
10.1	Oppaan esittely .....	32
10.2	Oppaan palaute ja arviointi .....	34
11	Pohdinta .....	35
11.1	Johtopäätökset .....	35
11.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	38
11.3	Ammatillinen kasvu .....	39
11.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet .....	40
	Lähteet .....	42

### Liitteet

Liite 1	Teemahaastattelurunko
Liite 2	Kutsu teemahaastatteluun
Liite 3	Haastattelun tarkoitus ja aineiston käyttö
Liite 4	Palautekysely
Liite 5	Tue lapsen positiivista mielenterveyttä! – Opas varhaiskasvatukseen

# 1 Johdanto

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Maailman terveysjärjestö WHO (2024) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jonka avulla ihminen voi selviytyä elämän haasteista, tunnistaa omat kykynsä, oppia ja työskennellä sekä osallistua yhteisöönsä.

Mielenterveys on itseisarvo ja olennainen osa hyvinvointia. Lapsen mielenterveyden ytimessä ovat läheisten osoittama rakkaus ja hellyys sekä aito läsnäolo. Nämä välittyvät jokapäiväisillä teoilla ja ystävällisillä sanoilla arjen keskellä. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 29.)

Nykypäivänä entistä merkittävämpää on keskittyä mielenterveyden tukemiseen ja mielenterveystaitojen oppimiseen jo varhaislapsuudessa. Lasten mahdolliset mielenterveyden ongelmat ovat kauaskantoisia, koska ne vaikuttavat lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, kaverisuhteisiin ja koulussa selviytymiseen. Tämä korostaa lasten ja lapsiperheiden mielenterveyden edistämisen merkitystä. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 34.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, ja aiheena on lasten positiivisen mielenterveyden tukeminen varhaiskasvatuksen arjessa. Toteutin opinnäytetyöni toimeksiantona Kontiolahden kunnalle. Osallistin toteutuksessa varhaiskasvatuksen henkilöstöä teemahaastattelulla. Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi Tue lapsen positiivista mielenterveyttä! – opas varhaiskasvatukseen. Oppaan tavoitteena oli toimia helposti saatavilla olevana ensikäden tietona lasten mielenterveydestä ja sen tukemisesta, ja lisäksi tarjota käytännön keinoja edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön toteuttamiseen varhaiskasvatuksen arjessa.

Käsittelen ensin aiheen keskeistä teoriaa, aiempia tutkimuksia aiheesta ja opinnäytetyön prosessin. Esittelen raportissa valmiin tuotoksen ja sen arviointia. Lopuksi pohdin opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista, eettistä ja luotettavuuden näkökulmaa ja ammatillista kasvuani sekä opinnäytetyön hyödynnettävyyttä ja jatkokehitysmahdollisuuksia.

## 2 Varhaiskasvatus

### 2.1 Varhaiskasvatus Suomessa

Varhaiskasvatuslain (540/2018 1 §) varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta. Lain 2 § määrittelee varhaiskasvatuksen lapsen suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaksi kokonaisuudeksi, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.

Varhaiskasvatuslain 3 §:n mukaisesti varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen tulee varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö, joka mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Varhaiskasvatuksessa edistetään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Lapsen yksilölliset tuen tarpeet tunnistetaan ja tarvittavaa tukea järjestetään varhaiskasvatuksessa monialaisessa yhteistyössä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja ja tukea lapsen toimimista ryhmässä.

Varhaiskasvatuksessa varmistetaan lapsen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa häntä koskeviin asioihin, sekä toimitaan yhdessä lapsen ja lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa, ja huoltajia tuetaan kasvatuksessa.

(Varhaiskasvatuslaki 540/2018 3 §.)

Varhaiskasvatus ja esiopetus sekä perusopetus ovat lapsen kehitystä ja oppimista edistävä, johdonmukaisesti etenevä kokonaisuus. Varhaiskasvatus on tärkeässä osassa lapsen kasvussa, kehityksessä ja oppimisessa, ja varhaiskasvatus luo perustaa elinikäiselle oppimiselle. Lapsen elämässä huoltajan ja lapsen väliset vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteet ovat merkityksellisiä. Siksi myös varhaiskasvatuksen tehtävä on luoda luottamuksellinen suhde lapseen. (Opetushallitus 2022, 21.)

Varhaiskasvatus toteutuu henkilöstön, lasten ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa, jossa kasvatus, opetus ja hoito muodostavat

kokonaisuuden. Tämä kokonaisuus mahdollistaa kokonaisvaltaisen lähestymistavan lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Painotus kasvatukseen, opetukseen ja hoitoon tapahtuu eri tavoin eri-ikäisten lasten toiminnassa ja eri toimintamuodoissa. (Opetushallitus 2022, 25.)

## **2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet**

Varhaiskasvatustilain 21 § mukaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrää opetushallitus varhaiskasvatustilain perustuen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tarkoitus on edistää yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista maanlaajuisesti, toteuttaa laissa säädettyjä tavoitteita ja ohjata varhaiskasvatuksen laadun kehittämistä.

(Varhaiskasvatustilain 540/2018 21 §.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat tukeva ja ohjaava asiakirja varhaiskasvatuksen järjestämiseen, toteuttamiseen ja kehittämiseen (Opetushallitus 2022, 10). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määräävät varhaiskasvatuksen toteuttamisen keskeisistä tavoitteista ja sisällöistä, ja on varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti velvoittava määräys.

(Varhaiskasvatustilain 540/2018 21 §; Opetushallitus 2022, 10.)

Lapsuuden merkityksen ymmärtäminen ja tietämys lasten kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta ovat pedagogisen toiminnan perusta (Opetushallitus 2022, 21). Mielenterveys on erottamaton osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tervettä kehitystä. Hyvien kasvumahdollisuuksien turvaaminen, ongelmia ehkäisevä toiminta ja varhainen puuttuminen ovat erityisen tärkeitä. (Friis ym. 2004, 13, 34).

Varhaiskasvatuksen arvoperusta edistää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja turvallisen lapsuuden turvaamista ja tukemista. Jokaisella lapsella on oikeus hyvään ja turvalliseen lapsuuteen, lapselle tulee turvata oikeus ilmaista itseään ja mielipiteitään, tulla yksilönä nähdyksi, kuulluksi ja huomioon otetuksi.

Varhaiskasvatuksessa myös ohjataan lapsia terveelliseen ja hyvinvointia edistävään elämään. (Opetushallitus 2022, 22–23.)

Varhaiskasvatuksen toimintaperiaatteisiin kuuluvat osallisuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo. Käytännössä osallisuutta vahvistaa lasten sensitiivinen kohtaaminen, ja myönteinen kokemus nähdäksi ja kuulluksi tulemisesta. (Opetushallitus 2022, 34.) Lasta ympäröivä yhteisö ja yksilön mahdollisuudet osallistua, vaikuttaa ja tulla kuulluksi rakentavat mielenterveyttä (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 12). Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta koko yhteisön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta (Opetushallitus 2022, 35).

### **3 Kasvava lapsi**

#### **3.1 Lasten kasvu, kehitys ja hyvinvointi**

Kehitystä tapahtuu ihmisen elämän aikana monilla toisiinsa vaikuttavilla osa-alueilla. Yksilön kehitystä kuvataan kolmessa osa-alueessa: fyysinen ja motorinen kehitys (fyysinen kasvu ja liikkeiden kehitys), psyykkinen kehitys (kognitiivisten toimintojen, persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys) ja sosiaalinen kehitys (ihmissuhteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kehitys). (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 8.)

Kehitys käsitteenä korostaa, että ihmisen muuttuminen elämän aikana on usein tiedostamatonta ja jatkuvaa. Jokainen kehittyy suhteessa ympäristöönsä, joten kehitys on yksilöllistä. Kehityksen osa-alueet kytkeytyvät myös tiiviisti toisiinsa. (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen & Vilén 2013, 64.) Lapsuuden aikana tapahtuva kehitys luo perustan myöhemmin opittaville tiedoille ja taidoille. Taitojen oppimisessa on tyypillinen kehitysseuraanto, jonka tunteminen ja ymmärtäminen auttaa aikuista tunnistamaan lapsen toimintatarpeita ja tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä oikein. (Nurmi ym. 2014, 22–23.)

Lapsen kehitys on monimuotoista ja vaihteista, ja kehitykseen vaikuttavat monet eri tekijät, joiden kautta meistä kehittyy yksilöitä, joilla on yksilöllinen elämäntyyli. Kehitykseen vaikuttavat tekijät voidaan kuitenkin karkeasti jakaa kolmeen ryhmään: perimä, ympäristö ja yksilön oma aktiivisuus. Perimä eli perintötekijät vaikuttavat osaltaan siihen, miten yksilö kehittyy. Perimä määrää esimerkiksi yksilön sukupuolen, ulkonäön, fysiologisen toiminnan ja temperamentin. Perimä ohjaa ihmisen kypsyä, eli erilaisten toimintojen kehitystä. Näihin on vaikutusta myös ympäristöllä. (Nurmiranta ym. 2009, 9.)

Lapsen kehitykselle haitallisia tekijöitä ovat esimerkiksi väkivallan näkeminen tai kokeminen, perheen taloudelliset ongelmat, vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat tai ristiriidat parisuhteessa. Lapsen terve kehitys voi vaarantua, jos ongelmat ja haasteet hänen elämässään kasaantuvat. Riskitekijät voivat myös aktivoitua toistensa vaikutuksia, kuten silloin kun perimä ja ympäristölliset riskitekijät toimivat samanaikaisesti. Esimerkiksi taipumus aggressiiviseen käyttäytymiseen voi pysyä piilossa, kun lapsella on elämässään paljon kehitystä tukevia tekijöitä, mutta aktivoitua silloin, kun elämässä on paljon kielteisiä tekijöitä. (Nurmiranta ym. 2009, 11.)

Varhaiskasvatustalon 3 §:ssä määritellyissä varhaiskasvatuksen tavoitteissa ensimmäisenä mainitaan jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaisen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Varhaiskasvatuksessa tulee vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja. Lasten kanssa käsitellään hyvinvointia edistäviä asioita, esimerkiksi riittävän levon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. (Opetushallitus 2022, 27–28.)

Hyvinvointi käsitteenä on moniselitteinen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024) määrittelee hyvinvoinnin rakentuvan kolmesta ulottuvuudesta: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilöllistä ja yhteisötason hyvinvointia. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluvat muun muassa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötasolla hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa

elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Unicefin 2020 raportissa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia määrittelee kolme näkökulmaa: mielen hyvinvointi, fyysinen terveys ja taidot. Suomalaisissa lasten hyvinvointitutkimuksissa mainitaan kuusi hyvinvoinnin indikaattoria: aineellinen elintaso, terveys ja hyvinvointi, koulu ja oppiminen, turvallinen kasvuympäristö, osallistuminen ja sosiaalinen toiminta sekä yhteiskunnan tarjoama tuki ja suojelu. (Pulkinen 2022, 18–19.)

### **3.2 Kasvuympäristö**

Lasten hyvinvointia käsittelevästä lähdemateriaalista nousevat keskeisenä esiin arkirutiinien ja turvallisuuden tunteen merkitys sekä kasvuympäristö (esim. Nurmi ym. 2014, 22; Vuorilehto, Tuulevi, Kurki & Hätönen 2014, 14; Määttä & Rantala 2016, 26). Kallinen ym. (2021) kirjoittaa artikkelissaan, että lasten arjen hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö. Lasten hyvinvointiin vaikuttavat sekä yksilölliset ja yhteisölliset kuin institutionaaliset ja yhteiskunnallisetkin tekijät. Myös Kallisen tutkimuksessa korostuu lasten kasvuympäristön ja turvallisuuden merkitys hyvinvoinnille.

Lapsen hyvinvoinnin perusta on läheisissä ihmisissä (Pulkinen 2022, 286). Lapsuuden kasvuympäristöllä on merkittävä vaikutus lapsen hyvinvointiin. Sujuva arki kotona ja vanhempien hyvinvointi heijastuvat lapsen hyvinvointiin, ja vastaavasti myös vanhempien/perheen pahoinvointi näkyy lasten toiminnassa. Kodin lisäksi muiden kasvuympäristöjen, esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja koulun, sekä koko yhteiskunnan arvojen, toimintatapojen ja ilmapiirin merkitys on suuri lapsen hyvinvoinnin kannalta. Samoin kuin kodin olosuhteet heijastuvat lapseen, myös ilmapiiri ja työntekijöiden hyvinvointi ja työssä viihtyminen heijastuvat lasten arkeen varhaiskasvatuksessa. (Määttä & Rantala 2016, 26.)

Kehitykseen vaikuttavia ympäristötekijöitä ovat fyysinen ympäristö sekä sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat muun muassa

koti, asuinpaikka sekä leikkipaikat ja -välineet. (Nurmiranta ym. 2009, 9.) Muut ympäristötekijät voidaan jakaa mikro- ja makroympäristöön. Mikroympäristö on yksilön lähiympäristö eli ympäristötekijät, joiden kanssa yksilö on välittömästi tekemisissä, esimerkiksi perhe, päivähoito, kaverit ja harrastukset. Makroympäristö tarkoittaa koko yhteiskuntaa ja kulttuuria, esimerkiksi taloudellista ja poliittista rakennetta, sosiaalisia oloja ja kansallisia tapoja. (Nurmiranta ym. 2009, 9–10; Nurmi ym. 2014, 26.)

Mikroympäristö säätelee osaltaan yksilön kehitystä, kuten myös vanhempien persoonallisuus, perheen arvot ja uskomukset sekä vuorovaikutus- ja kasvatustallit. Makroympäristö vaikuttaa yksilöön eri instituutioiden, kuten koulujärjestelmän, terveydenhuollon ja kirkon, kautta. (Nurmiranta ym. 2009, 9–10; Nurmi ym. 2014, 26.)

Lapsen kehitykselle keskeisimpiä ympäristötekijöitä ovat koti- ja päivähoitoympäristö sekä sukulais- ja ystäväverkosto. Kehitystä tukevia, kasvuympäristöön liittyviä tekijöitä ovat muun muassa turvallinen ja toimiva vanhemmuus. Turvallisessa, suotuisassa kasvuympäristössä aikuisten käyttäytyminen on johdonmukaista, ennakoitavaa ja lasta arvostavaa. (Nurmiranta ym. 2009, 10–11; Nurmi ym. 2014, 22.)

### **3.3 Yksilöllinen lapsi**

Tutkimuksissa on todettu, että ympäristö ja perimä muokkaavat osaltaan yksilön persoonallisuutta: Ihmisen kehitys tapahtuu prosessinomaisesti ympäristön muokatessa perimän antamia mahdollisuuksia. Ympäristö ja perinnölliset tekijät muodostavat vuorovaikutuksessa yksilöllisen persoonallisuuden. Persoonallisuus muodostuu yksilön psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista. (Nurmiranta ym. 2009, 11–12.)

Persoonallisuuteen kuuluvat muun muassa yksilölle tyypilliset, suhteellisen pysyvät käyttäytymistäipumukset, tavan suhtautua elämäntapahtumiin, ja luonteen. Luonne puolestaan sisältää luonteenpiirteitä, temperamentin,

tavoitteet, motiivit ja kiinnostuksen kohteet, minuuden, itsetunnon, arvot ja asenteet. (Nurmiranta ym. 2009, 11, 12.)

Persoonallisuuden kehittämisessä lapsen temperamentilla on suuri merkitys. Lapsen perimä määrää temperamentin (Nurmiranta ym. 2009, 9).

Temperamentti on ihmisten synnynnäistä erilaisuutta, joka tekee meistä yksilöitä ja selittää yksilöllisiä eroja. Temperamenttiin kuuluvat erilaiset käyttäytymis- ja toimintamallit sekä yksilölliset tavat reagoida asioihin.

Temperamentti on ulospäin näkyvää ja pysyvä osa yksilön persoonallisuutta.

Temperamentissa kuitenkin tapahtuu kehityksellisiä muutoksia:

elämäkokemusten myötä erilaisten tilanteiden hallinta lisääntyy, ja temperamentin ohjaamat reaktiot vähenevät. (Nurmiranta ym. 2009, 23; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024.)

Temperamenttia kuvaavat temperamenttipiirteet: rytmisyys, lähestyminen ja välttäminen, sopeutuminen, sosiaalisuus, emotionaalisuus, aktiivisuus sekä keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus. Nämä piirteet kuvaavat yksilöiden välisiä eroja. Jokaisella meistä on kaikkia temperamenttipiirteitä eri määrissä.

(Nurmiranta ym. 2009, 24.)

Pulkkinen (2022) kirjoittaa, että lapsen kasvua ja hyvinvointia ajateltaessa keskiössä on lapsi itse: lapsi on oman elämänsä aktiivinen toimija, ja hänen kokemuksensa ovat hänen hyvinvointiaan. Pulkkisen esittelemässä kasvumallin mukaan asiat, jotka edistävät lapsen kehitystä, lisäävät tämän kokemuksia hyvinvoinnista. (Pulkkinen 2022, 45–46.)

Vaikka kasvu ympäristö suuntaa omalta osaltaan lapsen kiinnostuksen kohteita ja käyttäytymistä, hakeutuu lapsi myös itse häntä kiinnostavien asioiden pariin.

Yksilö asettaa omia tavoitteita, tekee valintoja ja toimii tavoitteiden saavuttamiseksi, koska on itsenäisesti ajatteleva ja hänellä on oma tahto.

Yksilön tavoitteelliseen toimintaan vaikuttavat motivaatio, arvot ja asenteet sekä sosialisatio. Koska tavoitteellinen toiminta tapahtuu arkisessa toiminnassa, tulee lapsen yksilöllinen suuntautuneisuus ja aktiivisuus huomioida. (Nurmiranta ym. 2009, 12.)

Motivaatio on voima, joka ohjaa, suuntaa ja ylläpitää toimintaa. Arvot ja asenteet vaikuttavat valintojen tekemiseen ja ne opitaan sosialisoinnin kautta. Sosialisointi on kehitys, jonka seurauksena lapsesta tulee muut huomioonottava ja päämäärätietoinen, lakeja ja normeja noudattava yhteisön jäsen. Sosialisoinnin aikana lapsi oppii yhteisön jäsenenä toimimisen tiedot, taidot, säännöt, perinteet ja asenteet. (Nurmiranta ym. 2009, 12.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää tunnistaa erilaisia temperamentteja ja temperamenttipiirteitä. Lapsen temperamenttia ymmärtävä ympäristö tukee lapsen itsetunnon, sosiaalisten taitojen ja stressinsietokyvyn kehityksessä, ja auttaa ymmärtämään normaalin käyttäytymisen yksilöllisiä eroja ja vaihteluita. (Marjamäki ym. 2015, 79–80; Nurmiranta ym. 2009, 26–27.) Positiivisen käsityksen muodostuminen omasta osaamisesta ja selviytymisestä on keskeisestä lapsen kehityksen ja mielen hyvinvoinnin kannalta (Nurmi ym. 2014, 78). Tärkeää on, että jokainen lapsi tulisi ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään (Marjamäki ym. 2015, 79–80; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2024).

Temperamentin ja temperamenttipiirteiden ymmärtäminen auttaa varhaiskasvatuksen ammattilaista tukemaan ja ohjaamaan lapsen kasvua ja kehitystä oikealla tavalla sekä ohjaamaan lasta toiminnassa ja oppimisprosesseissa. Myös esimerkiksi oppimisen ongelmia voidaan ehkäistä tuntemalla tarkemmin temperamenttipiirteitä. (Marjamäki ym. 2015, 79–80; Nurmiranta ym. 2009, 28.)

## **4 Lasten mielenterveys**

### **4.1 Mielenterveys käsitteenä**

Maailman terveysjärjestö WHO (2024) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jonka avulla ihminen voi selviytyä elämän haasteista,

tunnistaa omat kykynsä, oppia ja työskennellä sekä osallistua yhteisöön. Mielenterveys on itseisarvo ja olennainen osa hyvinvointia.

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi on voimavara ja tärkeää hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Mielenterveys on kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta sekä tietoa ja taitoa, joilla ihminen ohjaa elämäänsä. Nämä ovat jatkuvasti uusiutuvia ja elämänkulussa kehitettäviä voimavaroja. Mielen hyvinvointiin liittyy myös ilon, elämän merkityksellisyyden ja hallinnan tunnetta, itseluottamusta, tunnetaitoja ja kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. (Marjamäki ym. 2015, 12.)

Mielenterveys on erottamaton osa lasten tervettä kehitystä. Lapsuudessa luodaan pohja ihmisen elämälle ja tulevaisuudelle. Mielenterveys muodostuu lapsen biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden pohjalta, ja voidaan määrittellä lapsen kyvyksi leikkiä, rakastaa ja oppia. Lapsen positiivinen mielenterveys edellyttää, että lapsen tarpeet tunnistetaan ja niihin vastataan oikein. (Friis ym. 2004, 34.)

Lapsen mielenterveydelle on tärkeää riittävä jokapäiväinen hoiva ja huolenpito, turvallisuuden tunne sekä tuntee itsensä rakastetuksi ja hyväksytyksi. Lapsen tulee voida luottaa aikuiseen ja hänellä on oltava mahdollisuus kertoa murheistaan. Vaikeina hetkinä aikuisen erityinen huomio ja kuuntelu ovat tärkeitä. Lisäksi myös kivat kaverisuhteet, uusien taitojen oppiminen, leikki ja itsensä toteuttaminen kuuluvat lapsen mielen hyvinvointiin. (Mieli Ry 2024.) Lapsen mielen hyvinvoinnin ytimessä ovat läheisten osoittama rakkaus ja hellyys sekä aito läsnäolo. Nämä välittyvät jokapäiväisillä teoilla ja ystävällisillä sanoilla arjessa. (Marjamäki ym. 2015, 29.)

## **4.2 Vaikuttavat tekijät**

Mielenterveys ei rakennu vain yksilöllisistä tekijöistä tai arjen valinnoista, vaan muodostuu yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Ympäröivä yhteisö ja yksilön mahdollisuudet osallistua, vaikuttaa ja tulla

kuulluksi rakentavat mielenterveyttä. (Marjamäki ym. 2015, 12.) Lasten mielenterveyteen vaikuttavat siis keskeisesti turvallinen kasvuympäristö, turvalliset ja luotettavat aikuiset, vuorovaikutus ympäristön kanssa sekä persoonallisuus ja temperamentti.

Mielenterveyteen vaikuttavia asioita voidaan tarkastella myös suoja- ja riskitekijöiden kautta. Suojatekijät vahvistavat toimintakykyä ja ylläpitävät terveyttä, auttavat selviytymään kriiseistä ja vastoinkäymisistä. Suojatekijät vahvistavat oman elämän hallinnan tunnetta. Suojatekijöitä ovat esimerkiksi turvallisuuden tunne, tunne hyväksytyksi tulemisesta ja riittävä läheisyys. Suojatekijöitä vahvistamalla myös vähennetään riskitekijöiden vaikutusta. (Marjamäki ym. 2015, 13.)

Riskitekijät ovat usein suojatekijöiden vastakohtia, tai niiden puutetta. Riskitekijöitä ovat muun muassa kiusaaminen, väkivalta, huolenpidon laiminlyönti ja huonot sosiaaliset suhteet. (Vuorilehto, Tuulevi, Kurki & Hätönen 2014, 15.) Lapsen tarpeisiin reagoinnin puute, esimerkiksi läheisyyden torjuminen, heikentää lapsen mielen hyvinvointia, ja voi vaikuttaa haitallisesti lapsen emotionaaliseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Pulkkinen 2022, 137).

Lasten mahdolliset mielenterveyden ongelmat ovat kauaskantoisia, koska ne vaikuttavat lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, kaverisuhteisiin ja koulussa selviytymiseen. Tämä korostaa lasten ja lapsiperheiden mielenterveyden edistämisen merkitystä. (Friis ym. 2004, 34.) Lapsen kasvuympäristön aikuisten tuen ja muiden suojaavien tekijöiden tarkoitus on auttaa lasta vaikeiden tilanteiden käsittelyssä ja oppimaan niistä. Eri tekijöiden vuorovaikutuksesta syntyy suojaavia prosesseja, jotka sekä vahvistavat lapsen itseluottamusta että auttavat häntä käsittelemään ja ylitse pääsemään vaikeita tilanteita myös tulevaisuudessa. (Nurmi ym. 2014, 74.)

## **5 Mielenterveyden edistäminen**

### **5.1 Ehkäisevä mielenterveystyö**

Mielenterveys on nykyään entistä näkyvämpi osa hyvinvointia ja toimintakykyä. Sen edistäminen ja ylläpitäminen ovat siksi nousseet arvostettaviksi taidoiksi korjaavan mielenterveystyön rinnalle. Mielenterveystyöhön kuuluva mielenterveyden laaja-alainen edistäminen ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Mielenterveystyötä tekevät sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi monet muut ammattilaiset ja kansalaiset itse. Mielenterveystyötä on myös ongelmien ehkäisy. (Vuorilehto ym. 2014, 8, 11.)

Mielenterveyden edistämistä on kaikki toiminta, joka parantaa elinympäristöä ja olosuhteita, esimerkiksi ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja syrjinnän vähentäminen. Mielenterveyttä edistetään arkisissa tilanteissa, esimerkiksi ehkäisemällä kiusaamista ja puuttamalla siihen sekä tukemalla kasvattajia. (Vuorilehto ym. 2014, 15.)

Ehkäisevää mielenterveystyötä on auttaa ihmisiä löytämään omat voimavaransa stressaavissa elämäntilanteissa ja etsimällä yhdessä ratkaisuja ongelmiin läheisten ja ammattilaisten kanssa. Ehkäisevää mielenterveystyötä ovat kaikki ne keinot, jotka edistävät hyvää mielenterveyttä. (Vuorilehto ym. 2014, 17.)

### **5.2 Ehkäisevä ja edistävä mielenterveystyö varhaiskasvatuksessa**

Myös varhaiskasvatuksessa voidaan harjoitella mielenterveystaitoja ja toteuttaa ehkäisevää mielenterveystyötä. Lapsen mielenterveystaitoihin lukeutuvat muun muassa tunne- ja kaveritaidot. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022, 26–29) laaja-alaisen osaamisen osa-alueet ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot sekä

osallistuminen ja vaikuttaminen kaikki sisältävät taitoja, jotka ovat olennaisia lasten mielenterveyden kehittymiselle ja edistämiseksi.

Laaja-alaisten osaamisen osa-alueiden sisällä arjessa varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaavat oppimisen alueet. Oppimisen alueista esimerkiksi Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme sekä Kasvan, liikun ja kehityn (Opetushallitus 2022, 45–53) sisältävät toimintaperiaatteita ja varhaiskasvatuksessa harjoiteltavia taitoja, jotka liittyvät olennaisesti kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin lisäksi myös lapsen mielenterveyden edistämiseen.

Myös Marjamäki toteaa teoksessaan (2015, 13), että mielenterveyden edistäminen on monimuotoista, ja varhaiskasvatuksessa tämä on muun muassa tunnetaitojen vahvistamista, ryhmäytymisen tukemista ja ympäristön muokkaamista mielenterveyttä edistäväksi. Lapsen mielenterveyden edistämisessä on tuettava lapsuuden positiivista sosialisointiprosessia sekä toimivien yhteisöjen kehitystä. (Friis ym. 2004, 34.)

Lapsen myönteinen minäkuva edistää mielen hyvinvointia. Varhaiskasvatuksessa tulee pyrkiä mahdollistamaan jokaiselle lapselle kokemus hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään ja ryhmän jäsenenä. Kannustamalla ja onnistumisen kokemuksilla mahdollistamalla tuetaan myönteisen minäkuvan kehittymistä. (Opetushallitus 2022, 58.)

Oikea-aikainen ja tarpeeseen vastaava tuki edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, oppimista ja hyvinvointia ja ehkäisee lapsen mahdollisten ongelmien kasvamista ja riskiä syrjäytyä. (Opetushallitus 2022, 58.) Näiden tukitoimien avulla edistetään ja ehkäistään myös lapsen mielenterveyttä.

Varhaiskasvatuksessa työtapojen ja toiminnan muokkaaminen mielenterveyttä edistäviksi alkaa asian tiedostamisesta ja yhteisestä asiaan paneutumisesta. Mielenterveyden edistäminen tulee tehdä näkyväksi työyhteisön keskusteluissa, päivittäisissä arvovalinnoissa, asenneilmapiirissä ja toiminnan suunnittelussa. (Marjamäki ym. 2015, 13.)

## 6 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Lasten mielenterveyden tukemisesta ja ennalta ehkäisevästä mielenterveystyöstä varhaiskasvatuksessa löytyy niukasti tutkimusaineistoa. Aihepiirin tutkimukset rajautuvat pääsääntöisesti varhaiskasvatusikäisten lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoihin ja niiden tukemiseen, ja mielenterveyden edistämisen tutkimukset taas 5-vuotiaista ylöspäin. Lasten mielenterveystaitoja käsitteleviä tutkimuksia on vähän. Opinnäytetöitä aiheesta on lähivuosina tehty muutamia, esimerkiksi Autio & Hautamäki 2015 ja Inkinen & Jormanainen 2023. Teen katsauksen edellä mainittuihin opinnäytetöihin, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen 2016 katsaukseen menetelmistä ja kirjallisuudesta sekä Savolaisen väitöstutkimukseen 2022 Promotion of children's mental health: A socio-ecological mixed methods study in North Savo.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016) katsauksessa kuvataan lasten ja nuorten mielenterveyttä edistäviä menetelmiä, hyviä käytäntöjä sekä kirjallisuutta varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisen asteen koulutuksessa Suomessa vuosina 2000–2015. Tarkastelusta on rajattu laajan aiheen vuoksi pois päihteet, liikunnan ja ravinnon merkitys, seksuaaliterveys ja oppimisvaikeudet, vaikka ne vaikuttavatkin mielenterveyteen. Katsauksessa on kartoitettu menetelmiä ja kirjallisuutta, jotka käsittelevät mielenterveyden edistämistä, tunne- ja vuorovaikutustaitoja, mielenterveysosaamista ja koulun rakenteita sekä mielenterveyspalveluita. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016, 13.)

Katsauksen tarkoitus oli koota yhteen laajaa menetelmäkenttää ja muodostaa kokonaiskäsitys Suomessa saatavilla olevista menetelmistä ja kirjallisuudesta. Katsauksen tavoite on auttaa kentällä toimivia työntekijöitä hahmottamaan tilannetta erilaisista menetelmistä ja kirjallisuudesta, sekä tarjota päätöksentekijöille taustatietoa tulevia hankkeita suunnitellessa. (Anttila ym. 2016, 13.)

Varhaiskasvatusikäisille lapsille on kehitetty monia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä, joista osa on kehitetty alle kouluikäisille ja osaa voidaan soveltaa myös vanhempien lasten ja nuorten kanssa. Näissä erityisesti on keskitytty työntekijöiden ja lasten tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista vahvistaviin menetelmiin. Lisäksi on useita menetelmiä, joiden tarkoituksena on kehittää koko kasvatusyhteisön toimintaa mielenterveyttä tukevaksi tai kehittää alle kouluikäisten mielenterveyspalveluja. Toisaalta pienten lasten keskinäiseen vertaistoimintaan, osallisuuden lisäämiseen ja kohdennettuun tukeen liittyviä menetelmiä löytyi vähän. (Anttila ym. 2016, 18.)

Kirjallisuuden osalta mielenterveyden edistämisestä varhaiskasvatuksessa löytyi eniten käsikirjoja, oppaita tai väitöskirjoja. Eniten nämä keskittyvät työntekijöiden tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamiseen, joissa käsitellään muun muassa työntekijän ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta, työntekijän omia tunnetaitoja sekä aikuisen toimintaa haastavissa tilanteissa. Lasten tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamiseen liittyvä kirjallisuus sisältää suurimmaksi osaksi lasten sosiaalisia suhteita ja niiden ongelmia, esimerkiksi kiusaamista, käsittelevää kirjallisuutta. Lasten mielenterveystaitoja käsiteltiin raportin mukaan vain yhdessä teoksessa. (Anttila ym. 2016, 22.)

Monissa menetelmissä tavoitteet ja sisällöt ovat samansuuntaiset, ja esimerkiksi varhaiskasvatukseen suunnatuissa menetelmissä pääpaino on valmiiksi suunnitelluissa opetustuokioissa. Raportissa kirjoitetaan, että tarvittaisiin enemmän alan toimijoiden ja menetelmien kehittäjien välistä yhteistyötä, jotta tiedettäisiin, mistä tarvittaisiin uusia menetelmiä. (Anttila ym. 2016, 34–35.)

Savolaisen väitöstutkimuksessa (2022) tarkoitus oli selvittää lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten, sekä kuntien johtavien viranhaltijoiden ja poliittisten päätöntekijöiden näkemyksiä alle 14-vuotiaiden mielenterveyden edistämisestä sosioekologisen mallin mukaisesti. Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä poikkileikkaustutkimuksena Pohjois-Savossa. Tutkimuksessa arvioitiin lasten mielenterveyden edistämisen käytäntöjä, miten

kunnat edistävät lasten mielenterveyttä sekä tutkittiin lasten mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. (Savolainen 2022.)

Tutkimuksen tulosten perusteella lasten mielenterveyden edistäminen kunnissa on useilla osa-alueilla puutteellista: lapsiperheiden hyvinvointia ei tueta riittävästi, vaikka tilanteet nähdään huolestuttavina. Lasten ja lapsiperheiden palvelut ovat hajanaisia, ja resurssien puute palveluiden järjestämisessä heikentävät niiden laatua. Palveluissa myös keskitytään enemmän jo kehittyneiden ongelmien hoitoon, kuin ennalta ehkäisevään mielenterveyden edistämiseen. Vaikka moniammatillisen yhteistyön tärkeys tunnustetaan, eivät rakenteet mahdollista kokonaisvaltaista yhteistyötä. Savolainen toteaa, että lasten mielenterveyden edistämisen tulisi saada enemmän huomiota kuntasuunnittelussa ja poliittisessa päätöksenteossa. (Savolainen 2022.)

Aution ja Hautamäen (2015) opinnäytetyön aiheena oli lapsen psyykinen hyvinvointi päiväkodissa. Tavoitteena oli selvittää, miten lasten psyykinen hyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa ja miten sitä voidaan tukea ja edistää, ja miten varhaiskasvattajat määrittelevät psyykkisen hyvinvoinnin. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin ryhmähaastattelulla, johon osallistui viisi saman yksikön varhaiskasvattajaa.

Tulokset osoittavat, että tutkimukseen osallistuneessa päiväkodissa lasten psyykinen hyvinvointi näkyy muun muassa turvallisuutena, luottamuksena, kokonaisvaltaisena hyvinvointina sekä onnistuneina kaverisuhteina. Psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea tyydyttämällä lapsen perustarpeet, päivänunilla, mielekkäällä toiminnalla ja virikkeillä. Tuloksissa nousee esille myös kiireettömyyden, pienryhmien, yksilöllisen tuen, kiusaamisen ehkäisyn ja tunteiden käsittelyn vaikutus hyvinvointiin. (Autio & Hautamäki 2015, 51.)

Inkisen ja Jormanaisen (2023) toiminnallinen opinnäytetyö käsitteli lasten mielenterveyden edistämistä kaveri- ja tunnetaitojen avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää tunne- ja kaveritaitomateriaalia varhaiskasvatukseen. Opinnäytetyönä on toteutettu mielenterveyttä edistävä aamupäivä yhteistyöpäiväkodissa, jossa tunne- ja kaveritaitoja on harjoiteltu esimerkiksi

pelien, leikkien, musiikin ja tunnekorttien avulla. Tuotoksena Inkinen ja Jormanainen ovat koonneet esitteen käytetyistä harjoituksista ja niiden soveltamisesta.

Inkinen ja Jormanainen kirjoittavat, että tavoite toteutui toimintapäivän ansiosta hyvin, ja he saivat koottua esitteeseen hyödynnettävää materiaalia erilaisista tunne- ja kaveritaitoharjoituksista, joiden käyttö auttaa mielenterveyden edistämisessä. (Inkinen & Jormanainen 2023, 32–33.)

## **7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa lasten mielenterveydestä, siihen vaikuttavista tekijöistä, ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä muuhun hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen, sekä antaa keinoja, joilla sitä voidaan tukea, ja näiden kautta ennaltaehkäisevä mielenterveystyö jo varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä ajankohtaisia näkemyksiä ja tietoa lasten mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä varhaiskasvatuksen ammattilaisilta sekä aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta ja muusta materiaalista. Ammattilaisten haastatteluiden kautta saan myös käsitystä siitä, minkälaista tietoa lasten mielenterveydestä ja sen tukemisesta tarvitaan, ja mitä tietoa oppaassa tulisi käsitellä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyy opas varhaiskasvatukseen, jossa käsitellään lasten mielenterveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sekä arjessa toteutettavia keinoja, joilla lasten mielenterveyttä voidaan edistää. Oppaan tavoite on olla helposti saatavilla oleva informaatio aiheesta, jonka painopiste on käytännönläheisessä tiedossa, ja josta hyötyisi jo silmäilyllä.

## **8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat**

### **8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

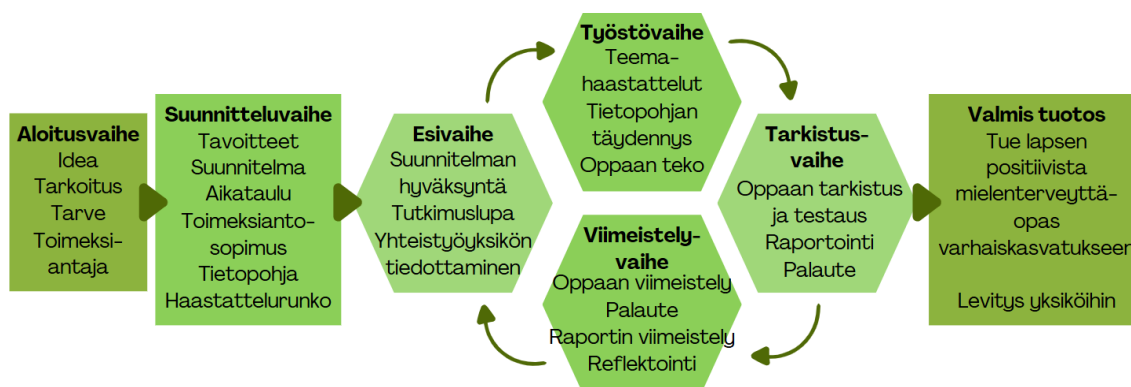
Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakouluissa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on toiminnan opastaminen tai järjestäminen ammatillisella kentällä. Opinnäytetyö voi olla esimerkiksi käytäntöön suunnattu ohje tai opas tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö tarvitsee prosessissa mukana olevan toimijan eli toimeksiantajan. Vuorovaikutussuhde opiskelijan ja toimijan välillä on dialoginen tai trialoginen: opiskelija(t) ja toimija(t) yhdessä keskustelevat, arvioivat ja uudelleen suuntaavat toimintaa, sekä antavat ja vastaanottavat palautetta. (Salonen 2013, 6.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, koska toteutan opinnäytetyön toimeksiantona Kontiolahden kunnalle. Opinnäytetyöstäni syntyi valmis tuotos, opas varhaiskasvatuksen henkilöstölle, jonka suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista raportoin.

### **8.2 Prosessia ohjaava malli**

Opinnäytetyöni prosessia ohjaava malli on Salosen (2013) konstruktivistinen malli. Huolellinen suunnittelu, toteutuksen vaiheistus, toiminnan kautta oppiminen, osallisuus, reflektointi prosessin eri vaiheissa sekä tutkimuksellinen kehitysote ovat prosessissa keskeisiä. Malliin sisältyy seitsemän vaihetta: aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen 2013, 17.)



Kuvio 1 Konstruktivistisen mallin kuvio, mukailen Salonen 2013 (20).

Aloitusvaiheessa syntyy idea opinnäytetyöstä. Vaihe sisältää kehittämistarpeen tunnistamisen, alustavan kehittämistehtävän sekä ajatuksen toimintaympäristöstä ja toimijoista. Opinnäytetyön suunta linjautuu aloitusvaiheessa. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma, opinnäytetyötä tehdessä opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta ilmenee muun muassa työn tavoitteet, toimintaympäristö, prosessin vaiheet, mukana olevat toimijat, materiaalit ja aineistot sekä tiedonhankintamenetelmät. Mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut on hyvä kirjata suunnitelmaan. (Salonen 2013, 17.) Esivaihe toteutuu ”kentällä” eli siinä ympäristössä, jossa varsinainen työskentely toteutuu, ja tällöin suunnitellaan ja organisoidaan yhdessä toimijoiden kesken tulevaa työskentelyä. Esivaihe voi olla ajallisesti lyhyt. (Salonen 2013, 17.)

Työstövaiheessa toimitaan käytännössä kohti tavoitetta ja tuotosta. Työstövaiheessa opinnäytetyön osatekijät realisoituvat, kuten toimijat ja heidän roolinsa, vastuunsa, sitoutumisensa sekä tekemiset, tavoitteet ja erilaiset menetelmät. Työstövaihe on tärkeä ammatillisen kehittymisen näkökulmasta: työstämisessä aktivoituvat opiskelijan suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuudensietokyky, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Työstövaiheessa ohjauksen, palautteen saaminen ja vertaistuki on oleellista, jotta kehittämistyö onnistuu ja ammatillista kasvua tapahtuu. (Salonen 2013, 18.)

Tarkistusvaiheessa opiskelija ja toimeksiantaja(t) arvioivat tuotosta. Tuotos voidaan palauttaa takaisin työstövaiheeseen tai siirtää viimeistelyvaiheeseen. Tarkistusvaihe voi sisältyä jokaiseen vaiheeseen, tai olla itsenäinen, kertaluontoinen vaihe. (Salonen 2013, 18).

Viimeistelyvaiheessa viimeistellään tuotos ja opinnäytetyöraportti, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Itse raportista vastaa opiskelija, mutta tuotoksen viimeistelyssä voivat mukana olla toimijat. (Salonen 2013, 18.)  
Prosessin loppuksi syntyy siis valmis tuotos, yleensä jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi opas, esite tai kansio. Viimeistelyvaiheessa on myös mahdollista esitellä ja levittää valmista tuotosta eteenpäin. (Salonen 2013, 19.)

Konstruktivistinen malli toimii opinnäytetyöni prosessia ohjaavana mallina, koska opinnäytetyöni on toiminnallinen ja siitä syntyi konkreettinen tuotos. Konstruktivistisen mallin vaiheet sopivat opinnäytetyöni toteutusprosessiin.

### **8.3 Tiedonkeruumenetelmät**

Tiedonkeruumenetelminä opinnäytetyössäni käytin teemahaastattelua ja kirjallisuuskatsausta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean tai tuotteen toteutustapaan, tarkoittaen niitä keinoja, joilla materiaali esimerkiksi oppaan sisällöksi hankitaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56).

Haastattelu tarkoittaa keskustelua, jossa tutkijan, tässä tapauksessa opinnäytetyön tekijän, tavoitteena on saada selville haastateltavilta tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. Teemahaastattelu sijoittuu strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun väliin. (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018.)  
Teemahaastattelu on puolistrukturoituna vapaampi tapa kerätä aineistoa toiminnallisissa opinnäytetyöissä muun muassa silloin, kun tavoitteena on kerätä tietoa tietystä teemasta tai tehdä konsultaatioita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

Teemahaastattelussa aihepiirit, eli teema-alueet on ennalta määrätty, eikä haastattelu sisällä strukturoidun haastattelun tyypillistä kysymysten tarkkaa muotoilua ja järjestystä. Apuna voidaan käyttää teemarunkoa esimerkiksi lyhyen listan tai mindmapin muodossa. (Eskola ym. 2018.)

Teema on aihe, josta keskustellaan ja laajempi kokonaisuus, kuin kysymys (Kananen 2014, 76). Teemojen valinta on avainasemassa aineiston ja tiedon saatavuudessa. Teemoja valitessa on olennaista muistaa tutkimusongelma, johon haetaan vastausta. (Eskola ym. 2018.) Teemahaastattelu etenee yleisestä yksityiseen eri tasoilla kysymyksillä (Kananen 2014, 79).

Haastattelutapa valitaan sen mukaan, millaista ja miten tarkkaa tietoa opinnäytetyön tueksi tarvitaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä usein riittää niin sanottu suuntaa antava tieto, ja haastatteluaineiston litterointi ei ole yhtä välttämätöntä, kuin tutkimuksellisissa. Litterointi keskitetään sisällön tuottamisessa tarvittavaan tietoon. (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.) Käytin opinnäytetyössäni propositiotason litterointia. Propositiotason litteroinnissa haastatteluaineistosta kirjataan ylös vain sanoman tai havainnon ydinsisältö (Kananen 2012, 110).

Litteroidun ja tiivistetyn haastatteluaineiston analysoin teemoittelulla. Teemoitteluun ei ole yhtä menetelmää, vaan se riippuu tutkijan viitekehyksestä. Teemoittelussa haastatteluaineistosta siirretään saman luokan, eli teeman alle vastaukset, joista etsitään yhteisiä tekijöitä. Teemoittelu voi perustua aineisto- tai teorialähtöisyyteen, ja teorialähtöisyydessä luokittelu muodostuu teorian pohjalta, jonka avulla sisältöä analysoidaan. (Kananen 2012, 117.)

Kirjallista aineistoa tarvitaan opinnäytetyössä teoreettisen viitekehyksen, tietopohjan tueksi. Aineistot koostuvat ilmiötä selittävistä teorioista, malleista, aiemmista tutkimuksista sekä raporteista. Kirjallista aineistoa, esimerkiksi muistioita, raportteja, artikkeleita ja kaikkea dokumentoitua tietoa voidaan käyttää tutkimusaineistona teemahaastatteluaineiston tukena. (Kananen 2012, 88–89.)

## 8.4 Osallistamisen menetelmät

Opinnäytetyön prosessin osallistamisen menetelmänä toimi dialoginen keskustelu, jota toteutin toimeksiantajan kanssa sekä teemahaastatteluissa varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa. Dialogi on kuuntelevaa keskustelua ja yhdessä ajattelua, ja dialogissa keskeistä on tasavertainen kohtaaminen sekä valmius ottaa vastaan erilaisia näkökulmia. (Mälkki & Mansikka-aho 2020, 20.) Dialogissa pyritään parempaan ymmärrykseen käsiteltävistä asioista, toisista ihmisistä ja omasta itsestä. Dialogi tähtää edellä mainitun määritelmän mukaisesti oppimiseen. (Alhanen 2024, 25.) Dialogisen keskustelun ytimessä ovat aiheena olevan asian tai ilmiön keskeiset merkitykset. Merkityksille ei etsitä sanakirjamaisia määritelmiä, vaan sisältöä pyritään hahmottamaan tilannekohtaisesti. (Alhanen 2024, 28.)

Valitsin osallistamisen menetelmäksi dialogisen keskustelun, koska tarkoitukseni oli luoda teemahaastatteluissa keskusteleva tyyli, jossa saisin mahdollisimman paljon ymmärrystä siitä, minkälaisia merkityksiä varhaiskasvatuksen henkilöstö antaa käsittelemilleni aiheille, kuten lasten mielenterveydelle ja sen tukemisen keinoille. Haastateltavilta pyysin myös mielipidettä siitä, mitä oppaan kannattaisi sisältää, jotta se palvelisi kohderyhmää (varhaiskasvatuksen henkilöstöä) parhaiten.

Dialogista keskustelua käytin myös tapaamisissani toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön suunnittelussa ja toteutuksen käynnistämisessä. Dialogista keskustelua prosessin muissa vaiheissa toimeksiantajan kanssa emme pystyneet käymään, koska viestimme pääsääntöisesti sähköpostin kautta aikataulujen yhteensopimattomuuden takia.

## 8.5 Arviointimenetelmät

Prosessin aikaisella arvioinnilla on keskeinen rooli. Tavoitelähtöinen arviointi kohdistuu siihen, kuinka hyvin toiminnalle asetetut tavoitteet on saavutettu (Kananen 2012, 155, 157). Vaikka arviointivaihe voi olla myös erillinen

vaiheensa, sisältyy arviointia muihinkin vaiheisiin sykliksen ja reflektiivisten periaatteiden mukaan, esimerkiksi toiminnan aikana tapahtuva arviointi, kuten tulosten alustava arviointi, ja toteutuksen päätyttyä kehittämistoiminnan vaikutusten arviointi. Arviointi voi sisältää itsearviointia, ulkoisen arvioinnin ja/tai vertaisarviointia. Arvioinnissa tulee käyttää kriittistä pohdintaa, eli kehittämistoimintaa tarkastellaan suhteessa tavoitteisiin. (Salonen, Eloranta, Haustala & Kinos 2017, 64.)

Sosiaalisiin prosesseihin ja henkilöstöön kohdistuvia muutoksia ja kehitystä voi olla vaikea arvioida. Muutoksen tai kehityksen kohteena oleva organisaatio toimii ympäristössä, jossa monet ulkopuoliset tekijät voivat vaikuttaa sisäisiin tekijöihin. (Kananen 2012, 155.)

Käyttämässäni konstruktivistisessä prosessimallissa reflektointi prosessin eri vaiheissa on keskeistä (Salonen 2013, 17). Arvioin opinnäytetyön aikana omien tavoitteideni saavuttamista itsenäisesti prosessin aikana ja sen päätteeksi. Arvioimme myös opinnäytetyön kokonaistavoitteita toimeksiantajan kanssa, esimerkiksi tuotoksen, eli oppaan, vastaamista tarpeisiin ja sen sisältöä ja käytettävyyttä.

Arviointia voi toteuttaa perinteisesti kyselyin ja haastatteluin, jolloin arviointimateriaalina toimii määrällinen ja laadullinen, tai muut tuotetut aineistot tutkimusaineistojen tapaan. (Salonen ym. 2017, 65.) Sähköisen kyselylomakkeen käytössä tulee huomioida, että lomake toimii kaikilla laitteilla ja on helposti vastattava myös puhelimella tai tabletilla tietokoneen lisäksi (Valli & Perkkilä 2018, 118). Lomakekyselyn kysymykset voidaan asetella eri tavoin, eli asiaa kysytään eri tavoin laadituilla mittareilla. Avoimilla kysymyksillä vastausaineisto on laajempaa, ja mahdollistaa kaikkien vaihtoehtojen esilletulon. Strukturoidussa kysymyksessä tutkija asettaa vaihtoehdot, ja vastaaja valitsee niistä hänelle sopivimman. (Kananen 2012, 125.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimeksiantajan ja kohderyhmän palautteet ovat tärkeitä opiskelijan ammattiosaamisen kehittymisen kannalta. Palautetta on

hyvä saada sekä prosessin eri vaiheissa että sen päätyttyä. (Airaksinen, Kostamo & Vilka 2022, luku 2.7.)

Tuotoksen arvioinnissa käytin palautekyselyä, joka lähetettiin sähköisesti Webropol-kyselynä (liite 4) Kontiolahden kunnan varhaiskasvatusyksiköihin sähköisen oppaan yhteydessä. Palautekyselyssä käytin strukturoituja kysymyksiä asteikolla 1–5 liittyen oppaan sisältöön, hyödynnettävyyteen ja ulkoasuun. Kyselyn lopussa oli avoin kysymys, jolla keräsin vapaata palautetta. Näin pyrin mahdollistamaan kysymättömien asioiden esilletulon. Vastausaikaa kyselyyn oli 2,5 viikkoa.

Sähköpostitse kyselyn kohderyhmä on helppo tavoittaa kokonaisuudessaan, mutta vastausprosentti voi olla pienempi, kuin tutkijan ollessa itse paikalla aineistonkeruutilanteessa. Siksi kyselyyn on tärkeää liittää mukaan selkeä vastausohje ja motivoida vastaajia. (Valli & Perkkilä 2018, 119.)

Itsearviointi tarkoittaa oman toiminnan jäsentynyttä arviointia. Reflektio on osa itsearviointitaitoja. (Opetushallitus 2024.) Reflektio on omien kokemusten analyttistä pohdintaa yhdessä teorian kanssa. Reflektion avulla voidaan myös kyseenalaistaa aiempaa ymmärrystä, laajentaa näkökulmia ja selkiyttää omaa ajattelua. (Mälkki & Mansikka-aho 2020, 56–57, 70.) Itsearvioinnin ja reflektion tukena käytin opinnäytetyöpäiväkirjaa, jonka avulla selkeytin omaa ajatteluaani prosessin aikana, sekä myöhemmissä vaiheissa palasin ajatuksiini ja kokemuksiini prosessin aiemmissa osissa.

## **9 Opinnäytetyön prosessi**

### **9.1 Aloitusvaihe**

Opinnäytetyöni sai alkunsa jo syksyllä 2023. Aloitin opinnäytetyön ideoimalla aiheen ja selvitin tarvetta tuotokselle ottamalla yhteyttä mahdolliseen toimeksiantajaan. Arvioin tuotoksen tarpeellisuutta etsimällä ajankohtaisia

tutkimuksia aiheesta, sekä keskustelemalla opinnäytetyöni ideasta toisten sosionomiopiskelijoiden ja ohjaavien opettajien kanssa.

Opinnäytetyöni suuntautui varhaiskasvatukseen, koska suoritan opinnoissani varhaiskasvatuksen sosionomin pätevyyden. Lasten mielenterveyden tukeminen ja ennalta ehkäisevä mielenterveystyö on minulle tärkeä aihe, ja halusin yhdistää sen opinnäytetyöhöni. Ideointini ja todetun tarpeen pohjalta syntyi opinnäytetyön aiheeksi lasten mielenterveyttä käsittelevä opas varhaiskasvatukseen.

## **9.2 Suunnitteluvaihe**

Opinnäytetyön suunnittelun aloitin kesällä 2024. Etsin aihealueen materiaalia ja rakensin tietopohjaa, jota hyödynsin sekä toteutusvaiheen suunnittelussa että lopullisen tuotoksen sisällön rakentamisessa. Materiaalia tietopohjaan etsin Karelia AMK:n kirjastosta sekä internetistä, materiaalina käytin pääsääntöisesti aihealueen kirjallisuutta sekä artikkeleita. Tietopohjan perusteella rakensin teemahaastattelua varten teemarungon sekä laadin haastattelukysymykset (liite 1). Tietopohjaa rakentaessani arvioin lähteitä kriittisesti, pyrkien varmistamaan lähteiden olennaisuuden ja luotettavuuden.

Suunnitelmaa arvioin opinnäytetyön ohjauksissa saamani palautteen perusteella. Pohdin myös suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön eettisiä ja luotettavuuden näkökulmia, esimerkiksi hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden toteutumista opinnäytetyössäni. Arvioin teemahaastatteluissa käytetyn teemarungon ja haastattelukysymysten toimivuutta etukäteen, ja tarvittaessa muokkasin runkoa ohjaajilta ja toimeksiantajalta saadun palautteen pohjalta.

Olin toimeksiannosta yhteydessä Kontiolahden kunnan varhaiskasvatuspäällikköön. Yhteisessä palaverissa toimeksiantajan kanssa kävimme läpi opinnäytetyön suunnitelmaa, toimeksiantajan näkökulmia ja

toiveita toteutukseen sekä tuotoksen muotoon ja sisältöön. Lisäksi suunnittelimme opinnäytetyön toteutuksen aikataulua.

### **9.3 Esivaihe**

Syksyllä 2024 opinnäytetyön suunnitelman hyväksynnän jälkeen kirjoitin toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Lisäksi hain tarvittavan tutkimusluvan Kontiolahden kunnalta.

Sovimme toimeksiantajan kanssa yksikön, jossa haastattelut toteutettiin. Otin yhteyttä yksikön esimieheen haastatteluista marraskuussa 2024. Lähetin yksikköön sähköpostilla kutsun haastatteluun (liite 2). Sovimme haastatteluajat yksikön vapaaehtoisten työntekijöiden kanssa sähköpostitse.

### **9.4 Työstövaihe**

Toteutin teemahaastattelut joulukuussa 2024. Haastattelin neljää varhaiskasvatuksen ammattilaista: kahta varhaiskasvatuksen sosionomia sekä varhaiskasvatuksen opettajaa ja lastenhoitajaa. Haastatteluista osa käytiin Teamsin kautta. Teemahaastattelut toteutin puolistrukturoituna käyttäen apuna selkeää teemarunkoa ja avoimia kysymyksiä, jotka olin ennalta laatinut. Haastatteluiden aikana kirjoitin muistiinpanoja teema-alueittain.

Teemahaastattelut toimivat prosessissa sekä tiedonkeruun että osallistamisen menetelmänä. Haastateltavat kertoivat minulle omista näkökulmistaan ja kokemuksistaan, ja pyrin haastatteluissa avoimeen dialogiin, enkä odottanut tiettyjä vastauksia. Haastateltavilta pyysin myös mielipidettä siihen, mitä oppaan heidän mielestään kannattaisi sisältää.

Teemahaastatteluissa sain palautetta haastattelemltani ammattilaisilta opinnäytetyöni aiheesta ja haastattelukysymyksistä. Aihe koettiin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Haastattelun teemat ja kysymykset olivat hyvin valittuja ja

muotoiltuja. Reflektoin omaa toimintaani haastatteluiden toteutuksesta ja saamastani aineistosta opinnäytetyön päiväkirjaan.

Haastatteluaineiston litterointi tapahtui propositiotasolla, eli aineistosta kirjattiin ylös ydinsisältö. Aineiston analysointi tapahtui teemoittelulla, eli kokosin aineistosta tietoa teemoittain, ja etsin haastatteluvastauksista yhteisiä tekijöitä. Analyysin tietoa käytin oppaan sisällön rakentamiseen. Haastatteluista nousseista teemoista ja aiheista etsin myös lisää materiaalia oppaan sisällön tuottamiseen sekä opinnäytetyön raportin tietopohjan täydentämiseen.

Aloitin oppaan rakentamisen tammikuussa 2025. Kirjasin tietopohjan materiaalista olennaiset asiat teemoittain, joista jäsentelin järkevä kokonaisuuden oppaan sisällöksi. Lapsen mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden ja positiivisen mielenterveyden tukemisen kannalta olennaiset asiat valikoituivat oppaaseen jo ennen teemahaastatteluja, ja aiheesta tarvittava tieto tarkentui haastattelujen myötä. Muut oppaassa käytetyt teemat valikoituivat tietopohjan ja teemahaastattelujen tärkeimmiksi nousseista asioista, esimerkiksi lapsen turvallisuuden tunne, arjen ja rutiinien merkitys sekä läsnäolo ja kohtaaminen. Sisällön jäsentelyn ja kokoamisen jälkeen siirsin materiaalin Canva-sovellukseen, jolla rakensin lopullisen oppaan.

Oppaan ulkoasu on rakennettu siten, että opas olisi samalla helposti luettavissa, mutta silti silmää miellyttävä ja pitäisi lukijan mielenkiinnon yllä koko oppaan ajan. Oppaassa on käytetty vihreää väriä tehosteväriä sekä kuvituksessa syystä. Vihreä väri sekä vihreä tietoisuusnauha on maailmanlaajuinen mielenterveystietoisuuden symboli (Mental Health Foundation 2025). Oppaan rakennusvaiheessa pyysin ulkopuolista arviota läheisiltäni sekä oppaan sisällöstä että ulkoasusta. Arvioin tämän avulla oppaan sisällön johdonmukaisuutta ja selkeyttä, sekä ulkoasun toimivuutta fontin, värien ja asettelun osalta.

## **9.5 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe**

Valmiin oppaan lähetin toimeksiantajalle tarkastettavaksi helmikuussa 2025. Toimeksiantajalla ei ollut oppaaseen muutosehdotuksia, joten opas lähetettiin yksiköihin palautekyselyn (liite 4) kanssa. Palautekysely oli avoinna 2,5 viikkoa, ja oppaaseen tutustumisesta ja palautteeseen vastaamisesta toimeksiantaja lähetti muistutuksen viikko ennen kyselyn sulkeutumista. Palautekyselyn sulkeuduttua keräsin vastausten keskiarvot Webropol-ohjelman raportilta, ja kävin läpi vapaan palautteen. Näistä kokosin käyttäjien arviointikokonaisuuden raporttiin.

Toimeksiantajalta pyysin palautetta opinnäytetyöprosessista. Tarjosin toimeksiantajalle mahdollisuutta käydä palautekeskustelu kasvotusten tai etäyhteydellä, mutta toimeksiantajan kiireisen aikataulun vuoksi keskustelua emme ehtineet pitää, joten sain palautteen sähköpostitse. Osallistuin viimeisiin opinnäytetyön ohjauksiin maaliskuussa 2025 ja kävin ohjaavan opettajan kanssa keskustelua raportoinnista. Tämän jälkeen viimeistelin opinnäytetyöraportin.

## **10 Tue lapsen positiivista mielenterveyttä! – opas varhaiskasvatukseen**

### **10.1 Oppaan esittely**

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi Tue lapsen positiivista mielenterveyttä! -opas varhaiskasvatukseen. Opas on kokonaisuudessaan 21 sivua pitkä. Oppaassa käsitellään lapsen mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä, lapsen mielenterveystaitoja, ja varhaiskasvatuksen arjessa toteutettavia keinoja, joilla voidaan tukea lapsen positiivista mielenterveyttä ja ennalta ehkäistä mielenterveyden haasteita. Oppaan loppuun on myös koottu ja avattu keskeisiä käsitteitä, sekä lisää materiaalia aiheesta. Materiaalilinkit toimivat oppaaseen lisätyillä QR-koodeilla.

Oppaan sisältö on jaettu selkeästi luvuiksi, jotka käsittelevät lyhyesti teemaan liittyvät asiat. Jokaisessa luvussa on myös ”infolaatikot” (kuva 1), jotka tarjoavat helposti olennaisimman tiedon myös oppaan nopealla silmäilyllä. Oppaan sisällön pääpaino on arjen käytännön tekemisessä, eikä oppaassa käydä laajaa teoriataustaa aiheista. Tavoitteiden mukaisesti oppaassa on tuotu esiin olennaisinta, ensikäden tietoa teemoista, ja käytännön keinoja.

### Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys näkyy lapsen kykynä leikkiä, rakastaa ja oppia.

#### Lapsen mielenterveys on kykyä

- tehdä asioita itsenäisesti ja ohjatusti
- iloita elämästä
- opetella ikätasoisesti sietämään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä
- viettää aikaa kavereiden kanssa
- olla osa perhettä ja omaa lähipiiriä



Kuva 1 esimerkki infolaatikosta

Osa oppaan sivuista ovat itsessään sellaisia, jotka myös toimivat myös yksin esimerkiksi huoneentauluiksi tulostettuina (esimerkiksi liite 5, sivu 13).

Teemahaastatteluissa esiin nousseiden toiveiden mukaisesti olen lisännyt oppaaseen sen sisältöön liittyviä pohdintakysymyksiä (kuva 2), joiden avulla myös oppaan käyttäjillä, eli varhaiskasvatuksen ammattilaisilla, herätetään ajatuksia omasta toiminnasta lapsen mielenterveyden tukemisessa.



Kuva 2 esimerkki pohdintakysymyksistä

Oppaan ulkonäöllinen rakenne ja kuvitus on pidetty hillittynä ja mahdollisimman neutraalina, jotta luettavuus pysyisi helppona. Opas on toteutettu Canva-sovelluksella sähköiseen muotoon, jotta sen jakelu useampaan yksikköön henkilökunnalle olisi mahdollisimman sujuvaa, ja tulostus ei ole välttämätöntä. Opas on jaettu sähköpostin välityksellä Kontiolahden kunnan varhaiskasvatuspäällikölle sekä varhaiskasvatuksen asiantuntijalle. Heidän kauttaan opas on jaettu kunnan päiväkotiyksiköihin, noin 170:lle henkilöstön jäsenelle. Oppaan sähköinen muoto myös mahdollistaa sen, että jakelu laajemmaltikin on helppoa.

## 10.2 Oppaan palaute ja arviointi

Valmiista oppaasta pyysin palautetta sekä toimeksiantajalta että palautekyselyn (liite 4) avulla varhaiskasvatuksen henkilöstöltä. Toimeksiantajalta saatu palaute oppaasta oli positiivista: toimeksiantaja kuvailee opasta selkeäksi ja helppolukuiseksi, sekä antavan kokoavan katsauksen lapsen mielenterveyden tukemiseen. Myös oppaan visuaalista toteutusta keuhuttiin. Toimeksiantajan näkökulmasta opas auttaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä hahmottamaan mielenterveyteen vaikuttavien asioiden kokonaisuutta.

Palautekyselyssä arvioitiin asteikolla 1–5 oppaan sisältöä, hyödynnettävyyttä ja ulkoasua. Henkilöstölle annettiin myös mahdollisuus vapaaseen palautteeseen kyselyn lopussa. Kyselyn vastauksissa oppaan sisällön arvioinnin keskiarvo oli 3,8, hyödynnettävyydessä 4,2 ja ulkoasussa 4,3. Avoimessa palautteessa oppaan pääsääntöinen palaute oli positiivista, opasta arvioitiin selkeäksi kokonaisuudeksi, joka sisältää tärkeää ja ajankohtaista tietoa. Palautteessa nousi esiin myös oppaan pituus: tietoa oli paljon, lyhyempi, napakampi paketti olisi helpompi ottaa käyttöön varhaiskasvatuksessa. Toisaalta tieto koettiin myös tarpeelliseksi ja tärkeäksi.

Itse arvioin oppaan selkeäksi tietopaketiiksi, jossa käsitellään aiheeseen liittyvät, olennaisimmat asiat. Opinnäytetyön alusta asti oli selvää, että oppaassa painopiste on käytännönläheisessä tiedossa, ja tarjoaisi varhaiskasvatuksen

arjessa hyödynnettäviä keinoja henkilöstölle. Oppaan pituus pohditutti myös sen laatimisvaiheessa. Lopullinen opas on pidempi, kuin alun perin oli suunniteltu. Alle 20-sivuinen opas kuitenkin osoittautui haasteelliseksi toteuttaa, sillä pyrin pitämään ulkoasun mahdollisimman selkeänä mutta informatiivisena. En halunnut oppaan olevan tekstiä täynnä oleva kirjoitelma aiheesta, vaan sellainen, jonka ottaisi mielellään käteen esimerkiksi kahvihuoneen pöydältä. Tässä tavoitteessa uskon onnistuneeni, sillä palaute oppaan ulkoasusta on ollut positiivista.

Mielestäni opas tuo näkyväksi sen, että positiivisen mielenterveyden tukeminen tapahtuu arkipäiväisissä toimissa, eikä sitä tarvitse pohtia kovin monimutkaisesti. Myös teemahaastattelujen yhteydessä sain haastateltavilta palautetta, että aihe on hyvin tärkeä ja ajankohtainen, ja haastatteluissa ilmeni, että monet mielenterveyttä tukevat keinot, esimerkiksi kuvalliset päiväjärjestykset, huolellisesti suunniteltu toiminta ja tunnetaitojen harjoittelu lasten kanssa ovat jo jokapäiväisessä käytössä varhaiskasvatuksessa.

## **11 Pohdinta**

### **11.1 Johtopäätökset**

Opinnäytetyöni tarkoitus oli lisätä tietoa lasten mielenterveydestä ja antaa keinoja sen tukemiseen varhaiskasvatuksen arjessa, ja tätä kautta myös ennaltaehkäisevä mielenterveystyö varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli kerätä ajankohtaista tietoa ja näkemyksiä lasten mielenterveyden tukemisesta, sekä millaista tietoa aiheesta vielä kaivataan varhaiskasvatuksen kentällä. Tuotoksena syntyi opas, jonka tavoite oli olla helposti saatavilla oleva tieto aiheesta, ja tarjota käytännön keinoja lasten mielenterveyden tukemiseen.

Opinnäytetyön suunnittelussa havaitsin tarpeen materiaalille, jossa keskitytään varhaiskasvatuksen arkeen mielenterveyden tukemisessa. Monet aiheen kirjallisuudet ja materiaalit keskittyvät esikouluikäisistä vanhempiin lapsiin,

mielenterveyden hoidolliseen puoleen tai varhaiskasvatuksen henkilöstön tunne- ja vuorovaikutusosaamisen menetelmiin (esim. Anttila ym. 2016.) Halusin siis opinnäytetyössäni luoda materiaalia, jossa arki varhaiskasvatuksessa on keskipisteessä.

Oppaan avulla voidaan lisätä varhaiskasvatuksen henkilöstön tietoisuutta lasten mielenterveydestä, siihen vaikuttavista asioista ja keinoista, joilla mielenterveyttä voidaan tukea, sekä pitkällä tähtäimellä auttaa toteuttamaan edistävää ja ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä.

Varhaiskasvatuslain (540/2018) 3 §:n 1 kohta määrittää, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksessa tulee vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja, kuten käsitellä hyvinvointia edistäviä asioita, esimerkiksi levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. (Opetushallitus 2022, 27–28.) Halusin opinnäytetyöni avulla tuoda näkyväksi, että ehkäisevä ja edistävää mielenterveystyötä tapahtuu arkipäiväisissä asioissa, ja tätä kautta normalisoida mielenterveyttä. Mielenterveys on olennainen osa lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia. Mieli kuuluu kaikille.

Opinnäytetyössä käytin tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ajankäytön takia haastateltavia voi olla vain muutamia, joten haastatteluaineisto jäi pienemmäksi, kuin opinnäytetyötä ideoidessani olin toivonut. Kuitenkin mahdollisimman laajan näkökulman saadakseni haastattelin varhaiskasvatuksen ammattilaisia eri koulutustaustoilla ja työtehtävillä. Vaikka haastateltavien näkökulmat olivat arjen toiminnassa hyvin samanlaiset, toi koulutustausta ja työkokemus eroja vastauksiin. Haastatteluiden avulla pystyin myös selvittämään, millaista sisältöä oppaaseen toivotaan kentällä, ja sain ideoita oppaaseen, esimerkiksi pohdintakysymykset aiheista.

Osallistaminen opinnäytetyössä tapahtui teemahaastatteluiden yhteydessä käydyllä dialogisella keskustelulla. Dialogisuuden avulla pystyin syventämään

sekä omaa, että toivoen haastateltavien ymmärrystä aiheesta, ja haastatteluaineisto oli laajempi, kuin mitä pelkillä strukturoiduilla, suoraviivaisilla haastattelukysymyksillä olisin saanut. Teemahaastattelu tiedonkeruun ja varhaiskasvatuksen henkilöstön osallistamisen menetelmänä toimi siis onnistuneesti ja sujuvasti.

Opinnäytetyöni aikana pääsääntöinen yhteydenpitoi toimeksiantajan kanssa tapahtui sähköpostitse. Toimeksiantajan kiireisen aikataulun takia heillä ei ollut mahdollisuutta osallistua opinnäytetyön prosessiin kovin tiiviisti, ja aikataulujen yhteen sovittamisen haasteiden takia emme pystyneet pitämään kasvotusten tapaamista kuin prosessin alussa. Tästä syystä dialoginen keskustelu toimeksiantajan kanssa oli puutteellista, mutta onnistuimme kuitenkin sähköpostin kautta sopimaan tarvittavat asiat, jotta pääsin etenemään opinnäytetyössäni. Toimeksiantajan palaute opinnäytetyöprosessista oli positiivista. Toimeksiantajan kannalta prosessi eteni sujuvasti ja määrällisesti sopivasti. Heidän näkökulmastaan oli tärkeää, että prosessi etenee opiskelijajohtoisesti, ja olin mahdollisimman itsenäinen ja oma-aloitteinen.

Tuotoksen arvioinnissa käytin Webropol-palautekyselyä, joka lähetettiin Kontiolahden varhaiskasvatuksen henkilöstölle oppaan mukana. Vastauksia kyselyyn sain niukasti. Henkilöstön kiireisen arjen takia kaikilla ei ole mahdollisuutta lyhyellä ajalla perehtyä tuotokseen ja vastaamaan palautekyselyyn. Myös osa vastausajasta ajoittui talvilomaviikolle, joka omalta osaltaan on vaikuttanut vastausprosenttiin. Mielestäni vastausaika olisi saanut olla pidempi, tai ajankohta aiemmin tai myöhemmin. Näin vastauksia olisi mahdollisesti tullut enemmän, jolloin arviointi olisi kattavampi ja luotettavampi.

Johtopäätökseni on, että saavutin opinnäytetyössäni asettamani tavoitteet lisätä tietoa lasten mielenterveydestä ja antaa keinoja sen tukemiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Tuottamalleni oppaalle esiintyi tarve varhaiskasvatuksen kentällä, ja mielestäni oppaani vastaa tähän tarpeeseen.

## 11.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Näiden periaatteiden mukaisesti suunnittelin, toteutin ja dokumentoin opinnäytetyöni huolellisesti, sekä arvioin toimintaani prosessin jokaisessa vaiheessa. Lisäksi opinnäytetyössä on huomioitu ja noudatettu sosiaalialan ammattieettisiä ohjeita, kuten arvostavaa vuorovaikutusta, osallisuuden edistämistä ja luottamuksellisuutta (Talentia 2023, 16–17, 31, 39–41).

Opinnäytetyön lähteiden tulee olla oleellisia käsiteltävän aiheen kannalta (Kananen 2012, 189; Airaksinen ym. 2022, luku 3.3). Opinnäytetyössä keskeistä on löytää työtä koskeva ajantasainen, tutkimukseen ja näyttöön perustuva tieto. Lähdekritiikki materiaalia kootessa on tärkeää: lähteiden on oltava luotettavia, alan asiantuntijan tai muuten tunnustetun toimijan tekemä ja niiden tulee palvella asetettujen tavoitteiden saavuttamista. (Airaksinen ym. 2022, luku 3.3.)

Olen kerännyt opinnäytetyössäni käyttämäni tietopohjan aikaa käyttäen, ja varmistaen tiedon olevan olennaista opinnäytetyöni aiheen kannalta. Olen arvioinut lähteitä kriittisesti, ja käyttänyt työssäni mahdollisimman ajantasaisia sekä itsestäni luotettavimpia saatavilla olevia lähteitä. Julkaisuissa kunnioitetaan muiden työtä, ja annetaan muiden saavutuksille niille kuuluva arvo viittaamalla muiden julkaisuihin asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 16). Raportoinnissa käytin asianmukaisia lähdeviittauksia käyttämäni aineistoon.

Prosessin aikana pyrin selkeään kommunikaatioon toimeksiantajan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta ja lopullisesta tuotoksesta. Koko opinnäytetyön prosessin aikana pyrin pitämään puolueettoman näkökulman tutkittavaan aiheeseen. Yhteistyöyksikköön lähetetyssä haastattelukutsussa (liite 2) kerrotaan avoimesti opinnäytetyön ja haastattelun tarkoitus ja tavoite, sekä mihin haastatteluaineistoa käytetään.

Ennen tutkimusaineiston keruun aloittamista huolehditaan mahdollisesti tarvittavista luvista ja suostumuksista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13). Ennen teemahaastatteluiden aloittamista hankin toimeksiantajan ja itseni välisen tutkimusluvan, ja toimeksiantajan, Karelia ammattikorkeakoulun ja itseni välillä allekirjoitettiin toimeksiantosopimus. Sopimukseen on myös kirjattu noudatettavan HTK:n periaatteita. Tuotoksen toteuttamisessa käytetyn Canva-sovelluksen ehtojen mukaan sovelluksen sisällön käyttö on sallittua koulu- ja opiskeluprojekteihin sekä online- tai muihin sähköisiin julkaisuihin (Canva 2025).

Ennen aineiston keruuta sovitaan osapuolten kanssa aineistojen omistus- ja käyttöoikeuksista, käsittelystä, säilyttämisestä ja mahdollisesta avaamisesta. Tutkimuksessa noudatetaan voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä salassapittoa, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon liittyviä velvoitteita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13–14.) Sosiaalialan ammattieettisissä ohjeissa määritetään, että sosiaalialan ammattilaisen tulee toimia vuorovaikutuksessa arvostavasti sekä huolehtia luottamuksellisuudesta ja yksityisyydensuojasta (Talentia 2023, 31, 39–41).

Haastateltaville kerrottiin avoimesti haastattelun alussa, mistä aineistonkeruussa on kyse ja mihin aineistoa käytetään (liite 3). Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista, ja haastateltavien henkilöllisyyttä ei mainita muistiinpanoissa tai muussa aineistossa, vain heidän ammattinimikkeensä. Haastatteluille varattiin rauhallinen, yksityinen paikka, jossa dialogiselle keskustelulle oli luottamuksellinen tila. Raaka haastatteluaineisto oli salassa pidettävää, jota eivät tarkastelleet muut kuin minä. Haastatteluista säilytettiin vain tuotokseen ja raporttiin hyödynnettävä tieto, ja muu aineisto, esimerkiksi muistiinpanot, tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

### **11.3 Ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyön myötä oma ymmärrykseni mielenterveyden edistämisestä arjessa ja sen merkityksestä on syventynyt. Mielenterveyden edistämistä ja

ehkäiseviä keinoja ei tarvitse ajatella monimutkaisesti, eikä se välttämättä vaadi mitään erityiskeinoja. Toteutamme positiivista mielenterveyttä edistävää toimintaa joka päivä arjessamme samalla, kun toteutamme kokonaisvaltaista hyvinvointia ylläpitäviä ja edistäviä asioita. Tässä kokemuksessa näkyy myös sosionomin tärkeimmät kiinnostuksenkohteet: elämäntilanne, sosiaaliset suhteet ja arki.

Opin opinnäytetyön prosessissa paljon omasta tavastani työskennellä. Opinnäytetyön prosessin lopussa havaitsin, että suunnittelemani aikataulu oli liiankin optimistinen. Aikatauluun olin toki suunnitellut joustovaraa, mutta monien muuttujien kautta, muun muassa omien kiireiden, toimeksiantajan ja varhaiskasvatuksen henkilöstön aikataulujen, opinnäytetyön toteutus viivästyi suunnitellusta aikataulusta. Koin myös oman itsenäisen työskentelyn ajoittain haasteelliseksi. Prosessin aikana pohdin paljon omia voimavarojani ja rajoja jaksamiseen. Vaikka aikataulu venyi, ja oma työskentely vaati ajoittain paljon ponnisteluja, toteutin opinnäytetyöni muuten suunnitellusti ja mielestäni saavutin tavoitteeni.

Prosessin aikana koen kehittyneeni tieteellisessä kirjoittamisessa. Minulla on vähäisesti aiempaa kokemusta tutkitun tiedon etsimisestä ja hyödyntämisestä näin laajalla otteella. Koen kehittäneeni taitojani tiedon etsimisessä, sen kriittisessä arvioinnissa sekä olennaisen tiedon rajaamisessa.

#### **11.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Oppaan avulla voidaan lisätä varhaiskasvatuksen henkilöstön tietoisuutta lasten mielenterveydestä, siihen vaikuttavista asioista ja keinoista, joilla mielenterveyttä voidaan tukea varhaiskasvatuksen arjessa. Opas tuo tärkeää ja ajankohtaista tietoa, ja sen sisältö on suunnattu suoraan käyttäjilleen eli varhaiskasvatuksen henkilöstölle, mutta sitä voi hyödyntää myös kaikille muille ikäryhmän kanssa työskenteleville, esimerkiksi lastensuojelussa tai neuvolassa, ja lasten huoltajille.

Koska varhaiskasvatus, mielenterveys ja edistävä ja ehkäisevä mielenterveystyö on hyvin laaja aihepiiri, olen opinnäytetyössäni joutunut tiivistämään ja karsimaan tietoa hyvin paljon. Kehitysmahdollisuuksia on siksi myös useita: vastaavanlaisen tutkimuksen ja/tai oppaan voi toteuttaa alle 3-vuotiaille, tai erityisesti vanhemmille suunnattuna. Jatkokehitystä voi toteuttaa rajaamalla aihetta vielä tarkemmin, esimerkiksi lasten kielen kehityksen haasteiden ja mielenterveyden yhteydestä. Myös mielenterveyden haasteiden tunnistamiseen lapsissa ja eri haasteiden kanssa toimimiseen kaivattaisiin varhaiskasvatuksessa materiaalia.

## Lähteet

- Airaksinen, T., Kostamo, P. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House. Ellibs-ekirjat. 20.3.2025.
- Alhanen, K. 2024. Dialogikirja. Helsinki: Into Kustannus Oy.
- Anttila, N., Huurre, T., Malin, M. & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen – katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 3/2016. Helsinki. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-613-1>. 20.9.2024.
- Autio, V. & Hautamäki, J. 2015. Kaikki osatekijät suhteellisessa tasapainossa – lasten psyykinen hyvinvointi päiväkodin arjessa. Centria ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015121420631>. 20.9.2024.
- Canva. 2025. Canva's Content License Agreement. <https://www.canva.com/policies/content-license-agreement/>. 11.3.2025.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–51.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Inkinen, M. & Jormanainen, J. 2023. Lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa: kaveri- ja tunnetaitojen toimintapäivä ja esite. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutus. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023121236495>. 20.9.2024.
- Kallinen, K., Nikupeteri, A., Laitinen, M., Lantela, L., Turunen, T., Nurmi, H., & Leinonen, J. 2021. Lasten arjen hyvinvoinnin tekijät. Kasvatus & Aika, 15(2), 4–21. <https://doi.org/10.33350/ka.80332>. 22.8.2024.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy: Juvenes Print.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2024. Lapsen ja nuoren temperamentti. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-nuoren-temperamentti/>. 18.3.2025.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli - mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura.
- Mental Health Foundation. 2025. Green ribbon for mental health awareness. <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/green-ribbon-mental-health-awareness>. 16.3.2025.
- Mieli Ry. 2024. Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys->

- elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/  
20.8.2024.
- Mälkki, K. & Mansikka-aho, A. 2020. Kasvatustieteen Taskutuutori - Raketti ajattelun avaruuteen. Tampere: Tampereen yliopisto.  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119788/978-952-03-1438-5.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 28.9.2024.
- Määttä, P. & Rantala, A. 2016. Tavallisen erityinen lapsi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2013. Lapsen aika. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf). 18.3.2025.
- Opetushallitus. 2024. Arviointisanasto opettajille. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/arviointisanasto-opettajille>. 29.9.2024.
- Pulkkinen, L. 2022. Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle.  
<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 31.1.2025.
- Salonen, K. Eloranta, S. Haustala, T. Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 13.3.2015.
- Savolainen, O. 2022. Lasten mielenterveyden edistämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Kasvun tuki - aikakauslehti 2(2), 58–62.
- Talentia. 2023. Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia Ry.  
<https://talentia.lukusali.fi/index.html#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>. 20.3.2025.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>. 7.3.2025.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Keskeisiä käsitteitä. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>. 7.3.2025.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). 18.3.2025.
- Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–128.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

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

Vuorilehto, M., Tuulevi, L., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

World Health Organisation. 2024. Mental health. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1). 20.8.2024.

## **Teemahaastattelurunko**

**Vihreällä** merkityt haastattelijan tukisanasto

### **Lapsen mielenterveys**

Mitkä asiat vaikuttavat lapsen mielenterveyteen?

### **Suoja- ja riskitekijät**

Miten lasten mielenterveys/mielen hyvinvointi näkyy varhaiskasvatuksessa?

Mikä merkitys lapsen mielen hyvinvoinnilla on kasvun, kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta?

### **Turvallisuus, arki ja struktuuri**

Minkä asioiden koet vaikuttavan lapsen turvallisuuden tunteeseen?

### **Arjen ja struktuurin merkitys turvallisuuden tunteessa**

Miten lapsen turvallisuuden tunnetta voi tukea varhaiskasvatuksessa käytännössä?

Millaisin käytännön keinoin lapsen mielenterveyttä/mielen hyvinvointia voi tukea varhaiskasvatuksen arjessa?

### **Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö**

Millainen merkitys ennalta ehkäisevällä mielenterveystyöllä varhaiskasvatuksessa on?

### **Tulevaisuuden kannalta**

### **Mitä oppaan olisi hyvä sisältää?**

**Minkälaista tietoa kaivataan lisää?**

**Mihin asioihin oppaassa olisi hyvä keskittyä?**

## Liite 2

### **Kutsu teemahaastatteluun**

Hei! Olen Inkeri Jumppanen, viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Karelia AMK:ssa. Teen opinnäytetyötä varhaiskasvatukseen ja toimeksiantajani on Kontiolahden kunta.

Opinnäytetyöni *Tue lapsen positiivista mielenterveyttä! – opas varhaiskasvatukseen* käsittelee lasten mielenterveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sekä arjessa toteutettavia keinoja, joilla lasten mielenterveyttä voidaan edistää.

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja nykypäivänä entistä merkittävämpää on keskittyä mielenterveyden tukemiseen ja mielenterveystaitojen oppimiseen jo varhaislapsuudessa.

Opinnäytetyöni tarkoitus on lisätä tietoa lasten mielenterveydestä, siihen vaikuttavista tekijöistä, ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä muuhun hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen, sekä antaa keinoja, joilla sitä voidaan tukea, ja näin toteuttaa ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä jo varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyöni pitää sisällään teemahaastatteluja varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa. Haastatteluissa kerään ajankohtaisia näkemyksiä ja konkreettisia keinoja lasten mielen hyvinvointiin ja sen tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Haastatteluissa selvitän myös, minkälaista tietoa lasten mielenterveydestä ja sen tukemisesta vielä tarvitaan, ja jota oppaan sisällöstä olisi hyvä löytyä.

Haastatteluissa hyödynnetään etukäteen rakennettua teemarunkoa. Haastattelujen keston olisi hyvä varata aikaa 1–1,5h, ja haastattelut on mahdollista toteuttaa kasvotusten tai etäyhteydellä. Haastattelut on tarkoitus toteuttaa viikoilla 48–50.

Haastatteluihin toivoisin löytyvän 4–5 varhaiskasvatuksen ammattilaista: lastenhoitaja, varhaiskasvatuksen opettaja ja 1–2 varhaiskasvatuksen sosionomia. Olisitko sinä varhaiskasvatuksen rautainen ammattilainen, jota voisin haastatella?

*Ystävällisin terveisin Inkeri Jumppanen, Karelia AMK*

## **Haastattelun tarkoitus ja aineiston käyttö**

Haastattelun tavoitteena on kerätä ajankohtaisia näkemyksiä ja konkreettisia keinoja lasten mielen hyvinvointiin ja sen tukemiseen varhaiskasvatuksen ammattilaisilta. Ammattilaisilta saan myös tietoa siitä, minkälaista tietoa lasten mielenterveydestä ja sen tukemisesta vielä tarvitaan, ja jota oppaan sisällöstä olisi hyvä löytyä.

Oppaan tavoite on olla helposti saatavilla oleva informaatio aiheesta, ja josta saisi jo silmäilyllä irti hyödyllistä tietoa.

Haastattelu toteutetaan tiedonhankinnan menetelmänä opinnäytetyötä varten.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastateltavat säilyvät nimettömänä lopullisessa työssä ja raportoinnissa.

Haastattelua ei nauhoiteta, haastatteliija (opiskelija) tekee haastattelusta muistiinpanot, jotka tuhoetaan aineiston käytön jälkeen. Muistiinpanoja haastattelusta ei julkaista missään.



## Tue lapsen positiivista mielenterveyttä! - oppaan palaute

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Oppaan tavoitteena on lisätä tietoa lasten mielenterveydestä, siihen vaikuttavista tekijöistä, ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä muuhun hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen, sekä antaa keinoja, joilla sitä voidaan tukea varhaiskasvatuksessa.

Palautetta käytetään oppaan arviointiin opinnäytetyössä. Palaute annetaan anonyyminä.

### 1. Oppaan sisältö (1- huonosti, 2- kehnosti, 3- en osaa sanoa, 4- hyvin, 5- erittäin hyvin) \*

	1	2	3	4	5
Oppaan sisältö tuo uutta tietoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppaan sisältö vastaa yllä mainittuja tavoitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 2. Oppaan hyödynnettävyys (1- huonosti, 2- kehnosti, 3- en osaa sanoa, 4- hyvin, 5- erittäin hyvin) \*

	1	2	3	4	5
Opasta voi hyödyntää varhaiskasvatuksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opasta voi hyödyntää vanhempien ohjauksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Oppaan rakenne ja ulkoasu (1- täysin eri mieltä, 2- eri mieltä, 3- en osaa sanoa, 4- samaa mieltä, 5- täysin samaa mieltä) \*

	1	2	3	4	5
Oppaan rakenne on selkeä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on helposti luettava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on visuaalisesti miellyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4. Mitä muuta palautetta haluaisit antaa? Vapaa sana!

---



---



---



---



---

# **Tue lapsen positiivista mielenterveyttä!**

**Opas varhaiskasvatukseen**



**Inkeri Jumppanen  
Kontiolahden kunta  
2025**

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja nykypäivänä entistä merkittävämpää on keskittyä mielenterveyden tukemiseen ja mielenterveystaitojen oppimiseen jo varhaislapsuudessa.

Tässä oppaassa käsitellään lasten mielenterveyttä, siihen vaikuttavia tekijöitä sekä sen merkitystä kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Oppaaseen on myös koottu käytännön keinoja, joilla lasten positiivista mielenterveyttä voidaan tukea varhaiskasvatuksen arjessa. Lopuksi oppaassa esitellään kirjallisuutta ja materiaalia, joiden avulla tietoa lasten mielenterveydestä voi syventää.



## Sisällys

Mitä mielenterveys on? .....	3
Turvallinen arki .....	6
Yksilöllinen lapsi .....	9
Ehkäise ja edistä! .....	12
Arjen keinoja positiivisen mielenterveyden tukemiseen .....	13
Lapsen stressi .....	14
Kriiseistä selviytyminen .....	16
Puhutaan asioista! .....	17
Miten puhut lapsen kanssa vaikeista asioista? .....	18
Käsitteet .....	19
Lisämateriaalia .....	20

# Mitä mielensterveys on?



## Mistä mielensterveys rakentuu?

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielensterveyden seuraavasti: mielensterveys on hyvinvoinnin tila, jonka avulla ihminen voi selviytyä elämän haasteista, tunnistaa omat kykynsä, oppia ja työskennellä sekä osallistua yhteisöön. Mielensterveys on itseisarvo ja olennainen osa hyvinvointia.

Mielensterveys on siis kokemusta hyvinvoinnista ja tasapainosta. Se on tietoa ja taitoja, joilla ihminen ohjaa elämäänsä. Se on ilon, elämän merkityksellisyyden ja hallinnan tunnetta, itsetuottamusta, tunnetaitoa ja kykyä muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita.

Mielensterveys muodostuu yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa.

Mielensterveyttä rakentavat lasta ympäröivä yhteisö ja yksilön mahdollisuudet osallistua, vaikuttaa ja tulla kuulluksi.

Lapsen mielensterveyden ytimessä ovat läheisten osoittama rakkaus, hellyys ja aito läsnäolo. Lapsen positiivisen mielensterveyden edistämisen kannalta oleellisia ovat aito kohtaaminen ja ymmärrys. Nämä asiat välittyvät lapselle jokapäiväisillä teoilla ja ystävällisillä sanoilla arjessa.

### Lapsen mielensterveystaitoihin lukeutuvat mm.

- Tunne- ja kaveritaidot
- Itsetuntemus
- Selviytymiskeinot

### Mielensterveyteen vaikuttavat

- Turvallinen kasvuympäristö
- Turvalliset ja luotettavat aikuiset
- Vuorovaikutus ympäristön kanssa
- Persoonallisuus ja temperamentti

## Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys näkyy lapsen kykynä leikkiä, rakastaa ja oppia.

### Lapsen mielenterveys on kykyä

- tehdä asioita itsenäisesti ja ohjatusti
- iloita elämästä
- opetella ikätasoisesti sietämään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä
- viettää aikaa kavereiden kanssa
- olla osa perhettä ja omaa lähipiiriä



## Miksi positiivinen mielenterveys on tärkeää?

Lapsuudessa luodaan pohja koko elämälle ja tulevaisuudelle. Siksi myös mielenterveys on erottamaton osa lapsen kehitystä. Lasten mahdolliset mielenterveyden haasteet ja ongelmat ovat kauaskantoisia, koska ne vaikuttavat lapsen kehitykseen, kaverisuhteisiin ja tulevaisuudessa koulussa selviytymiseen. Tämä korostaa lasten ja lapsiperheiden mielenterveyden edistämisen merkitystä.

**Positiivinen mielenterveys, eli mielen hyvinvointi, on voimavara ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.**

- pettymyksensietokyky kasvaa
- ongelmanratkaisukyvyt kehittyvät
- identiteetin kehittyminen, positiivinen minäkuva

## Suoja- ja riskitekijät

Kehityksellisiä riskitekijöitä lapsuudessa ovat esim. väkivallan näkeminen tai kokeminen, perheen taloudelliset ongelmat, vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat tai parisuhteen ristiriidat. Samat tekijät ovat myös riski lapsen mielenterveydelle.

Riskitekijät voivat myös aktivoida toistensa vaikutuksia, kuten silloin, kun geeniperimä ja ympäristöön liittyvät riskitekijät ovat samanaikaisesti läsnä. Esimerkiksi taipumus aggressiiviseen käyttäytymiseen voi pysyä piilossa, kun lapsella on paljon kehitystä tukevia tekijöitä elämässään, mutta aktivoitua silloin, kun elämässä on paljon kielteisiä tekijöitä.

### Suoja- ja riskitekijöitä

- turvallinen kasvuympäristö / turvaton kasvuympäristö, haasteelliset kotiolot (esim. sairaudet, päihteet, erotilanne)
- turvallisuudentunne / turvattomuus
- ihmissuhteet / yksinäisyys
- huolenpito / sen puute, laiminlyönti
- tunnetaidot / niiden puute, käsittelytapa
- yhteiskunnalliset asiat ja niiden käsittely





## Arki ja rutiinit



**Arjen rutiinit vähentävät stressiä  
- sekä lasten että aikuisten!**

Rutiinit ja struktuuri luovat hallinnan tunnetta, ja yllättävistä muutoksista selviää helpommin.

Arjen rutiinien ja struktuurin tulisi olla jatkumo kotona ja varhaiskasvatuksessa.



## Läsnäolo ja kohtaaminen

Läsnä oleva aikuinen lohduttaa, pitää sylissä, keskustelelee tilanteista ja tunteista lapsen kanssa ja kuuntelee lasta. Lapsi kohdataan yksilöllisesti!

Lapsella on lupa ilmaista tunteitaan, aikuinen mallintaa tätä omalla toiminnallaan, ja tunteiden sanoitusta ja ilmaisua harjoitellaan yhdessä.

Miten sinä reagoit yllättäviin tilanteisiin?



**Vuorovaikutustaidot  
+  
tietoinen läsnäolo  
= kohtaaminen**

### Mitä on sensitiivinen kohtaaminen?

- Myönteinen ja avoin tunneilmaisu
- Kannustus
- Lämmin äänensävy
- Katseen ja kosketuksen merkityksen tiedostaminen
- Läsnäolo
- Aito kiinnostus

Miten sinä tervehdit lasta hoitoon tullessa?

## Ryhmä positiivisen mielenterveyden tukena

Lapset kasvavat ja kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lasten väliset kaverisuhteet ovat tärkeitä pienestä pitäen, ja aikuisten tehtävänä on tukea lapsia ryhmäytymisessä ja kaverisuhteiden luomisessa.

Tunne ryhmään kuulumisesta vahvistaa mielenterveyden suojatekijöitä ja tukee positiivista mielenterveyttä!



Miten sinä  
ehkäiset  
kiusaamista?

Miten sinä tuet  
lasten  
ryhmäytymistä?



### Ryhmään kuuluminen

- kohentaa lapsen itseluottamusta
- luo turvallisuuden tunnetta
- opettaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja rajoja
- opettaa sosiaalisia taitoja
- antaa myönteisiä kokemuksia
- synnyttää kaverisuhteita
- tukee positiivista mielenterveyttä!

# Yksilöllinen lapsi

## Persoonallisuus

Ympäristö ja perinnölliset tekijät muodostavat vuorovaikutuksessa keskenään uniikin persoonallisuuden.

### Persoonallisuus sisältää

- yksilölle tyypilliset käyttäytymistapaumukset
- tavan suhtautua elämäntapahtumiin
- sisäinen luonne, johon kuuluu luonteenpiirteitä, temperamentti, tavoitteet, motiivit ja kiinnostuksen kohteet, minuus, itsetunto, arvot ja asenteet.

### Persoonallisuus esiintyy mm.

- ajatuksina
- mielipiteinä
- reaktiotapoina
- tekoina



## Itsetunto mielenterveyden tukena

Itsetunnon ytimessä on tunne, että on arvokas ja tärkeä sekä tuovansa iloa läheisilleen. Hyväksyvä ilmapiiri vahvistaa lapsia ja tukee itsetuntemuksen kehitystä. Riittävän vahvan itsetunnon omaavat lapset pystyvät hyväksymään erilaisuutta, kiintymään muihin ihmisiin, välittämään toisistaan ja luomaan monenlaisia kaverisuhteita.

Lapset löytävät ja oppivat tunnistamaan omia taitojaan ja vahvuuksiaan, kun he saavat kokeilla uusia asioita rauhassa, tehdä virheitä ja kokeilla uudestaan aikuisen tuella.

## Temperamentti

Lapsen perimä määrää temperamentin, ja sillä on suuri merkitys lapsen persoonallisuuden kehittämisessä. Lapsen temperamenttia ymmärtävä ympäristö tukee persoonallisuuden kehittymistä.

Temperamenttiin kuuluvat erilaiset käyttäytymis- ja toimintatavat, yksilölliset tavat reagoida asioihin. Ihminen reagoi sekä ulkoisiin ärsykkeisiin, että omiin sisäisiin tiloihinsa, esim. nälkä tai väsymys.

Temperamentin kehitykseen vaikuttaa keskeisesti itsesäätelyn kehitys. Elämänkulun myötä ilmaisutapa kehittyy: erilaisten tilanteiden hallinta lisääntyy ja temperamentin ohjaamat reaktiot vähenevät.

**Erilaisia temperamentteja on tärkeää tietää ja ymmärtää, jotta osaa tukea ja ohjata lapsen kasvua ja kehitystä oikealla tavalla. Ymmärrys auttaa..**

- itsetunnon, sosiaalisten taitojen ja stressinsietokyvyn kehityksen tukemisessa.
- ymmärtämään normaalin käyttäytymisen yksilöllisiä eroja.
- lapsen ohjaamista toiminnassa ja oppimisprosesseissa.

Temperamentti voi tukea lapsen oppimista, mutta jotkin piirteet, esim. häirittevyys tai hidas sopeutuminen, voivat estää tai heikentää lapsen suoriutumista.

Esimerkiksi oppimisen ongelmia voidaan ennaltaehkäistä tuntemalla tarkemmin temperamenttipiirteitä.



Millaisia temperamentti-piirteitä tunnistat ryhmässäsi?

## Yksilön temperamenttia voidaan kuvailla temperamenttipiirteillä

- ne kuvaavat yksilöiden välisiä eroja
- kaikilla kaikkia piirteitä eri määrissä.



**rytmisyys** = biologisen rytmin ja toimintojen säännöllisyys, esim. aamu- tai iltaunisuus, järjestyksen ylläpitäminen

**lähestyminen ja välttäminen** = ensireaktio ja ensitunne uuden, yllättävän tai odottamattoman asian tai ihmisen kohtaamisessa, esim. lähestyjä suhtautuu kiinnostuneesti ja aktiivisesti, välttäjä taas varovaisesti, ujosti tai estyneesti.

**sopeutuminen** = suhtautuminen muutokseen, miten nopeasti tai hitaasti ihminen hyväksyy muutoksen ja miten joustavasti toimii muutostilanteessa. Yhteydessä ensireaktion kanssa.

**emotionaalisuus** = tunteiden säätely, tunteiden ja mielialojen ilmaisun voimakkuus ja herkkyys reagoida, esim. kyky tyyntyä ja rauhoittua, taipumus negatiiviseen tai positiiviseen mielialaan.

**aktiivisuus** = tyyli, jolla asiat tehdään. Energian määrä, jonka ihminen käyttää, näkyy tavassa toimia, esim. kuinka nopeasti tai pontevasti ihminen toimii.

**sosiaalisuus** = ihmisen kiinnostus muita kohtaan, vaihtelee yksilöittäin. Halu ja tarve olla muiden seurassa on osa temperamenttia. Muilta saadun kiitoksen ja tunnustuksen merkitys osa sosiaalisutta, esim. ns. palkintoriippuvuus on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa saatua mielihyvää ja on muille merkityksellisempää kuin toisille.

**keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus** = miten herkästi ihminen keskeyttää tekemisensä, jos ulkopuolelta tulee häiritsevä tekijä (=häirittävyys). Toisilla häirittävyys matalampi, kuin toisilla. Keskittymisessä yksilöllinen vastauskynnys: reagointiherkkyys esim. kuumuuteen tai nälkään, ja miten ne häiritsevät keskittymistä. Tarkkaavaisuuden kestoa kuvaa sinnikkyys.

# Ehkäise ja edistä!

## Mitä on ehkäisevä ja edistävä mielenterveystyö?

Mielenterveyden edistäminen = kaikki toiminta, joka parantaa elinympäristöä ja olosuhteita.



Mielenterveyden ongelmia voi ehkäistä kaikilla niillä keinoilla, jotka edistävät positiivista mielenterveyttä.



## Ehkäisevä ja edistävä mielenterveystyö varhaiskasvatuksessa

Lapsen mielenterveyden edistämisessä on tuettava lapsuuden positiivista sosialisatioprosessia ja toimivien yhteisöjen kehitystä.

Mielenterveyden edistäminen on monimuotoista. Varhaiskasvatuksessa tämä on mm. tunnetaitojen vahvistamista, ryhmäytymisen tukemista ja ympäristön muokkaamista mielenterveyttä edistäväksi.

Mielenterveyden edistäminen tapahtuu arkisissa tilanteissa. Esimerkiksi kiusaamisen ehkäisy ja siihen puuttuminen, lapsen kertomien asioiden kuuntelu, sekä lupa leikkiä ja ilmaista itseään kaikki edistävät positiivista mielenterveyttä.



**Varhaiskasvatuksessa työtapojen ja toiminnan muokkaaminen mielenterveyttä vahvistaviksi alkaa tiedostamisesta ja yhteisestä asiaan paneutumisesta. Mielenterveyden edistäminen tulee tehdä näkyväksi työyhteisön keskusteluissa, päivittäisissä arvovalinnoissa, asenneilmapiirissä ja toiminnan suunnittelussa.**

## Arjen keinoja positiivisen mielenterveyden tukemiseen

- päiväjärjestys näkyvillä
- kuvat hahmotuksen apuna
- toiminnan ja tapahtumien yhteinen läpikäynti ja keskustelu
- aito läsnäolo ja kohtaaminen
- riittävä lepo ja rentoutuminen
- liikunta
- toiminnan huolellinen suunnittelu
- porrastettu toiminta / siirtymät
- tunnetaitojen harjoittelu (sanoittaminen, mallintaminen, tunnetaitotuokiot)
- riittävä päivittäinen tuki yksilöllisen tarpeen mukaan
- luovat menetelmät itseilmaisussa (musiikki, kuvataide, sadutus)



Miten sinä mallinnat tunteita lapsille?

# Lapsen stressi

Lapsen elämässä on monia tilanteita, jotka aiheuttavat ylimääräistä kuormitusta, joissa häntä vaaditaan sopeutumaan ja joissa hänen odotetaan kuitenkin oppivan uusia asioita. Lapset aistivat myös herkästi aikuisten kokemia stressiä, kiirettä ja väsymystä.

## Lapselle stressiä voivat aiheuttaa..

- siirtymät
- pitkät odotusajat toimitettomana
- aikuisten jatkuva vaihtuminen päivähoitossa
- päivien hajanaisuus
- arjen rytmin puuttuminen tai katkonaisuus
- melu
- liian suuri ryhmä



## Miten lapsen stressi ilmenee?

- levottomuus
- lisääntynyt ärtyisyys tai itkuisuus
- vaikeus rauhoittua
- huomattavat keskittymisen vaikeudet
- huolestuneisuus
- muiden kiusaaminen

## Lapsen stressiä lievittää..

- ennakointi
- riittävä lepo
- mahdollisuus rauhoittumiseen
- turvallinen olo
- toimiva ja johdonmukainen kasvattajatiimi



## Miten voin helpottaa lapsen stressiä?

**Opeta ja auta lasta rauhoittumaan ja rentoutumaan:** lempeä ja rauhoittava kosketus, erilaiset rentoutumisharjoitukset, rauhoittavat mielikuvat, varmista turvallinen tila.

**Osoita lempeyttä, läheisyyttä ja leikillisyyttä:** helli ja hali, ole läsnä ja kuuntele lasta, osallistu lasten leikkeihin ja muista huumori!

**Osoita hyväksyntää ja iloa lapsesta:** huomioi lapsen onnistumisia, kiitä ja kehu lasta, ole sensitiivinen ja kiinnostunut lapsesta.

Miten sinä  
lohdutat  
harmistunutta  
lasta?



Päivähoidossa on tärkeää varmistaa, että jokaisella lapsella on mahdollisuus hiljentyä ja rauhoittua.

Rauhoittuminen ja rentoutuminen vahvistavat lapsen mielenterveyttä, edistävät viihtyvyyttä ja tuovat sujuvuutta arkeen.

## Kriiseistä selviytyminen

Huolet ja murheet heijastuvat myös päivähoidon arkeen.

Aikuisten on tärkeää opettaa lapsille taitoja, jotka toimivat suojatekijöinä kriiseissä ja elämän vastoinkäymisissä:

- mielenterveystaidot
- selviytymiskeinojen tunnistaminen ja niiden käyttäminen
- avunhakutaidot



Perheiden kriisit heijastuvat aina myös lapsiin. Kriisitilanteita ovat yllättävät tapahtumat, esim. ero, läheisen kuolema, sairaus tai muutto.

### Miten autan lasta selviytymään kriisistä?

- Vaikeissa, kuormittavissa tilanteissa lapsille tärkeintä on aikuisen läsnäolo ja tuki. Turvallinen ja tuttu arkirytmii, leikit, kaverit ja tutut aikuiset luovat pysyvyyden ja turvallisuuden tunnetta.
- Lapselle mieleinen tekeminen aikuisen kanssa tai yksin.
- Oma rakas lelu tuo lapselle turvaa.
- Kuulostele, milloin lapsi haluaa puhua. Ole läsnä ja puhu lapsen kanssa tapahtuneesta.
- Anna lapsen kertoa tapahtuneesta keskeyttämättä, ja korjaa vasta sen jälkeen mahdolliset väärinkäsitykset.
- Auta lasta sanoittamaan tunteitaan.
- Rakenna yhteyttä perheen kanssa, ja kysy aikuisilta heidän jaksamisestaan.
- Rohkaise perhettä hakeutumaan tarvittaessa ammattiavun piiriin.

# Puhutaan asioista!



## Miksi lapselle on tärkeää puhua?

Asioista puhuminen suojelee lasta ja rakentaa luottamusta lapsen ja aikuisen välille. Oikean tiedon ja neuvojen jakaminen varhaisessa vaiheessa auttaa lasta suojaamaan itseään. Tärkeää on opettaa lasta puhumaan asioista, jo ennen kuin ikävää tai vaikeaa aihetta olisi. Aikuiset mallintavat huolista puhumista ja niiden jakamista, ja aikuisen tehtävä on tarjota lapselle kykyjä, taitoja, sanoja ja tilaa puhua eri asioista.

Jopa hyvin pienet lapset ovat tietoisia asioista, joita heidän ympärillään tapahtuu. Lapsen oireilu, huolet, pelot ja väärinymmärrykset lisääntyvät, jos lapsen kanssa ei pystytä puhumaan. Vaikka aikuisesta lapsen huolenaiheet voivat tuntua pieneltä, ovat ne lapselle merkityksellisiä ja mieltä kuormittavia.

Vaikeiden asioiden sanoittaminen ja jakaminen, kokemus turvallisen aikuisen läsnäolosta, välittämisestä ja turvasta voivat kantaa lasta merkityksellisellä tavalla jopa vuosien ajan!



## Miten puhut lapsen kanssa vaikeista asioista?



**Kerro asiat rauhallisesti** - Pienet lapset ottavat mallia aikuisista, joten muista pysyä rauhallisena. Rauhallisuus luo lapselle turvaa.

**Kerro tosiasiat**- Lapsen ikätason mukaisesti sopivalla tavalla, tietämättömyys aiheuttaa pelkoa.

**Anna lapsen reagoida**- Keskustele lapsen kanssa tuntemuksista sekä kysymyksistä. Älä vähättele lapsen reaktiota tai kysymyksiä ja kerro hänen reaktionsa olevan täysin normaalia.

**Kannusta puhumaan** - Kaikki eivät halua puhua, jolloin leikkiminen tai piirtäminen voivat auttaa.

**Ole lähellä**- Pelottavat asiat herättävät lapsessa turvattomuutta. Yritä luoda lapselle turvallisuuden tuntoa, ole läsnä, kuuntele, keskustele, kosketa hellästi.

**Jatketaan aiheesta puhumista** - Lapsi saattaa puhua aiheesta vielä pitkään, vaikka asia olisi käsitelty. Tällöin on tärkeää kuunnella ja jatkaa keskustelua lapsen kanssa.



## Käsitteet

**Asenne** = suhtautumistapa johonkin kohteeseen, esim. toiseen ihmiseen tai johonkin tilanteeseen.

**Ikätasoisuus** = lapsen ikätason huomioimista, jossa aikuinen arvioi lapsen kehitystasoa ja kykyä ymmärtää erilaisia asioita. Tietoa käytetään arjen tilanteissa tai vaikeista asioista puhuttaessa.

**Itsetunto** = ihmisen oma käsitys siitä, kuinka arvokas, tärkeä, hyvä ja kyvykäs hän on. Ihminen, jolla on terve itsetunto, arvostaa ja kunnioittaa itseään, luottaa itseensä ja kuvaa itseään positiivisesti -> hyvään itsetuntoon kuuluu kyky tunnistaa heikkoutensa itseään väheksymättä, kyky arvostaa muita ja ottaa toiset huomioon.

**Minäkuva** = ihmisen oma käsitys itsestään, millainen hän on, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa, mitä hän osaa, mitä hän elämässään arvostaa ja tavoittelee. Itsetunto osa minäkuvaa.

**Persoonallisuus** = ihmisen psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset ominaisuudet, joista muodostuu yksilöllinen ihminen.

**Positiivinen mielenterveys** = mielen hyvinvointi. Positiivinen mielenterveys on tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta, ja se voidaan nähdä eri asteisena emotionaalisena, psykologisena, sosiaalisena, fyysisenä ja hengellisenä hyvinvointina.

**Psyykkinen itsesäätely** = keinot, joilla yksilö ylläpitää psyykkistä tasapainoaan ja säätelee käyttäytymistään.

**Psykososiaalinen kehitys** = kehittyminen yksilöksi yhteisössä.

**Sosialisaatioprosessi** = kehitys, jonka aikana lapsi oppii yhteisön jäsenenä toimimisen tiedot, taidot, säännöt, perinteet ja asenteet.

**Tietoinen läsnäolo** = taito olla tilanteessa aidosti läsnä reagoimatta liikaa ärsykkeisiin, ulkoisiin tai sisäisiin.

## Lisämateriaalia lapsen mielenterveydestä!

**Mieli Ry**  
Mielenterveys  
varhaiskasvatuksessa



**Mielenterveystalo**  
Lapsiperheet



**Mielenterveystalo**  
Lapsi ja stressi



**Mielenterveystalo**  
Lapsen ja nuoren suru läheisen  
kuollessa



**Mannerheimin lastensuojeluliitto**  
Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen  
päiväkotiryhmän rakentamiseen



### Lapsen mieli - Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan

”Kirja rohkaisee ja innostaa pienten lasten kanssa työskenteleviä tiedostamaan mielenterveyden merkityksen hyvinvoinnille. Kirjan leikki-, liikunta-, musiikki- ja kuvataideharjoitukset antavat mahdollisuuksia sukeltaa mielenterveyden teemoihin yhdessä lasten kanssa.”



### Tavallisen erityinen lapsi

”Kirjassa tarkastellaan lapsen kehityksen huolenaiheita, kehitysympäristöjen moninaisuutta ja yhteistyön pelisääntöjä. Samalla tuodaan esille hyväksi havaittuja yhdessä tekemisen toimintamalleja.”

## Lähteet

Friis, Eirola & Mannonen. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö.

Juusola. 2021. Jutellaanko?

Marjamäki, Kosonen Törrönen & Hannukkala. 2015. Lapsen mieli - mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura.

Mielenterveystalo. 2024. Lapsi ja stressi.

Mieli Ry. 2024. Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa.

Määttä & Rantala. 2016. Tavallisen erityinen lapsi.

Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys.

Nurmiranta, Leppämäki & Horppu. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen.

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

Riihonen. 2020. Miten puhua lapselle ikätasoisesti vaikeista asioista?. Vanhemmuuden hyvä boogie-blogi.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi.

Vuorilehto, Tuulevi, Kurki & Hätönen. 2014. uudistuva mielenterveystyö.

World Health Organisation. 2024. Mental health.

