

Nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen koulun arjessa Teuvan Yh- tenäiskoululla

”Mun sisällä on helmi”

Nina Vainioranta

Opinnäytetyö

Elokuu 2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Vainioranta, Nina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 08/2018
	Sivumäärä 91	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen koulun arjessa Teuvan Yhtenäiskoululla ”Mun sisällä on helmi”		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Juntunen Kristiina; Hilli-Harju Tanja		
Toimeksiantaja(t) Teuvan Yhtenäiskoulu		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa nuorten toiminnallista identiteettiä tukeva ja helppokäyttöinen työkaluvihko opettajien työn tueksi Teuvan Yhtenäiskoulun yläkouluun. Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena oli selvittää, minkälaisia keinoja opettajilla on jo käytössään ja minkälaisia keinoja he kaipaavat nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen. Mahdollistamalla nuorelle toimintaan osallistuminen, voidaan vaikuttaa nuoren toiminnalliseen identiteettiin ja mukautumiseen ympäristön vaatimusten mukaisesti.</p> <p>Tutkimuksellinen kehittämistyö toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, jossa hyödynnettiin kehittämistyöhön laadittua avointa kyselyä aineiston keruumenetelmänä. Kyselyn vastausprosentti oli 65,5 %. Tulokset purettiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja analyysi tehtiin teemoitellen.</p> <p>Tutkimus osoitti, että opettajilla on jo käytössään keinoja, joilla on yhteys nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen. Opettajat kaipasivat keinoja kohdata diagnosoitu nuori sekä ylipäättään keinoja puuttua ongelmalliseen käyttäytymiseen. Kyselyn avoimista vastauksista nousseet teemat ongelmalliseksi koettuun käytökseen olivat luonnetta kuvaava, käyttäytyminen, tunne-elämä sekä erityistarpeet.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen koulumaailmassa on tärkeää nuorten tulevaisuuden valintojen kannalta. Monenlainen haastava käytös perustuu tunne- ja itsesäätelytaitojen puutteeseen. Niiden vahvistaminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä, joita koulumaailmassa voidaan tarjota systemaattisesti laajasi tavoittaen kaikki nuoret. Aikaisempien tutkimusten mukaan myös opettajien omalla hyvinvoinnilla ja hyvillä toimintatavoilla on vaikutusta nuorten toiminnallisen identiteetin vahvistamiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Toimintaterapia, nuoret, ennaltaehkäisy, toiminnallinen identiteetti, kouluympäristö, toiminnan dynamiikka, Inhimillisen toiminnan malli (MOHO).		
Muut tiedot Liitteenä (liite 3) nuorten toiminnallista identiteettiä koulun arjessa tukeva työkaluvihko, 42 sivua.		

Author(s) Vainioranta, Nina	Type of publication Bachelor's thesis	Date 08/2018 Language of publication: Finnish
	Number of pages 91	Permission for web publication: x
Title of publication Supporting adolescents' occupational identity at school "There is the pearl inside me"		
Degree programme Occupational Therapy		
Supervisor(s) Juntunen Kristiina; Hilli-Harju Tanja		
Assigned by The Secondary school of Teuva		
Abstract <p>The purpose of this developmental research work was to produce an easy-to-use tool for the teachers in the Secondary School of Teuva. The idea of the tool was that it could help the teachers in supporting the occupational identity of young people. The aim of the development work was to determine what kinds of ways teachers already used and what kinds of ways they needed for supporting young people's occupational identity. By enabling youngsters' participation in occupations it is possible to impact on their occupational identity and adaptation to the requirements of the environment. The developmental research work was implemented by using the qualitative research approach, and the method of data collection was an open survey in which the response rate was 65.5 %. The results were analysed by using theme-based content analysis.</p> <p>According to the results, the teachers already had ways to support the pupils' occupational identity. However, the teachers needed more ways for meeting diagnosed youngsters and, overall, ways to interfere with problematic behaviour. The answers of the survey highlighted themes related to problematic behaviour, such as personality, behaviour, emotional life and special needs.</p> <p>Based on the results, the conclusion was that supporting young people's occupational identity is important from the perspective of their future choices. The great variety of challenging behaviours is based on the lack of emotional and self-regulation skills. Enhancing those skills requires long-term interventions that should be offered systematically in the school environment. According to previous research, also the teachers' welfare and their good professional conduct have an impact on strengthening their pupils' occupational identity.</p>		
Keywords/tags (subjects) Occupational therapy, young, prevention, occupational identity, school environment, dynamic of occupation, Model of Human Occupation (MOHO).		
Miscellaneous There is a tool including 42 pages in the attachment (attachment 3).		

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Kehittämistyön tarkoitus, tavoitteet ja tuotos.....	5
3	Kehittämistyön tausta	6
	3.1 Kehittämistyön aihevalinta.....	6
	3.2 Kehittämistyön toimeksiantajan kuvaus	7
4	Opinnäytetyön tietoperusta	7
	4.1 Toiminnallisuuden merkitys nuoruuden kehitystehtävässä	8
	4.1.1 Toiminnallinen identiteetti	8
	4.1.2 Nuoruuden kehitystehtävä.....	9
	4.1.3 Toiminnan merkitys hyvinvointiin	10
	4.2 Ennaltaehkäisevä toimintaterapia	12
	4.3 Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy.....	13
	4.4 Inhimillisen toiminnan malli	13
	4.5 Toiminnan dynamiikka	14
5	Tutkimuksia nuorten toimintaterapiasta koulumaailmassa	16
6	Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin kuvaus	17
	6.1 Kehittämistyön prosessi	17
	6.1.1 Kehittämistyön aloitusvaihe	18
	6.1.2 Kehittämistyön suunnitteluvaihe	18
	6.1.3 Kehittämistyön esi- ja työstövaihe	21
	6.1.4 Kehittämistyön tarkistus- ja viimeistelyvaihe, valmis tuotos	22
7	Kyselyn tulokset	23
	7.1 Aineiston kuvailu	23

	2
7.2 Tulosten analysointi	24
7.3 Tulosten tulkinta ja johtopäätökset	25
8 Pohdinta.....	26
8.1 Luotettavuus ja eettisyys.....	30
8.2 Jatkotutkimusehdotukset.....	31
Lähteet	33
Liitteet.....	36
Liite 1. Saatesanat ja kysely Teuvan Yhtenäiskoulun opettajille	36
Liite 2. Tulosten teemoittelu.....	38
Liite 3. Kehittämistyön produktio	49

Kuviot

Kuvio 1. Prosessimalli17

1 Johdanto

Toiminnallisessa identiteetissä korostuu yksilön, ympäristön ja toiminnan välinen dynaaminen vuorovaikutus kirjoittaa Vaittinen. Hänen mukaansa ihminen ilmentää itseään toiminnan kautta ja toiminta sekä osallistuminen ovat kiinteässä syy-seuraussuhteessa toisiinsa (Vaittinen, 2009, 25.) Opetushallitus kirjaa, että perusopetuksen tulee tukea oppilaan kasvua ihmisyyteen. Sen mukaan oppilas tarvitsee kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemuksen siitä, että häntä arvostetaan ja kuunnellaan ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään, kasvaakseen täyteen mittaan ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. (Opetushallitus, 2014, 15.) Lisäksi Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen näkevät oppimisen rakentuvan luonteen taitojen varaan. He myös kannustavat kasvattajaa käymän säännöllisesti läpi oman ajattelun ja arjen tapojen vuorovaikutusta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, 37). Nuorten kanssa toimiminen erityisesti ammattinäkökulmasta, liittyy nuorten hyvinvoinnin taitojen vahvistamiseen ja toiminnallisen identiteetin tukemiseen, mikä ilmentää samalla aikuisen ammatillisuutta. Nuorten mielenterveyttä tukevalla työtteellä on myös positiivisia vaikutuksia ammattilaisen omaan työssä jaksamiseen ja ihmisenä kasvamiseen. (Erkko & Hannukkala, 2015, 5–6.)

Suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin. Väestön kasvaneet terveys- ja hyvinvointierot koskevat kuitenkin myös heitä, jolloin lapset ja nuoret jakaantuvat yhä voimakkaammin hyvin- ja pahoinvoiviin. (Ervamaa, Haahkola, Illi, Markkola, Tukiainen & Suomalainen 2015, 2.) Pahoinvointi saattaa johtaa nuorten syrjäytymiseen. Nuorten syrjäytyminen on Suomen sosiaalisen ja taloudellisen kestävyiden kannalta merkittävä asia, vaikka syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia nuoria onkin vain pieni joukko. Syrjäytymisen ja toiminnallisen identiteetin välillä voidaan nähdä yhteys. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä ja toiminnallisen identiteetin tukemisessa tarvitaan ennaltaehkäisevää työtettä ja saumatonta yhteistyötä eri toimijoiden välillä. (Nuorten syrjäytyminen, n.d.b) Suomalainen sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus painottaa erilaisten ennaltaehkäisevien palvelujen ja muiden tukitoimien kehittämistä ja kannustaa erityispalveluiden viemistä peruspalvelujen tueksi lasten normaaleihin kasvu- ja kehitysympäristöihin kuten mm. koteihin ja kouluihin. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2015, 1–2.)

riö 2012, 4.) Keskeisenä pidetään hyvinvoinnin vahvistamista ja edistämistä sekä ongelmia ehkäisevää toimintaa, jossa huomioidaan kustannusvaikuttavuus. Tähän pyritään terveyttä ja mielenterveyttä tukevien menetelmien ja toimintamallien juurruttamisella ja levittämällä. (Mts. 22.)

Ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia lisääviä toimintamalleja voidaan koulumaailmassa tarjota nuorille tasapuolisesti. Sillä tavoin voidaan vaikuttaa nuorten syrjäytymisen riskin vähentämiseen ja välttyä raskaammilta ja kalliimmilta yhteiskunnan palveluilta. Ervamaa ja muut toteavat, että lapsille ja nuorille suunnattu varhainen tuki lisää tutkitusti hyvinvointia ja on taloudellisesti kannattavaa. Heidän mukaansa varhainen tuki syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä voi olla esimerkiksi helposti saavutettavaa, asiakaslähtöistä toimintaa, matalan kynnyksen palveluja sekä toimintamalleja. (Ervamaa ym. 2015, 4; 13)

Nuorten toiminnallisen identiteetin vahvistamiseen liittyvää tietoa ja keinoja on saatavilla runsaasti. Nuorten toimintaterapian interventioiden tarkoitus on puolestaan auttaa nuoria saavuttamaan ne taidot ja pätevyudet, jotka parantavat heidän mahdollisuuksiaan selvitä nuoruuden kehitystehtävästä ja näin ollen edetä rakentavasti kohti aikuisuutta (Lougher, 2001, 154; 159–163). Nuorten toiminnallisen identiteetin vahvistamisen ja tukemisen tarkastelu rajattiin koskemaan koulun arkea sosiaalisen ympäristön näkökulmasta. Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena oli, että Teuvan Yhtenäiskoulun (jäljempänä yläkoulun) opettajat hyötyvät opinnäytetyön tuloksista, joiden avulla voivat kehittää käytäntöjään oppilaiden toiminnallisen identiteetin tukemisessa ja sosiaalisen kouluympäristön viihtyisämmäksi rakentamisessa. Opettajille teetetyn kyselyn ja työn viitekehityksen perusteella kehittämistyön tuloksena muodostui työkaluvihko opettajien käyttöön koulun arkeen, nuorten identiteettiä tukemaan ja havahduttamaan opettajia omien toimintamallien reflektointiin sekä uuden oppimiseen.

2 Kehittämistyön tarkoitus, tavoitteet ja tuotos

Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa tietoa nuorten identiteetin tukemisesta. Työn tavoitteena on tuottaa nuorten identiteettiä tukevia keinoja sisältävä työkaluvihko yläkoulun opettajille. Tavoitteeseen pyritään tietoperustan ja opettajille suunnatun

kyselyn avulla. Kyselyn avulla selvitetään, minkälaisia keinoja opettajilla on jo käytössä ja minkälaisia keinoja he kaipaavat nuorten identiteetin tukemiseen työssään. Työkaluvihossa avataan lisäksi nuorten toiminnallisen identiteetin rakentumista ja tukemista ennaltaehkäisevän toimintaterapian näkökulmasta sekä haastetaan ammatillaisia pohtimaan omia toimintatapojaan työskennellessään nuorten kanssa. Työkaluvihko tulee sisältämään koulun arkeen sopivia, helposti käytettäviä keinoja opettajille ja vihon tavoitteena on nuorten terveen toiminnallisen identiteetin kehityksen tukeminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy.

3 Kehittämistyön tausta

3.1 Kehittämistyön aihevalinta

Ennaltaehkäisevän toimintaterapian sulautuminen osaksi koulumaailmaa ja sen moniammatillista työyhteisöä, on Suomessa alkuvaiheessa. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että ammattikunnan holistinen ja asiakaskeskeinen näkökulma sekä tieto nuoren kehityksestä, yksilöllisestä, psykologisesta ja fysiologisesta voimavara-ajattelusta, ihmistenvälisestä vuorovaikutuksen ymmärryksestä ja ympäröivän ympäristön monimutkaisuudesta, antavat toimintaterapeuteille tukevan pohjan kohdata ja tukea nuorten toiminnallista identiteettiä sekä osallistumista yhteisössä. Toimintaterapeutit voivat edistää oppilaan mahdollisuuksia sitoutua merkityksellisiin toimintoihin, mikä lisää positiivista sosiaalista palautetta. Positiivisen palautteen saaminen vahvistaa yhteyttä ja kuulumisen tarvetta ja vähentää vihan ja turhautumisen tunteita. (Robbins, 2000, 80–81.) Toimintaterapeutti koulumaailmassa nuorten toiminnallista identiteettiä tukemassa, on ajankohtainen ja mielenkiintoinen näkökulma, minkä avulla voidaan tarjota nuorille tukea tasavertaisesti ja helposti saavutettavasti, matkalla kynnyksen periaatteella. Tällä perusteella opinnäytetyö toteutettiin kouluympäristössä, missä tavoitetaan laajasti kaikki ikäryhmään kuuluvat.

Kehittämistyö lähti käyntiin opinnäytetyötarpeesta. Koulun kuraattori sekä opettajisto kokivat nuorten toiminnallisen identiteetin tukemisen tärkeäksi ja tarpeelliseksi asiaksi. Lisäksi ilmeni, että opettajat kaipaavat keinoja ongelmallisen käytöksen kohtaamiseen koulun arjessa, mikä rajasi ja muotoili kehittämistyön aihevalintaa. Tietoa

nuorten identiteetin ja toiminnallisen identiteetin tukemisesta on saatavilla runsaasti, mutta tiedon olisi hyvä olla saatavilla helpommin. Tästä tarpeesta syntyi ajatus kehittää yläkoulun opettajille työkalu, jota he voivat käyttää koulun arjessa vaivattomasti. Aihetta käytiin läpi opinnäytetyöseminaareissa ja keskusteluissa kuraattorin kanssa. Opinnäytetyön ohjaajilta saatiin aiheelle lopullinen hyväksyntä helmikuussa 2018. Kehittämistyössä toimijoina opiskelijan lisäksi olivat koulun kuraattori ja yläkoulun opettajat sekä rehtori.

3.2 Kehittämistyön toimeksiantajan kuvaus

Teuvan Yhtenäiskoulu sijaitsee Etelä-Pohjanmaalla Teuvan kunnassa. Yläkoulussa on lukuvuonna 2017–2018 oppilaita noin 200 ja opetus- sekä koulunkäynninohjaajahenkilöstöä 30. Koulun tiloissa toimii opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja ja koulukuraattori. Psykologipalvelut toimivat Kauhajoen perheneuvolan tai terveystieteiden psykologin kautta. (Oppilaan kasvu ja tuki, n.d.) Koulun arkea ohjaava ajatus on kiireettömyys, yhteisöllisyys, huolenpito, luottamus ja toiminnallisuus. (Teuvan perusopetuksen opetussuunnitelma, 2016, 10).

Opinnäytetyön merkittävänä yhteistyökumppanina toimii koulun kuraattori, sosiaalityöntekijä, joka on erikoistunut ennaltaehkäisevään lastensuojelutyöhön. Kuraattorin työkenttä on laaja, sisältäen oppilaiden hyvinvoinnin tukemista erilaisissa pulmatilanteissa luottamuksellisesti, koulu yhteisön hyvinvoinnin lisäämistä, yhteistyötä lapsien ja nuorien elämään vaikuttavien eri tahojen kanssa sekä selvityksien ja lausuntojen tekemistä. Kuraattorin työssä edellytetään suvaitsevuuksi, myönteistä asennetta, paineensietokykyä ja henkistä vahvuutta. (Ammattinetti, n.d.)

4 Opinnäytetyön tietoperusta

Toiminnallisuuden merkitys nuoruuden kehitystehtävässä, ennaltaehkäisevä toimintaterapia ja nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy ovat työn keskeiset käsitteet muodostaen samalla opinnäytetyön tietoperustan.

4.1 Toiminnallisuuden merkitys nuoruuden kehitystehtävässä

4.1.1 Toiminnallinen identiteetti

Toiminnallinen identiteetti alkaa ihmisen omien kykyjen itsetuntemuksesta, kiinnostuksesta omiin kokemuksiin ja halusta laajentaa tulkintaansa tulevaisuuden arvopohjaisesta näkemyksestä, joka sisältää ajatuksen minuudesta ja itseluottamuksesta. Toiminnallinen identiteetti on siten yhdistelmä tunteita kuka on ja millaiseksi haluaa tulla toiminnallisena olentona. Itseluottamus liittyy kykyyn osallistua tarkoituksenmukaiseen toimintaan, jonka kautta saadaan sosiaalista hyväksyntää ja tukea minuuden kokemukselle (Kielhofner, 2008, 106–107; Vaittinen 2009, 14). Toiminnallisessa identiteetissä yhdistyvät käsitys omasta suorituskyvystä sekä toiminnan tehokkuudesta, jossa merkittävää osaa näyttelee itsehallinnantaidot. Toiminnallinen identiteetti sisältää myös kokemuksen tyydyttävistä ja mielenkiintoisista toiminnoista, roolien ja ihmissuhteiden kautta syntyvistä käsityksistä, kuka kokee olevansa, käsityksen siitä mitä pitää tärkeänä ja mitä kokee velvollisuudekseen, käsityksen tutuista elämän rutiineista sekä ympäristöstä ja sen tuesta sekä odotuksista toiminnalle. (Kielhofner, 2008, 107.) Toiminnallinen identiteetti vaikuttaa nuoren tulevaisuuden valintoihin sekä siihen millaisena näkee elämänsä ja minkälaisia tavoitteita elämässään asettaa. Nuorten toiminnallista identiteettiä tukiessa sosiaalisen ympäristön merkitys korostuu. Se miten opettaja kohtaa ja kuulee nuorta, vaikuttaa nuoren toimintaan osallistumiseen.

Yläkouluikäisen nuoren elämä on herkkää aikaa. Eletty elämä vaikuttaa nuoren tapaan suhtautua elämään ja sen hetkiset voimavarat ja tunne- ja elämönhallintataidot ovat joko mahdollistamassa tai poissulkemassa nuoren tarttumista tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Toimintaan osallistumisella on merkittävä yhteys terveyteen, itsetuntoon, sosiaaliseen pätevyyteen, onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen. Mahdollistamalla toimintaan osallistuminen, voidaan vaikuttaa henkilön toiminnalliseen identiteettiin ja mukautumiseen ympäristön vaatimusten mukaisesti (Clark, Parham, Carlson, Frank, Jackson, Pierce, Wolfe & Zemke, 1991, 7; 3). Yläkouluikäisenä tehdyillä valinnoilla on kauaskantoisia vaikutuksia, joten on tärkeää, että nuoria pääs-

tään tukemaan juuri siinä vaiheessa. Saadessaan onnistumisen kokemuksia ja ryhmään kuulumisen tunnetta, nuoret ovat paremmassa asemassa saavuttamaan jatko-opiskelupaikan ja sijoittumisen työelämään ja näin ollen itselle merkitykselliseen elämään, tuottavana yhteiskunnan yksilönä. Kehittämistyössä nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen koulun arjessa rajautui lähestyttäväksi itsetuntemuksen, itsesäätelyn ja itseluottamuksen vahvistamisen näkökulmasta toiminnallisista menetelmistä.

4.1.2 Nuoruuden kehitystehtävä

Nuoruus on aikaa, jolloin opitaan elämään uudestaan, mikä tarkoittaa, että opetellaan ohjaamaan elämää oman yksilöllisyytensä kautta yhä tietoisemmin suhteessa muihin ihmisiin, luontoon ja koko maailmankaikkeuteen. Nuoruus on voimakasta yksilöllisyyden heräämisen aikaa kohdata maailmassa olevat vastakohtaisuudet. Niihin törmäämällä voi oppia uutta ja siirtyä uuteen yksilöllisyyden vaiheeseen. Nuoruudessa muutokset rooleissa ja tavoissa säätelevät nuorten päivittäistä käyttäytymistä. Roolien kokeilu kuuluu nuoruuteen, mikä auttaa nuoria vahvistamaan heidän kehittyvää identiteettiään. (Dunderfelt, 1997, 93; Kielhofner, 2008, 132) Nuoret tarvitsevat siirtymään turvallisten aikuisten tukea pystyäkseen osallistumaan ja sitoutumaan sekä saadakseen sitä kautta kokemuksia osallisuuden vahvistamisessa.

Nuoruuden tärkein kehityksellinen tehtävä on identiteetin muodostaminen. Nuorten kokemukset kehityskriiseissä vaikuttavat nuorten valintoihin heidän tehdessään tulevaisuuden valintoja. Heikko koulusuoriutuminen edistää epävarmuutta ja käyttäytymisen ongelmia nuoruudessa. Tutkimukset osoittavat, että on myös nähtävillä toiminnallisen identiteetin muodostumisen ja koulumenestyksen välillä merkittävä suhde, mikä on vaikuttamassa tulevaisuuden uravalintoihin. Hyvä toiminnallinen identiteetti rohkaisee nuoria toimintapainotteisiksi, jolloin he uskaltavat paremmin kohti tulevaisuuden suunnitelmiansa ja tavoitteitansa. (Meeus, 1993.) Hyvään koulumenestykseen liittyy Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen mukaan luonteenvahvuksientaidot, jotka ovat oppimisen kivijalka. Heidän mukaansa oppiminen rakentuu luonteentaitojen varaan, jolloin niiden opettaminen ja vahvistaminen koulussa ilmassa tukee nuoruuden kehitystehtävää sekä nuorten toiminnallista identiteettiä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, 36–37)

Toisaalta nuoruuden kehityskulussa keskeisessä osassa ovat toveripiiri ja harrastukset (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2010, 142). Nuorten ajattelu ja toimintatavat ovat monin tavoin yhteydessä vanhempien kasvatuskäytäntöihin, mutta nuoruudessa kaveripiiri alkaa enenevin määrin vaikuttamaan nuoren toimintatapoihin (Nurmi ym. 2010, 146–148). Toimintatavat voivat olla huonoja ja sellaisia, jotka vievät nuorta huonoon suuntaan. Nuoruuden aikaisilla valinnoilla on kuitenkin merkitystä aikuisuuteen asti. Yhteiskunnan on rakentavaa puuttua asiaan erilaisilla toimenpiteillä ennaltaehkäisevästi, ennenkö joudutaan turvautumaan järeämpiin keinoihin. Koulumaailmassa tarjottavat tukipalvelut nuorten identiteetin tukemiseksi antaisivat nuorille mallin hyvistä toimintatavoista. Näin ollen yleisenä toimintamallina kaikille tarjottuna identiteetin tukeminen koulun arjessa saattaisi vaikuttaa positiivisesti nuorten valitsemiin toimintamalleihin. Se saattaisi rohkaista nuorta tekemään omaa tulevaisuutta paremmin tukevia valintoja. Eri ikävaiheiden onnistunut ratkaisu luo pohjaa hyvinvoinnille ja myöhemmälle myönteiselle kehitykselle ja työllistymisen suunnan valinnalle (Nurmi ym. 2010, 149; Kielhofner, 2008, 131). Oman elämänä ohjaamisen toteutumiseen vaikuttavat monet tekijät, esimerkiksi nuoren minäkuva ja hallintauskomukset. Heikko luottamus omiin kykyihin ja vaikutusmahdollisuuksiin aiheuttaa ahdistuneisuutta, joka johtaa haasteellisten tehtävien välttelyyn (Nurmi ym. 2010, 153.) Nuorten toiminnallisen identiteetin vahvistamisen avulla voidaan paremmin tavoitella myönteistä ja merkityksellistä tulevaisuutta. Nuorten toiminnallista identiteettiä voidaan tukea koulumaailmassa nuoria ryhmäyttämällä sekä oivalluttaa mielenterveyden tukemisessa, mikä edesauttaa terveessä vuorovaikutuksessa ja yhteistoiminnassa.

4.1.3 Toiminnan merkitys hyvinvointiin

Tärkeä osa toimintaterapeuttien työtä on tasa-arvoa tukevien asenteiden edistäminen niin, että asiakkaat pystyvät huolehtimaan oikeuksistaan yhteiskunnassa, tässä tapauksessa oppilaat kouluissa. Fyysinen ympäristö tarjoaa puitteet toiminnalle, mutta ympäristön sosiaalinen ulottuvuus muokkaa käyttäytymistä eniten. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen, 2016, 12.) Tässä työssä tarkastellaan ympä-

ristön sosiaalista elementtiä erityisesti muiden ihmisten, tapojen ja roolien näkökulmasta, joita tiettyihin toimintatilanteisiin liittyy. Ympäristön sosiaaliseen elementtiin liittyvät myös kulttuuriset normit ja asenteet, jotka säätelevät yksittäisen ihmisen toimintaa tietyissä yhteisöissä ja yhteiskunnassa (Hautala ym. 2016, 31). Koulumaailmassa nuoret ovat haavoittuvaisessa kehitysvaiheessa. ”Vahvat” epävarmat nuoret vetävät arempia mukaansa ja lopputuloksena yhdessä helposti tehdään asioita, mitä yksin ei tehtäisi ja mitkä haavoittavat kaikkia osapuolia. Nuorten kohdalla toiminnan merkitys hyvinvointiin korostuu, sillä tarkoituksenmukaisen osallistumisen mahdollistaminen koulun arjessa vie nuorta eteenpäin kohti tulevaisuuden tavoitteita ja unelmia.

Tekeminen sitoo ihmisen maailmaan. Toiminta tapahtuu aina jossain ympäristössä ja yhteydessä, joten asioita tehdessään ihminen on aina kosketuksissa ulkomaailmaan. Ihmisellä on tarve hallita ja muokata ympäristöään toimimalla. Ihminen liittyy rooliansa kautta ympäröivään yhteisöön ja laajemmin yhteiskuntaan. Hyvinvoinnin ja elämän mielekkyyden kokemus liittyy rooleihin ja mahdollisuuteen osallistua niiden kautta elämään. (Hautala ym. 2016, 32–33; Kielhofner, 2008, 18.) Toiminta ihmisen perustarpeena ja tätä kautta toiminnan yhteys hyvinvointiin on ollut toimintaterapeuttien keskeinen sanoma jo ammatin alkuajoista saakka (Hautala ym. 2016, 45).

Tekemisen nautinto heijastuu yksinkertaisista tyytyväisyyttä tuottavista pienistä päivittäisistä rituaaleista sekä voimakkaammista mielihyvää tuottavista asioista, jota ihmiset kokevat tavoitellessaan heidän intohimoaan (Kielhofner, 2008, 43). Nuorilla tämä voisi tarkoittaa toiminnallisen identiteetin tukemisen johdosta saavutettua onnistumisen tilaa, joka motivoi ottamaan omasta toiminnasta enemmän vastuuta asianmukaisilla taidoilla ja sitoutumaan tarkoituksenmukaiseen ja merkitykselliseen toimintaan. Sen vuoksi on tärkeää, että nuorille mahdollistetaan koulun arjessa sellaisia taitoja, jotka mahdollistavat hyvien kokemusten toistuvan saannin ja tukevat nuorten toiminnallista identiteettiä. Nuorten keskuudessa tämä voisi tarkoittaa, että nuori löytää yhteyden toiminnan ja vastuun väliltä, voi huomata positiivisia muutoksia elämänlaadussaan ja on näin ollen aktiivisempänä oman paikan löytämisen etsimisessä koulumaailmassa ja yhteiskunnassa. Sillä olisi puolestaan suora vaikutus yhteiskunnan järeämpien ja kalliimpien palvelukoneistojen käytön vähenemiseen. Yhteiskunta

voittaisi monessa mielessä ja nuori löytäisi elämäänsä tasapainottavan toiminnan ja paikan.

4.2 Ennaltaehkäisevä toimintaterapia

Ennaltaehkäisevä työote on aina ollut keskiössä toimintaterapiassa. Terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy ovat kuuluneet toimintaterapian ulottuvuuteen alkumetreiltä saakka. Ennaltaehkäisy tarkoittaa muun muassa terveyttä tukevan elämäntyylin luomista tai terveyttä edistävän kontekstin tai järjestelmän muodostamista. Toimintaterapiassa terveyden edistämiseksi käytetään merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia tapoja tehdä asioita tai sitouttaa toiminta osaksi aktiivista elämäntyyliä ja saavuttaa tarkoituksenmukainen sosiaalinen ulottuvuus - osallistuminen merkitykselliseen toimintaan on terveyden ratkaiseva tekijä. Osallistuminen tukee terveyttä ja johtaa tuottavuuteen ja tyytyväisyyteen elämässä. (Hildenbrand & Jo Lamb, 2013; Occupational Therapy in the promotion of health and the prevention of disease and disability statement, 2001, 656–660.)

Ennaltaehkäisevä näkökulma poistaa suoriutumisen esteitä keskittyen tukeen ja mahdollisuuksiin toiminnan edellyttämällä tavalla tai asiakkaan tarpeen mukaan. Ennaltaehkäisevän toimintaterapian päämäärä on lisätä kansalaisten terveyttä jokaisessa elämänvaiheessa. Siihen pyritään terveemmällä ja turvallisemmalla yhteisöympäristöllä, kliinisillä ja yhteisöllisillä palveluilla. Ihmisten voimaannuttaminen sekä terveyserojen eliminoiminen, mihin sisältyy muun muassa henkinen ja emotionaalinen hyvinvointi, ovat myös merkittävässä osassa ennaltaehkäisevää toimintaterapiaa. Toimintaterapeutti voi tarjota ihmisille työkaluja ja informaatiota tarkoituksenmukaisesti sekä edistää positiivista sosiaalista vuorovaikutusta ja tukea terveellisessä päätöksenteossa, sosiaalisen ympäristön ulottuvuuden huomioiden. (Hildenbrand & Jo Lamb, 2013.)

Ennaltaehkäisevässä toimintaterapiassa voidaan myös tasapainottaa itsestä huolehtimista, työtä, lepoa ja vapaa-aikaa sekä kannustaa merkityksellisten toimintojen sitoutumiseen. Nopeasti muuttuvat yhteiskunnalliset haasteet tarjoavat toimintaterapeuteille yhä vahvemman mahdollisuuden terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyn roolin toteuttamisessa. Terveyden edistäminen on henkilökohtaista hyvinvointia,

joka voidaan määritellä toiminnan, arvojen ja asenteiden kautta, jotka tukevat sekä terveyttä että elämänlaatua. (Occupational Therapy in the promotion of health and the prevention of disease and disability statement, 2001, 656-660.)

4.3 Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Nelson (1988, 635) painottaa että jokainen toiminnan suoritus voi synnyttää uusia merkityksiä. Se tarkoittaa, että jokaisessa nuoren kohtaamisessa aikuisella on merkittävä rooli onnistumisen kokemuksen tuottamisessa, eli toiminnallisen identiteetin tukemisessa. Aholan ja Gallin mukaan on nähtävillä viitteitä siitä, että nuori ei tunnista omaa syrjäytymisvaaraansa, jolloin syrjäytymisvaarassa olevat nuoret joutuvat helposti epäonnistumisen kierteeseen, mikä vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Heidän mukaansa heikko itsetunto saa nuoret tekemään epäsuotuisia valintoja, mikä on yhteydessä nuorten passivoitumiseen. Passiivisuus voi olla toistuvan epävarmuuden tuosta ja epävarmuuden taustalla on usein negatiivisten kokemusten sarja kotona tai koulussa. (Ahola & Galli, 2009, 401–402.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos nostaa nuorten syrjäytymisen merkittäväksi tekijäksi elämänhallintaan liittyvät terveydelliset ongelmat sekä sosiaalisten suhteiden vähyyden. (Nuorten syrjäytyminen, n.d.a). Oppilaiden toiminnallisen identiteetin tukemisella koulumaailmassa voidaan keskittyä poistamaan rakentavan suoriutumisen esteitä. Pitkässä tähtäimessä se tarkoittaa, että nuori kiinnittyisi paremmin työelämään ja omaan paikkaansa yhteiskunnassa (Ahola & Galli, 2009, 395). Sen sijaan, että odotetaan ongelmien ilmaantumista, on panostettava hyvinvoinnin, voimavarojen ja pärjävyyden vahvistamiseen sekä ehkäistä nuorten syrjäytymisen riskiä. Hyvinvoinnin tukemiseen ja arjen sujumiseen vaikuttamalla voidaan ongelmien ilmaantumista estää ja niistä selviämistä edistää esimerkiksi tukemalla nuorten koulukäyntiä ja sosiaalisia suhteita. (Hilli, Ståhl, Merikukka & Ristikari, 2017, 674.)

4.4 Inhimillisen toiminnan malli

Gary Kilehofnerin Inhimillisen toiminnan mallin (The Model of Human Occupation, MOHO), ilmentää hyvin toiminnallisen identiteetin rakentumista ja siihen vaikuttavia

tekijöitä. Se on julkaistu ensimmäisen kerran 1980-luvulla ja sen tarkoitus on ohjata toimintaterapeuttien työskentelyä.

Nuoruuden tärkein kehityksellinen tehtävä on identiteetin muodostaminen (Meeus, 1993). Kehittämistyön lopputuotokseen valikoituvilla keinoilla ja harjoitteilla pyritäänkin vahvistamaan toiminnallisen identiteetin rakennuspalikoita, joilla on vaikutusta toiminnallisen identiteetin muodostamiseen. Rakennuspalikoita ovat henkilön suorituskyky (performance capacity), tottumus (habituation), tahto (volition), taidot sekä ympäristön olosuhteet, joista sosiaalisen ympäristön merkitys korostuu opinäytetyössä. Rakennuspalikoihin sisältyvät myös arvot, mielenkiinnonkohteet, henkilökohtainen vaikuttaminen, roolit sekä tavat ja ne tukevat tai toisaalta voivat rajoittaa henkilön käyttäytymistä, tunteita ja ajatuksia. Rakennuspalikat voivat muuttua koko ajan dynaamisesti, mikä mahdollistaa muutokset nuoren toiminnallisessa identiteetissä tarkoituksenmukaista toimintaa tarjotessa. (Kielhofner, 2008, 28; 26)

Suorituskyky ja taidot ovat yhteydessä toisiinsa. Suorituskyvyn tunne on aktiivista tietoisuutta omasta kyvykkyydestä toteuttaa haluamaansa elämää. Toiminnan suoriutumisen kehittymistä tapahtuu riippuen meneillään olevasta toiminnasta. (Kielhofner, 2008, 27; 37.) Päivittäiset, miellyttävät, mukavat ja nautinnolliset asiat, jotka virkistävät elämää ja auttavat ylläpitämään energiaa ja mielialaa, ovat tärkeitä. Vamma, sairaus, ympäristö tai muu negatiivinen seikka vaikuttavat todennäköisesti henkilön kokemiin päivittäisiin mielihyvää tuottaviin asioihin. Ne saattavat toimia esteinä valintoihin, jotka vaikuttavat nuoren toiminnalliseen osallistumiseen. (Kielhofner, 2008, 44.) On tärkeää, että koulun sosiaaliseen ympäristöön kiinnitetään yhä tietoisemmin huomiota, jotta oppilaiden tarpeisiin ja tukemiseen voidaan vastata ennaltaehkäisevästi.

4.5 Toiminnan dynamiikka

Toiminnan muodon merkitys vaikuttaa siihen motivoituuko ihminen toimimaan. Toiminnan muodon merkitys nousee ihmisen kehityksellisestä rakenteesta sisältäen tuntekokemukset, joita ihmisen elämänselämä sisältää. Jokainen toiminnan suoritus voi

synnyttää uusia merkityksiä. (Nelson, 1988, 635.) Näin ollen nuorten kykyihin, asenteisiin, uskomuksiin ja oletuksiin vaikuttamalla, koulun ammattilaiset voivat tukea nuorten toiminnallista identiteettiä kohti merkityksellistä tulevaisuutta.

Toiminnan käsite rakentuu kahdesta osasta; toiminnan muodosta ja toiminnan suorituksesta. Toiminnan muoto pitää sisällään objektiiviset olosuhteet, joissa toiminta tapahtuu. Toiminnan muoto myös pitää sisällään sekä sosiokulttuuriset että fyysiset ulottuvuudet. Toiminnan suoritus on puolestaan toiminnan konkreettista aikaan saamista. Toiminnan suoritus vaikuttaa dynaamisesti toiminnan muotoon ja on näin tukeudessa yksilön kehityksellisen rakenteen mukautumista. (Nelson, 1988, 633.) Sosiaalisen ympäristön olosuhteisiin vaikuttamalla voidaan tukea nuorten toiminnallista identiteettiä, sillä onnistumiset vaikuttavat yksilön kehitykselliseen rakenteeseen. Kehityksellisellä rakenteella tarkoitetaan ominaisuuksia, joita yksilö tuo toiminnan muodon tulkitsemiseen. Ominaisuudet voidaan jaotella erilaisiin tekijöihin (sensoriset, motoriset, hahmotukselliset, kognitiiviset, emotionaaliset ja sosiaaliset) ja tekijät sisältävät muun muassa kykyjä, asenteita, uskomuksia, oletuksia ja muistoja, jotka vaikuttavat toimijan tapaan vastata kyseiseen toiminnan muotoon juuri mainittuna hetkenä. (Nelson, 1988, 636.)

Nelsonin (1988, 636) ajatus kehityksellisestä rakenteesta on yhtenevä Kokkosen (n.d.) ajatukseen, missä nuoren ei nähdä oirehtivan ja toimivan tyhjiöstä käsin, vaan toiminnan takana on aina tunne, joka ohjaa toimintaa. Aikuisen tulee kyetä näkemään nuoren käytöksen ja sen takana olevan emotionaalisen tilan yhteys ja tällä tavoin mahdollistaa nuorelle tarkoituksenmukainen toimintakyky ja kykeneväisyys. Kun nuori tulee aikuisen taholta turvallisesti ymmärretyksi, hänellä ei ole tarvetta lyödä, vetäytyä, huutaa tai käyttäytyä muulla aikuiselle haastavalta näyttävällä tavalla. Nuoret hyötyvät pitkäjänteisestä tunnetaitotyöskentelystä. Monesti haastavan ja pulmallisen käytöksen takana ovat puutteet tunnetaidoissa. Kun nuori oppii tunnistamaan, käsittelemään ja ilmaisemaan omia tunteitaan, sosiaaliset tilanteet ja toisten sekä itsen huomioiminen helpottuvat. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 5.)

5 Tutkimuksia nuorten toimintaterapiasta koulumaailmassa

Tutkimuksia nuorten toimintaterapiasta koulumaailmassa on löydettävissä vähän. Toisaalta aihe on tuore, joten löydettävissä oleva tutkimus on uutta. Lisätutkimuksen tarve on ilmeinen. Haapasalo-Pesun mukaan toimintaterapian näkökulmasta nuorille voidaan antaa tukea kehitykseen ja kokonaisvaltaisen toiminnan tukemiseen. Tavoitteena on mm. parantaa ilmaisukykyä ja antaa onnistumien kokemuksia. (Haapasalo-Pesu, 2016) Näiden asioiden lisääminen ja syvempi sisällyttäminen koulun arkeen liittyy vahvasti nuoren toiminnallisen identiteetin tukemiseen.

Tutkimistuloksia on saatu koulumaailmassa, ylä-asteella, tehdyssä satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa. Sen mukaan opettajien voimavarojen ja mielenterveyden tukeminen lisää työssä viihtyvyyttä, jolla on merkitystä opettajien ja oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen. Tutkimuksessa toteutettiin WISE-interventio, jolla tuettiin koulun henkilökunnan omaa mielenterveyttä ja harjoitettiin heitä tukemaan oppilaiden mielenterveyttä. Tuloksena todettiin, että WISE-interventio oli toteuttamiskelpoinen ja sopiva kouluun. Tulokset osoittavat, että koululla on mahdollista toteuttaa koulun henkilökunnan mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemista niin, että henkilökunta voi saatujen taitojen pohjalta tukea herkässä vaiheessa olevia oppilaita. (Kidger, Stone, Tilling, Brockman, Campbell, Ford, Hollingwoth, King, Araya & Gunnell, 2016.) Toimintaterapian näkökulman tuonti koulumaailmaan mahdollistaisi vahvemmin sujuvan arjen sekä oppilaille että opettajille toiminnan analyysia hyödyntäen. Hermanson, Kosola, Kuortti ja Haravuori painottavat, että nuorten häiriöitä tulee hoitaa mahdollisimman lähellä nuoren jokapäiväistä elinympäristöä ja on nähtävissä, että nopea arvio ja lyhyt interventio usein riittävät ajankohtaisen ongelman hoidoksi moniammatillisuutta hyödyntäen (Hermanson, Kosola, Kuortti & Haravuori 2015).

Vahvaa näyttöön perustuvuutta on saatu koulumaailmassa työskentelevien toimintaterapeuttien osalta erityisesti toimintapohjaisista sosiaalistaitojen interventioista. Niiden vaikutus nähdään nuorten sosiaalisen käyttäytymisen edistymisenä ja ongelmakäytöksen vähenemisenä. Myöskin stressinkäsittely-ohjelmista ja elämänhallintataidoista on saatu hyötyjä 3-8 luokkalaisilla. Toimintaterapian avulla voidaan myös parantaa nuorten roolia osallistumisessa. (Arbesman, Bazyk, & Nochajski, 2013.)

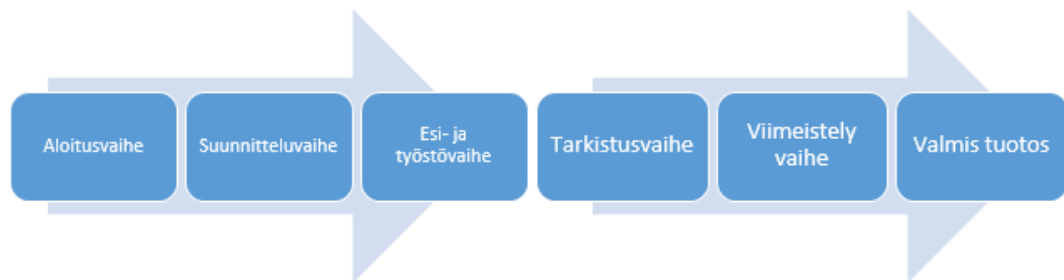
Tutkimustulokset puoltavat myös, että hyvä opettaja kohtaa oppilaansa aidosti, hyväntahtoisesti ja rohkeasti, tarjoten oppilaille turvalliset ja hallitut kasvatuskäytännöt ja toimintatavat. Käytännöillä opettaja pystyy tukemaan oppilaan oppimista ja pitää kaikki ryhmän oppilaat mukana oppimisprosessissa. (Mäki-Havulinna, 2018, 124–125.) Tutkimuksesta ilmenee tarve tarkoituksenmukaisten tukitoimien ja yhteisten keinojen hallittuun jalkauttamiseen ammattilaisten käyttöön.

6 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin kuvaus

Tutkimuksellisella kehittämistyöllä tavoitellaan erilaisten näyttöön perustuvien ohjauskeinojen käyttöönottoa nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseksi ennaltaehkäisevästi Teuvan Yhtenäiskoulun yläkoululla. Sillä tavoitellaan toimintaa, jonka päämääränä on tuottaa uusia toimintatapoja (Toikko & Rantanen, 2009, 20).

6.1 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyö etenee prosessimaisesti Salosen (2013, 17) prosessimallin (ks. kuvio 1, muokattu) mukaisesti.



Kuvio 1. Prosessimalli

6.1.1 Kehittämistyön aloitusvaihe

Tutkimuksellisen kehittämistyön aiheeksi rajautui toimijoiden keskustelujen perusteella nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen ennaltaehkäisevästi toimintaterapian näkökulmasta koulumaailmassa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu kannusti opiskelijaa tarttumaan aiheeseen. Aihetta rajattiin ja suunnattiin ohjaajien avulla opinnäytetyöseminaareissa ja keskusteluissa yhteistyökumppanin kanssa. Toikon ja Rantasen sekä Salosen mukaan kehittämistoiminta rakentuu tyypillisesti useiden eri toimijoiden sitoutumisen ja aktiivisen osallistumisen varaan, missä toimijoiden kesken sovitellaan näkemyksiä ja muodostetaan yhteistä ymmärrystä. (Toikko & Rantanen, 2009, 10; Salonen, 2013, 17.)

Yläkoulun opettajien keskuudessa oli noussut tarve helposti käytettäville keinoille nuorten identiteetin tukemiseen koulun arjessa. Nuorten identiteetin tukemiseen on saatavilla materiaalia, mutta tarve olisi helposti käytettäville keinoille, jotka tutkimuksellisen kehittämistyön avulla saataisiin koottua kevyeen ja ketterään produktiin. Opettajille päädyttiin teettää kysely, jonka avulla selvitetään, minkälaisia keinoja heillä on jo käytössä ja minkälaisia keinoja he kokevat tarvitsevänsä. Näin ollen opinnäytetyön työstönimeksi muotoutui nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen koulun arjessa.

6.1.2 Kehittämistyön suunnitteluvaihe

Opinnäytetyö prosessi eteni aiheen valinnasta aiheen tarkasteluun ja kehittämissuunnitelman kirjoittamiseen, minkä aikana tutustuttiin aiheen tietoperustaan, viitekehukseen sekä tutkimuksiin aiheesta. Samaan aikaan käytiin keskusteluja yhteistyökumppanin sekä ohjaajien kanssa opinnäytetyöseminaareissa. Tiedonhankintaan käytettiin sosiaali- ja terveysalan kotimaisia ja ulkomaisia artikkeleita ja tietokantoja; Melinda, Cinahl, Pubmed ja OTseeker sekä google scholaria. Hakusanoina käytettiin occupational therapy, young, preventive, young people, social exclusion, nuorten syrjäytyminen, toimintaterapia, toiminnallinen identiteetti, occupational identity, nuoret, koulu, school, ennaltaehkäisy, syrjäytyminen, tukeminen, tukea, support. Toikon ja Rantasen (2009, 54) mukaan määrittelyn avulla tekijä pystyy todentamaan ja perustelemaan sekä käytännön kehittämismenetelmät että kehittämistyön idean ja

näyttää että tavoitteet on tiedostettuja ja harkittuja. Tutkimusmenetelmäksi kehittämistyöhön valikoitui laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä kehittämistyössä halutaan kuuluviin opettajien ääni ja arkipäivän kokemukset. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 161; Toikko & Rantanen, 2009, 18–19).

Tietoa ja materiaalia kerättiin sekä koottiin suunnitelmaan 9.1.–9.3.2018, jolloin myös suunniteltiin opinnäytetyön ja tulevan produktin sisällysluettelo. Kehittämistyön materiaali koostui kirjoista, artikkeleista, sähköisistä tiedonlähteistä, sekä opettajien kyselystä. Ohjaajat antoivat tietoa työn aiheeseen sopivasta kirjallisuudesta ja lähteitä kertyi koko prosessin ajan. Toikko ja Rantanen mainitsevat, että kehittämistoiminta voidaan nähdä prosessorientoituneena, jossa tyypillistä on toimintaympäristön ja toiminnan muuntuvuus prosessin aikana. Se mahdollistaa toimijoiden oppimisen ja kehittymisen. He myös korostavat jatkuvaa reflektiota, sillä sen avulla voidaan tulla tietoiseksi omista havainnoinnin, ajattelun ja tuntemisen tavoista ja tehdä kehittämisen jatkuvaa perustelua ja argumentoinnin uudelleen arviointia. (Toikko & Rantanen, 2009, 49–52.)

Suunnitteluvaiheessa muodostettiin kysely (Liite 1) yläkoulun opettajille, minkä avulla toteutusvaiheessa kartoitettiin heidän nykyisiä ja tarvittavia keinoja nuorten toiminnallisen identiteetin tukemisessa. Kyselyn kysymyksillä haettiin vastausta siihen, minkälaisiksi opettajat kokevat nuorten tuen tarpeen ja minkälaista tukea he tarvitsevat kohdatessaan nuoria. Kysely toimii lähdeaineistona, jonka perusteella kehittämistyön produktioon osattiin etsiä tarkoituksenmukaisia keinoja nuorten identiteetin tukemiseen. Salosen mukaan tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa produktio, mikä voi olla esimerkiksi malli, opas, esite tai prosessikaavio. (Salonen, 2013, 6) Toikko ja Rantanen selventävät, että kehittämistoiminnalle on tyypillistä rajata tiedonkeruuta, missä tärkeintä on kerätä kehittämistoiminnan logiikan kannalta perusteltua tietoa (Toikko & Rantanen, 2009, 119.) Kyselyssä opettajat vastasivat avoimiin kysymyksiin opettajainkokouksessa. Ennen opettajainkokousta opettajia tiedotettiin tulevasta kyselystä. Kyselyt kerättiin takaisin heti täyttämisen jälkeen.

Opettajien kyselyaineisto purettiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja ymmärtämiseen pyrkivällä lähestymistavalla. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla pyritään samaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa sanallisesti dokumenttien aineistoa kuvaten (Tuomi & Sarajärvi, 2012, 103; 107). Vastaukset analysoitiin teemoitellen, mikä on usein käytetty analyysimenetelmä laadullista aineistoa käsiteltäessä (Hirsjärvi ym. 2009, 224; Tuomi & Sarajärvi, 2012, 91.) Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta sekä ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan ja ideana on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2012, 93).

Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin 9.3.2018. Opinnäytetyönsuunnitelman vertaisarvioinnin ja ohjaajien hyväksynnän jälkeen siirryttiin työn toteutusvaiheeseen, joka sisälsi prosessin esi- ja työstövaiheen. Työstövaihe kesti 12.3.–13.4.2018 välisen ajan. Työstövaiheen aikana opettajille toteutettiin kysely, analysoitiin tulokset, kirjoitettiin raporttia ja työstettiin produktiota. Työssä käytettiin kehittämistoiminnan epävirallista seuranta dokumentaatiotyyppinä, mikä tarkoittaa, että päiväkirjamaisesti kuvataan osallistujien ja yhteistyötahon työskentelyä, ideoita, oivalluksia sekä kehittämistyön käännteitä ja ristiriitoja sekä myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia. Päiväkirjan tunnelmat luovat vaikuttavan näkökulman kehittämistoiminnan sisäiseen todellisuuteen. (Toikko & Rantanen, 2009, 80).

Ajanjakso 16.4.–18.5.2018 oli tulosten kokoamisen vaihe, jolloin produktio viimeisteltiin. Aikataulu oli tiukka, sillä työ tuli saattaa loppuun ennen koulun siirtymistä kesälomalle. Koko prosessin ajan hyödynnettiin opinnäytetyöseminaareja opinnäytetyön kehittämiseksi oikeaan suuntaan. Koulun arjessa käytettäväksi tarkoitettu nuorten identiteetin tukemisen työkaluvihon jalkauttaminen toteutetaan seitsemännen luokan luokanvalvojille viikolla 20. Muille yläkoulun opettajille produkti päädyttiin lähettämään sähköisesti elokuussa 2018, jolloin heillä on enemmän aikaa paneutua siihen. Toteutus- ja tulosten kokoamisenvaiheessa tapahtui myös opiskelijan työharjoittelu, mikä edes auttoi intensiivisessä työtahdissa. Opinnäytetyö palautetaan arvioitavaksi syksyn 2018 ensimmäiseen opinnäytetyö arviointiryhmään, joka kokoontuu 4.9.2018.

6.1.3 Kehittämistyön esi- ja työstövaihe

Kehittämistyön esivaihe alkoi 12.3.2018 jolloin siirryttiin varsinaiseen työskentely ympäristöön ja käytiin läpi työn suunnitelmaa yhteistyökumppanin kanssa. Esivaiheen aikana opettajille suunnatun kyselyn kysymyksiä ja saatetta tarkennettiin tarkoituksenmukaisiksi. Esivaiheesta siirryttiin työstövaiheeseen, jossa laitetaan toimeen toimijoiden panos, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot ja dokumentoitavat (Salonen, 2013, 17–18). Työstövaiheen aikana toteutettiin opettajien kysely, mitä ennen opettajia informoitiin opettajainkokouksessa kehittämistyöhön liittyvästä kyselystä. Opettajille jaettiin kyselyn avoimetkysymykset nähtäväksi, mikä helpottaa kysymyksiin vastaamista varsinaisessa kyselyssä. Kyselyn toteutuspäivästä sovittiin ensin koulun rehtorin kanssa, jonka jälkeen tieto annettiin myös opettajille. Suurin osa opettajista suhtautui informointiin neutraalisti ja muutamat kokivat asian erityisen tarpeelliseksi ja hyväksi ja aiheesta syntyi pientä keskustelua. Rehtori antoi hyvää palautetta onnistuneesta tiedottamisesta sekä aiheen esittelystä.

Kysely toteutettiin opettajain kokouksen alussa 27.3.2018, jossa kyselyt jaettiin saattepuheen jälkeen. Vastaukset saatiin heti mukaan. Valtaosa opettajista täytti kyselyn hyvällä asenteella. Muutamat osoittivat sanallisesti epämukavuutta tai –varmuutta kyselyä tehdessään, mutta täyttivät sen siitä huolimatta. Kyselyyn vastasi 19 opettajaa 29 opettajasta, vastausprosentin ollen 65,5 %. Kyselyyn vastausaikaa jouduttiin hieman pidentämään, että kaikki halukkaat ehtivät siihen vastata. Kysely toteutettiin informoituna, mikä tarkoittaa, että tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti paikassa, missä suunnitellut kohdejoukot ovat tavoitettavissa ja kertoo samalla tutkimuksen tarkoituksesta ja selostaa kyselyä (Hirsjärvi ym. 2009, 196–197).

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa muodostettiin kehittämistyön produktin sisällysluettelon hahmotelma, minkä avulla produktiota aloitettiin kasata työstövaiheessa. Produktin johdanto rakentui opinnäytetyön tietoperustan ja viitekehyksen pohjalta, minkä lisäksi hyödynnettiin valikoituneisiin harjoituksiin liittyvää kirjallisuutta. Toikon ja Rantasen mukaan tuotettavan tiedon on oltava ennen kaikkea käytännöllistä ja käyttökelpoista, jolloin se paremmin niveltyy sosiaalisiin konteksteihin

(Toikko & Rantanen, 2009, 43–44). Muodostunutta tekstiosuutta luetettiin ulkopuolilla, jotta siitä tulisi mahdollisimman ymmärrettävä, helppolukuinen ja ajatuksia herättävä.

6.1.4 Kehittämistyön tarkistus- ja viimeistelyvaihe, valmis tuotos

Viimeistelyvaiheessa viimeisteltiin sekä produkti että kehittämishankeraportti, jotka yhdessä muodostavat tutkimuksellisen kehittämistyön. Viimeisessä vaiheessa valmis produkti esiteltiin ja levitettiin jakoon. Produktina valmistui A4-kokoinen 42 sivuinen helposti käytettävä työkaluvihko, jonka ulkoasun valintoja määritteli houkuttelevuus ja selkeys. Koko produktin työstämisen ajan käytiin läpi tarkistus- eli arviointivaihetta, jolloin analysoitiin kriittisesti harjoitusten sopivuutta tuotteeseen. Se on Salosen mukaan merkittävä vaihe kehittämisprosessissa (Salonen, 2013, 17–19). Harjoitteiden valinta tapahtui kyselyn vastausten perusteella opiskelijan toimesta. Työkaluvihon harjoitteet jaettiin ongelmalliseksi koetun käytökseen mukaan kappaleisiin, minkä avulla on helppo hakea tarvitsemaansa harjoitusta. Opinnäytetyön produkti valmistui 11.5.2018 ja se jalkautettiin koululle viikolla 20 suunnitelman mukaisesti.

Kaikille seitsemäsluokkalaisille pidettiin toimintatunti, johon osallistui myös luokanvalvoja, pois lukien yksi luokka, jonka luokanvalvoja sairastui. Toimintatunnilla oppilaille kerrottiin alkuun toimintaterapiasta ja sen näkökulmasta koulumaailmassa toteutettuna, minkä jälkeen oppilaille ohjattiin erilaisia harjoituksia. Valituilla harjoituksilla tähdättiin ilmapiirin rentouttamiseen, ryhmäyttämiseen ja oman toiminnan hallinnan säätelyyn. Oppilaat lähtivät rohkeasti toimintaan mukaan, vaikka osallistumisessa oli havaittavissa myös epävarmuutta ja epämukavuusalueelle menemistä.

Opettajat kokivat saavansa hyviä ja käyttökelpoisia keinoja nuorten kohtaamiseen, mikä on tiiviissä yhteydessä nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen. Seuraavana on otteita opettajien antamasta palautteesta:

”Varsinkin keskittymistä helpottavat keinot tulevat oppilaiden kanssa varmasti käyttöön! Huomasin, että heti alkoi itselläkin ideat virrata.”

”Niin liikuttava pikkurillipalaute, ope ihan kyöneleet silmissä, kun oppilaat puhuivat toisistaan niin nätisti.”

”Nyrkkiharjoitus loistava!”

”Hyviä harjoituksia, hyvä kontakti nuoriin, rauhallinen ja turvallinen ote.”

”Vaikka tytöt ja pojat vähän eri leireissä, niin kaikki osallistuivat rohkeasti ja hymyssä suin.”

”Tunnemittariharjoitukset tuntuivat toimivilta ja aion kokeilla omilla tunneillani.”

”Luokka on hitaasti lämpenevä, hyvin sait innostettua mukaan.”

Työkaluvihko jaettiin seitsemännen luokan luokanvalvojille tulosteena, jonka lisäksi produkti tullaan lähettämään kaikille yläkoulun opettajille sekä kuraattorille sähköisessä muodossa elokuuhun 2018 mennessä. Opettajat ilmaisivat tyytyväisyyttään saadessaan arjen työtä helpottavia keinoja sisältävän työkaluvihon käyttöönsä. Opin-
näytetyön raportti viimeisteltiin 21.5.–29.6.2018 välisellä ajalla, alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen. Kehittämistyön alkuperäinen aikataulu oli muodostettu tiiviiksi koulun lukuvuosi aikataulun mukaan. Käytäntö osoitti, että raportin viimeistely jouduttiin siirtämään eteenpäin, mikä ei kuitenkaan lykännyt produktin jalkauttamista.

7 Kyselyn tulokset

Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää kyselyn avulla, minkälaisia keinoja yläkoulun opettajat jo käyttävät ja millaisia keinoja he kokevat tarvitsevansa nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen. Teetetyn kyselyn avulla etsitään vastauksia molempiin kysymyksiin, joiden avulla pyritään vastaamaan opettajien tarpeisiin työkaluvihon muodossa.

7.1 Aineiston kuvailu

Kyselyn vastausten perusteella yläkoulun opettajat näkevät oppilaat suurelta osin positiivisessa valossa. Kyselyn vastauksien perusteella oppilaat ovat muuan muassa innokkaita, aktiivisia, ahkeria, kilttejä, ystävällisiä, tunnollisia, oppimishaluisia ja kehityskelpoisia. Toisaalta opettajat vastasivat, että myös adjektiivit vihainen, välinpitämätön, huomiohakuinen, rauhaton, väsynyt, passiivinen, pahanilkinen ja vetäytyvä, kuvaavat oppilaita. Opettajat kokevat oppilaiden ongelmalliseksi käytökseksi muun

muassa turhautuneen käytöksen, sitoutumattomuuden, välinpitämättömyyden, niskuroimisen, arkuuden, aggressiivisuuden ja väkivaltaisen käytöksen, kunnioittamattomuuden, tottelemattomuuden, keskittymiskyvyttömyyden.

Kyselyn vastausten mukaan oppilaiden ongelmakäytös vaikuttaa oppimistilanteisiin negatiivisesti. Opettajat ovat huolissaan opiskelemaan halukkaiden oikeudesta opiskeluun, sillä erilaiset ongelmakäyttäytymiset häiritsevät opetusta ja koko ryhmän keskittymistä. Yksilö tasolla ongelmakäytös ilmenee motivaation puutteena, heikkona oman toiminnan hallintana, matalana turhautumiskynnyksenä ja ylipäätään heikkona osaamisena koulutyössä.

Opettajien kokeman tuen tarve kulminoituu pienempiin ja tasaisempiin ryhmiin tai vaihtoehtoisesti avustaja- ja opetusresurssin kasvattamiseen, jotta luokkiin saataisiin useammin avustaja. Opettajat kokevat tarvitsevansa tukea myös kohdata nuori, jolla on diagnosoitu esimerkiksi autismikirjonhäiriöitä, kuten Aspergerin-oireyhtymä tai ADHD. Opettajat kaipaavat tukea myös omien hermojen kiristymisen tueksi, passiivisten ja välttelevien oppilaiden kohtaamiseen, haastavien oppilaiden kohtaamiseen sekä välineitä oppilaiden aktivoimiseen.

Opettajilla on jo tällä hetkellä käytössään keinoja, joilla on yhteys nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen. Kyselyssä ilmeni, että henkilökohtainen keskustelukontakti oppilaan kanssa on keskeistä, opettajat kehuvat ja antavat positiivista palautetta pienistäkin onnistumisista. Myös nuorten kuuntelu, hyvien puolien löytäminen, nuorten mukaan ottaminen kurssisuunnitteluun, onnistumisen kokemusten tarjoaminen, tukeminen olla omaitsensä, oppilaan näkeminen oppiainetta laajemmin, uuden mahdollisuuden tarjoaminen, rohkaiseminen, kiittäminen sekä ohjaus ja auttaminen ovat opettajien käyttämiä keinoja.

7.2 Tulosten analysointi

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko ovat tutkimuksen ydinasia (Hirsjärvi ym. 2009, 221). Miles ja Huberman puolestaan kuvaavat aineiston analyysin koostuvan vuorovaikutteisesta mallista, jonka komponentteja ovat aineiston kerääminen, pelkistäminen, osoittaminen ja yhteenveto (Miles & Huberman, 1994, 12). Aineiston käynnin saannin jälkeen, se käytiin läpi, minkä jälkeen aineisto järjestettiin

luokittelun avulla, etsien vastauksista ensin merkitykselliset ilmaisut, jotka liittyivät kyselyssä kysytyihin kysymyksiin (Liite 2). Seuraavaksi samantyylliset vastaukset ryhmiteltiin yhteen (Liite 2). Luokittelua pidetään yksinkertaisempana aineiston järjestämisen muotona ja se on olennainen osa analyysia (Tuomi & Sarajärvi, 2012, 93; Hirsjärvi & Hurme, 2014, 147). Luokittelun jälkeen opinnäytetyön analyysia jatkettiin teemoitellen, jonka avulla aineisto pelkistettiin tulosten osoittamisen mahdollistamiseksi (Liite 2).

Teemoittelulla tarkoitetaan aineistosta nousevien piirteiden tarkastelua, mitkä ovat yhteisiä usealle kyselyyn vastanneelle (Hirsjärvi & Hurme, 2014, 173). Teemoittelun ideana on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2012,93). Opinnäytetyön aineiston analyysin teemoittelussa on apuna aineisto itse, josta teemat nousevat. Samantyylliset vastaukset ryhmiteltiin yhteen jonka pohjalta ryhmille oli mahdollista muodostaa niitä kuvaavat teemat. Teemojen pääluokiksi muodostuivat 1) Luonnetta kuvaava, 2) Käyttäytyminen, 3) Tunne-elämä ja 4) Erityistarpeet, joista luonnetta kuvaavia alaryhmiä käsitellään vain kevyesti tässä työssä. Teemoista poimittiin ongelmalliseksi koetut käyttäytymiset ja haasteet sen perusteella, mihin toimintaterapian näkökulmasta pystytään vaikuttamaan. Ongelmalliseksi koettuihin käyttäytymisiin ja haasteisiin on pyritty vastaamaan opinnäytetyön produktiin valikoituneiden harjoitteiden avulla. Harjoitteiden tavoitteena on vahvistaa nuorten toiminnallista identiteettiä koulumaailmassa.

7.3 Tulosten tulkinta ja johtopäätökset

Yläkoulun opettajilla on jo käytössään keinoja, joilla he tukevat oppilaita rakentavasti läpi nuoruuden kehitystehtävän. Kyselyn vastausten perusteella ilmeni myös puutteita ja tarpeita, mihin opettajat kokevat tarvitsevansa tukikeinoja (Liite 2). Opettajat olivat yhteistyöhaluisia ja osoittivat kiinnostusta arjen työtä helpottavan työkaluvihon käyttöön. Yhteenvedona voidaan todeta, että toiminnallisen identiteetin tukemisessa rakentavien tunne- ja itsesäätelykeinojen merkitys korostuu. Työskentely asioiden ympärillä vaatii opettajien tiedon lisäämistä, sitoutumista sekä pitkäjänteistä työskentelyä ja harjoitteiden systemaattista tarjoamista. Vaikka työskentely vaatii pitkäjänteisyyttä ja aikaa, samalla korostuu nuoren ja opettajan väliset yksittäiset kohtaamiset,

sillä jokainen toiminnan suoritus saattaa synnyttää uusia toiminnan merkityksiä. Tarkoituksenmukainen toiminnan merkitys saa nuoren toimimaan toiminnan merkityksellisyyden vuoksi rakentavasti ja mahdollistaa toiminnallisen identiteetin vahvistumisen toiminnan kautta. Pitkäjänteisellä työskentelyllä on mahdollista saada nuori oivaltamaan oman tahdon, tottumuksen, taitojen ja suorituskyvyn vaikutuksista omaan toimintaan, mihin sisältyy myös tahto ja tottumus, henkilön arvot, mielenkiinnonkohteet, henkilökohtaisen vaikuttamisen, roolit ja tavat. Taitojen opettaminen ja ohjaaminen oivalluttavasti mahdollistaa nuoren tulevaisuuden haaveiden ja tavoitteiden tarkoituksenmukaisen saavuttamisen toiminnallisen identiteetin vahvistuessa.

Produktiin valikoituneet harjoitukset valittiin vastaamaan sellaisiin ongelmallisiin käyttäytymisiin, joita opettajille suunnatun kyselyn tulosten analysoinnin perusteella nousi esiin. Tällä tavalla päästiin vastaamaan niihin tarpeisiin, joihin keinoja kaivataan. Analysoinnissa nousi esiin vahvimpina huomiohakuisuus, keskittymiskyvyttömyys, väsyneisyys, epävarmuus ja arkuus, passiivisuus, vetäytyväisyys, itsekeskeisyys, aggressiivisuus, välinpitämättömyys sekä oman toiminnan hallinnan heikkous, joihin toimintaterapeuttisella näkökulmalla päästään vaikuttamaan. Analysointi nosti esiin myös keinojen puutteen kohdatessa nuori, jolla on diagnosoitu Asperger tai ADHD. Lähtökohtana oli tuottaa helposti käytettäviä keinoja sisältävä työkaluvihko, jonka avulla opettajat voivat kehittää toimintatapojaan oppilaiden toiminnallisen identiteetin tukemisessa ja sosiaalisen kouluympäristön viihtyisämmäksi rakentamisessa.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tietoa nuorten toiminnallisesta identiteetistä ja sen tukemisesta. Työn tavoitteena oli tuottaa nuorten identiteettiä tukevia keinoja sisältävä työkaluvihko yläkoulun opettajille. Tavoitteeseen päästiin tietoperustan ja opettajille suunnatun avoimen kyselyn avulla. Kehittämistyön sisällä teetetyt kyselyn avulla selvitettiin, minkälaisia keinoja opettajat jo käyttävät ja minkälaisia keinoja kaipaavat nuorten identiteetin tukemiseen työssään. Nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen on olemassa paljon tietoa sekä erilaisia harjoituksia ja keinoja, ja työn tavoitteena olikin saattaa niitä opettajille helposti käytettävään muo-

toon. Toimintaterapian näkökulmasta toiminnallisen identiteetin tukeminen koulu- maailmassa ennaltaehkäisevästi, on tuloaan tekevä lähestymiskulma. Se on herättänyt kiinnostusta kentällä ja tutkimusta aiheesta tarvitaan lisää.

Tutkimus osoitti, että opettajilla on jo käytössään keinoja, joilla on yhteys nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen. Opettajat kuitenkin kaipasivat keinoja kohdata diagnosoitu nuori sekä ylipäättään keinoja puuttua ongelmalliseen käyttäytymiseen. Kyselyn avoimista vastauksista nousseet teemat ongelmalliseksi koettuun käytökseen olivat luonnetta kuvaava, käyttäytyminen, tunne-elämä sekä erityistarpeet. Teemojen perusteella muotoutui nuorten toiminnallista identiteettiä tukeva työkaluvihko opettajien käyttöön arjen työtä helpottamaan ja syventämään. Tutkimuksen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen koulu- maailmassa on tärkeää nuorten tulevaisuuden valintojen kannalta. Monenlainen haastava käytös perustuu tunne- ja itsesäätelytaitojen puutteeseen. Niiden vahvistaminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä, joita koulumaailmassa voidaan tarjota systemaattisesti laajasi tavoittaen kaikki nuoret. Tutkimus vahvisti lisäksi opettajien roolin tärkeyttä tunnistaa ja kehittää omia toimintatapojaan tarkoituksenmukaisemmiksi, sillä opettajien omalla hyvinvoinnilla ja hyvillä toimintatavoilla on vaikutusta nuorten toiminnallisen identiteetin vahvistumiseen.

Produktiin valikoituneisiin harjoituksiin vaikuttivat opettajien arkipäivän kokemukset oppilaiden ongelmalliseksi koetusta käyttäytymisestä. Harjoitusten valintaan vaikutti myös niiden helppokäyttöisyys, jolloin niitä on mahdollista käyttää osana oppituntia. Harjoitusten jalkauttaminen käytäntöön vaatii opettajilta avointa mieltä ja pitkäjänteisyyttä, jotta opettajat ja oppilaat sisäistävät uuden toimintamallin osaksi koulupäivän rutiineja. Toisaalta uudet toimintatavat keventävät oppituntien sisältöä ja tuovat ilon, huumorintajun ja heittäytymisen mahdollisuuden uudesta näkökulmasta kaikkien voimavaraksi. Käyttökokemuksen perusteella oppilaat lähtivät keskimäärin hyvin harjoituksiin mukaan. Harjoituksia teetettäessä opettajalta vaaditaan mahdollisesti uudenlaista heittäytymisen näkökulmaa työhönsä, mikä pohjautuu ajatukseen, että myös ammattilaisen on hyvä käydä säännöllisesti läpi omaa ajatteluaan ja arjen vuorovaikutustapojaan, sillä omalla käytöksellään voi innostaa myös muita huomaamaan hyvä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, 36–37).

Suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin (Ervamaa ym. 2015, 2). Opettajien kyselyn vastaukset puoltavat samaa näkemystä, sillä opettajat kuvailivat oppilaita ja heidän käytöstään monilla erilaisilla positiivisilla adjektiiveilla. Opettajat näkevät oppilaissa kehityskelpoisuutta, innostuneisuutta oppia uusia asioita, energisyyttä ja iloisuutta, hyväkäytöksisyyttä, aitoutta ja aktiivisuutta. Samaan aikaan opettajat kuitenkin tunnistavat oppilaissa ongelmallista käytöstä. Ervamaa ja muut kirjoittavatkin, että väestön kasvaneet terveyst- ja hyvinvointierot koskevat myös lapsia ja nuoria, jolloin ne myös jakaantuvat yhä voimakkaammin hyvin- ja pahoinvoiviin (Ervamaa ym. 2015, 2).

Kyselyn tulosten mukaan oppilaiden haasteellinen tai pulmallinen käytös ilmenee muun muassa turhautumisena, passiivisuutena, alisuoriutumisenä, haluttomuutena, sitoutumattomuutena ja koulutehtävien laiminlyöntinä, huomiohakuisuutena, arkuutena, aggressiivisuutena ja väkivaltana, keskittymiskyvyttömyytenä sekä oman toiminnan ohjailun haasteina. Haasteet ja pulmat vaikuttavat kyselyn vastausten perusteella opiskelemaan halukkaiden oppilaiden oikeuteen opiskella ryhmän villiintymisen ja kiu-kuttelevien oppilaiden takia. Nurmen ja muiden mukaan nuoruuden kehityskulussa keskeisessä osassa ovat toveripiiri, harrastukset ja koulu, jonka lisäksi he painottavat, että nuoret valitsevat itselleen kaltaisiaan ystäviä ja kavereita (Nurmi ym. 2010, 142; 148). Näin ollen tuen tarjoaminen ja kohdentaminen koettuihin ongelmakohtiin, mielellään jo ennaltaehkäisevästi tarjottuna, saattaisi suunnata useamman oppilaan käytöstä tarkoituksenmukaisempaan suuntaan.

Tutkimus vahvisti, että toiminnallisen identiteetin vahvistaminen on tärkeää, sillä se luo pohjaa sille elämäkululle, jonka nuori aikuisena elää vaikuttaen nuoren tulevaisuuden valintoihin sekä siihen millaisena näkevät elämänsä ja minkälaisia tavoitteita elämässään asettaa (Nurmi & muut 2010, 142; Kielhofner, 2008, 106). On tärkeää huomioda, että nuori ei oirehdi tyhjiöstä käsin, vaan toiminnan takana on aina tunne, joka ohjaa toimintaa (Kokkonen, n.d.). Kun nuori tulee aikuisen taholta turvallisesti ymmärretyksi, hänellä ei ole tarvetta lyödä, vetäytyä, huutaa tai käyttäytyä muulla aikuiselle haastavalta näyttävällä tavalla. Jääskinen ja Pellicioni sekä Kokkonen painottavat, että aikuisen tulee kyetä näkemään nuoren käytöksen ja sen takana olevan emotionaalisen

tilan yhteys ja tällä tavoin mahdollistaa nuorelle toimintakyky ja kykeneväisyys. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 5; Kokkonen n.d..)

Tukemalla oppilaita ja mahdollistamalla heille toimintaan osallistuminen koulupäivän aikana heille sopivalla tavalla, työskennellään samalla nuoren terveyteen, itsetuntoon, sosiaaliseen pätevyyteen, onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen liittyvien asioiden parissa. Clarkin ja muiden mukaan mahdollistamalla toimintaan osallistuminen tarkoituksenmukaisia keinoja käyttäen, voidaan vaikuttaa henkilön toiminnalliseen identiteettiin ja mukautumiseen ympäristön vaatimusten mukaisesti (Clark ym. 1991, 7; 3). Nelson puolestaan kirjoittaa toiminnan muodon merkityksen vaikuttavan siihen, motivoituuiko ihminen toimimaan. Nelson painottaa, että toiminnan muodon merkitys nousee ihmisen kehityksellisestä rakenteesta sisältäen tunnekokemukset, joita ihmisen elämänhistoria sisältää. Jokainen toiminnan suoritus voi kuitenkin synnyttää uusia merkityksiä. (Nelson 1988, 635.) Siihen perustuu opinnäytetyön ajatus, että opettajien tarpeeseen, kohdata haasteellinen tai pulmallinen oppilaan käytös, tulee tarjota erilaisia työkaluja ja keinoja, jotta oppilaiden toiminnallisen identiteetin tukeminen mahdollistuu. Haapasalo-Pesun nostama näkemys tukee opinnäytetyön ajatusta, että toimintaterapian lähestymiskulmaa hyödyntäen nuorille voidaan antaa tukea kehitykseen ja kokonaisvaltaisen toiminnan tukemiseen (Haapasalo-Pesu, 2016).

Suomalainen sosiaali- ja terveyspolitiikka painottaa palvelujen ja muiden tukitoimien kehittämistä ja viemistä peruspalvelujen tueksi lasten ja nuorten normaaleihin kasvu- ja kehitysympäristöihin kuten muun muassa kotiin ja kouluun. Keskeisenä pidetään hyvinvoinnin vahvistamista ja edistämistä sekä ongelmia ehkäisevää toimintaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 4; 22.) Opettajille suunnatun kyselyn vastausten perusteella opettajat tekevät asioita oppilaiden hyvinvoinnin vahvistamisen ja toiminnallisen identiteetin tukemiseksi muuan muassa keskustellen, positiivista palautetta antaen, kuunnellen, tukien omana itsenä olemiseen, rohkaisten ja nähden oppilaan kokonaisuutena. Samaan aikaan opettajat kokevat tarvitsevansa tukea muun muassa kohdata erityistarpeiset oppilaat (esim. Asperger, ADHD), tukea opettajien omien hermojen kiristymisen ehkäisemiseksi, tukea aktivoida oppilaita sekä tukea kohdata passiiviset ja välttelevät oppilaat. Opinnäytetyön produktilla tähdättiin tukitoimien

kehittämiseen siten, että opettajilla olisi parempi keinovalikoima kohdata haastavia ja pulmallisia tilanteita koulun arjessa vahvistaen nuorten toiminnallista identiteettiä. Tutkimus vahvisti käsitystä siitä, miten opettajien oman toiminnan reflektointi ja jatkuvan oppimisen halu vaikuttaa yhteistyöhön nuorten ja opettajien välillä. Tutkimus myös osoitti, että toiminnallisen identiteetin tukeminen vaatii pitkäjänteistä ja sinnikästä työskentelyä sekä sosiaalista älyä jokaisessa kohtaamisessa nuoren kanssa.

Yhteenvetona tutkimuksiin perustuen voidaan todeta, että opettajien mielenterveys-taitojen tietoisuuden lisääminen ja mielenhyvinvoinnin tukeminen ja niiden ohjaaminen oppilaille yhdessä oppilaiden toimintaan perustuvien interventtioiden tarjoamisen kanssa tukee sekä opettajien mielenterveyttä ja työssä viihtymistä sekä oppilaiden toiminnallista identiteettiä (Kidger ym. 2016; Hermanson ym. 2015; Arbesman ym. 2013 & Mäki-Havulinna, 2018).

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuuteen vaikuttavat monet tekijät. Luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232; Toikko & Rantanen, 2009, 122). Opinnäytetyössä selostetaan prosessin vaiheet totuudenmukaisesti, avoimesti ja rehellisesti, jotta lukijan on mahdollista toistaa tutkimuspolku ja saada samat tulokset. Tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuus kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. Opettajat lähtivät yhteistyöhön innokkaina ja olivat tyytyväisiä lopputuotokseen, saaden keinoja ja inspiraatiota arjen työhönsä. Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa erityisesti tuotetun tiedon käyttökelpoisuutta ja hyödyllisyyttä (Toikko & Rantanen, 2009, 121).

Opinnäytetyön reliabiliteettia saattaa laskea se, että tekijöitä on vain yksi. Lisäksi on huomioitava, että työ on opinnäytetyö, joka samalla toimii opiskelijan oppimistilanteena. Työtä kuitenkin arvioidaan kriittisesti vertaisopponoijan ja ohjaajien toimesta tutkimusprosessin eri vaiheissa, mikä nostaa työn luotettavuutta. Työtä tehdessä on hyödynnetty useita lähteitä, joiden pohjalta työtä on rakennettu. Työn tietopohja on laajahko ja rajaamista olisi voinut tarkentaa, jotta aineisto olisi pysynyt paremmin

hallittavana ja sitä olisi voitu syvemmin hyödyntää. Työ on tehty nopeahkolla aikataululla, jolla saattaa olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia lopputulokseen. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä validiteetti viittaa siihen, että kehittämistyö vastaa siihen kysymykseen, mihin sillä haettiin vastausta. Työn tarkoitus oli etsiä opettajille helposti käytettäviä keinoja nuorten identiteetin tukemiseen koulun arjessa, mihin produktion harjoitukset pyrkivät vastaamaan. Opiskelija lähestyi koulua opinnäytetyö ehdotuksella ja ehdotus sai positiivisen vastaanoton. Jos työ olisi ollut tilaustyö koulun puolelta, toimijoiden sitouttaminen työskentelyyn olisi ollut luonnikkaampaa. Opettajat olivat yhteistyökykyisiä ja heitä olisi voinut sitouttaa enemmän produktin harjoitusten valintaan, mutta resurssit ohjasivat opiskelijan toimimaan itsenäisesti työkaluvihon työstämisen ajan. Tiiviimmällä yhteistyöllä olisi ollut vaikutusta työn luotettavuuteen. Luotettavuuden kannalta on tärkeää tietää, missä prosessin vaiheessa toimijat eivät ole osallistuneet aktiivisesti kehittämiseen (Toikko & Rantanen, 2009, 124).

Opinnäytetyön eettiset kysymykset koskevat sen luotettavuutta. Työssä käytettävät materiaalit tutkimukset on hankittu luotettavista tietokannoista (Melinda, Cinahl, Pubmed ja OTseeker sekä google scholaria). Kehittämistyön eettisyyttä nostaa myös opiskelijan tutkimusmenetelmään perehtyminen sekä aiheen avoin ja totuudenmukainen käsittely ja esittely. Työssä käytetyt lähteet on pyritty merkitsemään tarkoin, jotta niiden avulla voidaan päästä alkuperäislähteisiin.

8.2 Jatkotutkimusehdotukset

Nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen jakaantuu nykyään koulumaailmassa moniammatillisen työyhteisön eri toimijoille. Koulussa nuoria tukevat kuraattori, terveydenhoitaja, psykologi, lääkäri sekä opettajat. Opettajat kohtaavat jatkuvasti työssään nuoria. Jokainen kohtaaminen on tärkeä ja samalla uusi mahdollisuus nuoren toiminnallisen identiteetin tukemisessa. Toisaalta kun opettajat tapaavat nuoria systemaattisesti päivittäin, heillä on loistava mahdollisuus päästä tukemaan nuoria perusopetuksen lisäksi ihmisyyteen kasvussa, niin kuin opetushallituskin asian ilmaisee. Ihmisyyteen kasvun tukeminen jää erityisesti yläkoulussa helposti vähemmälle ja siihen olisi kuitenkin tärkeää panostaa yhteiskuntamme tilannetta ajatellen. Näin ollen

mielenkiintoinen ja ajankohtainen jatkotutkimusaihe olisi tutkia, miten opettajien mielenterveyttä voitaisiin Suomessa tukea ennaltaehkäisevästi ja miten opettajien itsetuntemuksen lisääntyminen ja mielenkiinnon herättäminen tunnetyöskentelyyn nostaisi sekä oppilaiden ja opettajien työ- ja opiskelumotivaation uudelle tasolle. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi myös selvittää toimintaterapeutin työnkuvaa koulun yhteisöllisessä oppilashuollossa.

Lähteet

Ahola, S. & Galli, L. 2009. Koulutustakuusta ohjaustakuuseen- nuorten koulupudokkaiden nivelvaiheohjauksen kehittäminen. *Kasvatus* 2009/5, 349–405.

Ammattinetti. N.d. Koulukuraattori. TE-palvelut. Viitattu 6.3.2018 http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/12/2/287_ammatti

Arbesman, M., Bazyk, S. & Nochajski, S.M. 2013. Systematic review of occupational therapy and mental health promotion, prevention and intervention for children and youth. *The American Journal of Occupational Therapy* 67, November/December, e120-e130.

Clark, F.A., Parham, D., Carlson, M.E., Frank, G., Jackson, J, Pierce, D., Wolfe, R.J. & Zemke, R. 1991. Occupational Science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future. *The American Journal of Occupational Therapy* 45, 300–310.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. *Mielenterveys voimaksi*. 3. painos. Suomen Mielenterveysseura.

Ervamaa, S., Haahkola, K., Illi, M., Markkola, A., Tukiainen, H. & Suomalainen, K. 2015. *Lasten ja nuorten palvelut 2020. Jotta yksikään lapsi tai nuori ei tipahda turva-verkon läpi*. Helsinki: Sitra.

Haapasalo-Pesu, K-M. 2016. *Lasten ja nuorten psykoterapeuttiset hoidot*. Terveysportti. Viitattu 15.2.2018 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_haku=toimintaterapia%20nuoret

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. 3-4. painos. Helsinki: Edita.

Hermanson, E., Kosola, S., Kuortti, M & Haravuori, H. 2015. Yleislääkärin rooli nuorten mielenterveyden häiriöiden hoidossa. *Lääkärilehti vsk* 70, 12, 809-813.

Hildenbrand, W.C. & Jo Lamb, A. 2013. Occupational Therapy in prevention and wellness: Retaining relevance in a new health care world. *The American Journal of Occupational Therapy* vol 67, 266-271. Viitattu 12.2.2018 <https://ajot-aota.org.ezproxy.jamk.fi:2443/article.aspx?articleid=1851676>

Hilli, P., Ståhl, T., Merikukka, M., Ristikari, T. 2017. Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta. *STM:n avoin julkaisuarkisto Yhteiskuntapolitiikka* 82 (2017): 6, 663–675.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos, Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Tammi.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Kidger, J, Stone, T., Tilling, K., Brockman, R., Campbell, R., Ford, T., Hollingworth, W, King, M., Araya, R. & Gunnell, D. 2016. A pilot cluster randomised controlled trial of a support and training intervention to improve the mental health of secondary school teachers and students – the WISE (Wellbeing in secondary education) study. BMC Public Health, 16, 1060.

Kielhofner, G. 2008. Model of human occupation. Theory and application. Fourth edition. Lippincott Williams & Wilkins: the Point.

Kokkonen, A. N.d. "Vi**u sä oot lehmä" – koulun keinot koetuksella!. Mikkelin kaupunki.

Lougher, L. 2001. Occupational Therapy for children and adolescent mental health. London: Churchill Livingstone.

Meeus, W. 1993. Occupational identity development, school performance and social support in adolence: Findings of a dutch study. Adolescence, 112, vol. 28.

Miles, M.B. & Huberman A.M. 1994. Qualitative data analysis. An expanded sourcebook. 2nd edition. USA: Sage Publications.

Mäki-Havulinna, J. 2018. Opettajan merkitys tukea tarvitsevan oppilaan koulupäivässä. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto.

Nelson, D.L. 1988. Occupation: Form and Performance. The American Journal of Occupational Therapy, 42, 10, 633-641.

Nuorten syrjäytyminen. N.d.a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.2.2018

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen

Nuorten syrjäytyminen. N.d.b. Tiedolla ja yhteistyöllä jarrua nuorten syrjäytymiselle.

Sitra. Viitattu 5.2.2018 <https://www.sitra.fi/aiheet/nuorten-syrjaytyminen/>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010.

Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4. painos. Helsinki: WSOY.

Occupational Therapy in the promotion of health and the prevention of disease and disability statement. 2001. The American Journal of Occupational Therapy, 55, 656-660.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu,

26.4.2018 http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Oppilaan kasvu ja tuki. N.d. Teuva. Viitattu 22.2.2018 <https://teuva.fi/varhaiskasvatus-ja-opetus/esi-ja-perusopetus/oppilaan-kasvu-ja-tuki>

Robbins, J.E. 2000. Violence prevention in the schools: Implications for occupational therapy. Student paper. Boston University.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön.

Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere: Juvenes Print Oy.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. Kaste 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Tampere: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Teuvan perusopetuksen opetussuunnitelma 2016. Opetushallitus.

Toikko, T. & Rantanen, T. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 2009. 3. painos. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vaittinen, H. 2009. Toiminnallinen identiteetti. Käsiteanalyysi Walkerin ja Avantin mukaan. Toimintaterapian pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Liitteet

Liite 1. Saatesanat ja kysely Teuvan Yhtenäiskoulun opettajille

Kiitos kun annat aikaasi kyselyyn vastaamiseen. Kysely on osa toimintaterapeuttiopiskelijan opinnäytetyötä. Opinnäytetyön aiheena on nuorten toiminnallisen identiteetin tukeminen koulumaailmassa. Toiminnallinen identiteetti on yhdistelmä tunteita, kuka on ja millaiseksi haluaa tulla toiminnallisena olentona. Toiminnallisen identiteetin vahvistumiseen vaikuttaa eletty elämä ja päivittäiset kohtaamiset ja kokemukset. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy työkaluvihkonen opettajien käyttöön nuorten toiminnallista identiteettiä vahvistamaan.

Kyselyn tarkoituksena on selvittää minkälaisia keinoja opettajat kokevat tarvitsevänsä nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen ja minkälaisia keinoja on jo käytössä. Kyselyn tekemiseen on varattu aikaa noin 15 minuuttia. Kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti. Kyselyaineisto hävitetään suunnitelmallisesti tulosten analysoinnin jälkeen.

1. Kuvaa oppilaita viidellä (5) adjektiivilla.

2. Minkälaisen oppilaan käytöksen koet ongelmallisena?

Liite 2. Tulosten teemoittelu

Taulukko 1. Kyselyn tulokset

Oppilaita kuvaavia adjektiivejä	Oppilaita kuvaavia adjektiivejä	Oppilaiden ongelmalliseksi koettu käytös	Ongelmakäytöksen vaikutus oppimislanteisiin	Opettajien tuen tarve	Opettajien nykyisiä keinoja nuorten toiminnallisen identiteetin tukemisessa
<ul style="list-style-type: none"> • Hassuja • Kilttejä • Innokkaita • Herttaisia • Aktiivinen • Hyväkäyttösi- • Diginatiivi • Motivoituneita • Aitoja • Ahkeria • Puhelaita • Vahvoja • Nuori • Energinen • Värikäs • Iloinen • Spontaani • Pirteä • Iloinen • Iloinen • Ystävällinen • Reipas • Hauska • Tunnollinen • Ahkera • Huumorintaju- • Energisiä • Aktiivisia • Nuoria • Kilttejä • Ahkeria • Energisiä • Yritteliäitä • Utelaita 	<ul style="list-style-type: none"> • Vihaisia • Välinpitämättömiä • Huomiohakuisia • Levottomia • Väliillä raivostuttavia • ”Murkuttavia” • Flegmaattinen • Ajattelematon • Murkuttava • Väsyneitä • Murkuikäisiä • Epävarmoja • Altis • Vaihteleva • Lyhytkatseinen • Tarmoton • Unelias • Haasteellinen • Ailahteleva • Temperamenttinen • Hiljainen • Äänekäs • Pahanilkinen • Vaativa • Huomionkipeä • Haastava • Vihainen • Kärsimättömiä • Äänekkäitä • Aikuisennälkäisiä • Kapinallisia • Levottomia • Laiskoja • Liiankin eloisia • Rauhaton • Äänekäs 	<ul style="list-style-type: none"> • Turhautunut oppilas • Välinpitämättömyys • Uppiniskainen käytös • Perustelutkaan ei auta • Villaannuttava huono käytös • Sitoutumaton koulun yhteisiin sääntöihin ja käytäntöihin • Alisuoriutuva käytös • Joko ei tehdä mitään tai häiriköidään • Opettajien ärsyttäminen • Passiivisuus • Tekemättömyys • Keskittymiskyvyttömyys • Välinpitämättömyys • Itsekeskeisyys • Niskuroiminen • Tottelemattomuus • Laiskan oppilaan käytös • Tottelematon häirikkö, isotteleva • Oppilaan, johon ei saa kontaktia • Kiroilu • Väkivalta muita oppilaita kohtaan • Seilaaminen luokassa • Apaattisuus • Ylivilkas käytös • Keskittymiskyvyttömyys • Kovakorvaisuus • Kunnioittamattomuus • Haistattelu • Tehtävien laiminlyönti • Sääntöjen noudattamattomuus • Aggressiivisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelemaan halukkaiden oikeus opiskeluun vaarantuu • Ryhmän villiintymisen kiukuttelevan oppilaan takia • Häiritsee opetusta ja koko ryhmän keskittymistä • Muiden keskittymisen herpaantuu yhden takia • Muut lähtee häiriköintiin mukaan • Opiskeluasian käsittely jää pinnalliseksi ja hedelmällinen keskustelu jää pois • Heikentää oppimista • Hankaloittaa muiden oppimista ja opetustilannetta • Kiristää open hermoja • Muut mukaan ongelmalliseen käyttöseen • Hiljaiset joutuvat pärjäämään omillaan • Yhden ongelmakäytös vaikuttaa koko ryhmän oppimiseen • Aika menee muuhun kuin opettamiseen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pienemmät ja tasaisemmat ryhmät • Tukea kohdata nuori, jolla diagnosoitu häiriö • Varhainen puuttuminen juhlapuheista käytäntöön (uni ja mielenterveysongelmat) • Erityistarpeisiin • Opetukseen lisää resursseja • Enemmän aikaa, resursseja, avustajia • Enemmän keinoja puuttua häiriötilanteisiin • Opettajien hermojen kiristymisen tueksi keinoja • Avustaja luokkaan useammin • Miten kohdataan passiiviset ja välttelevät oppilaat? • Turvallisen oppimisympäristön tarjoaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Henkilökohtainen kontakti keskeistä • Kehuminen pienestäkin onnistumisesta • Hyvien puolien löytäminen • Nähdä ja kuulla oppilasta oikeasti • Keskustelu • Nuorten kuunteleminen • Nuorten ottaminen mukaan kurssien suunnitteluun • Positiivinen palaute henkilökohtaisesti ja muiden kuullen • Onnistumisen kokemusten tarjoaminen, jotta oppilas voi hyödyntää vahvuuksiaan • Vapaus aiheiden valinnassa • Olla läsnäoleva aikuinen • Uuden mahdollisuuden tarjoaminen • Rohkaisen yrittämään • Annan mahdollisuuden erilaiseen tekemiseen • Positiivinen palaute • Kannustavia, ystävällisiä sanoja • Keskustelu, kuulumisten vaihto, kehuminen ja kiittäminen • Tukeminen, että jokainen voi olla omaitsensä • Kuuntelu ja keskustelu
Taulukko 1 jatkuu seuraavalla sivulla					

Oppilaita kuvaavia adjektiivejä	Oppilaita kuvaavia adjektiivejä	Oppilaiden ongelmalliseksi koettu käytös	Ongelmakäytöksen vaikutus oppimistilanteisiin	Opettajien tuen tarve	Opettajien nykyisiä keinoja nuorten toiminnallisen identiteettin tukemisessa
<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivisia • Tiedonjanoisia • Nuoria • Energisiä • Iloisia • Uudesta innostuvia • Oppimishaluisia • Valppaita • Kehityskelpoisia • Innostunut • Iloinen • Puhelias • Kiinnostunut • Energinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Passiivinen • Arka • Vilkas • Äänekäs • Epävarma • Vetäytyvä • Huomiohakuinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Passiivisuus • Häiritsevä käytös, joka tuhoaa työrauhan, turvallisuuden tunteen ja passivoi aktiiviset oppilaat • Liika arkuus toimia ja toteuttaa itseään (huono itsetunto) • ”EVVK”-asenne • Haluttomuus • Tekemättömyys • Huomiohakuisuus • Häiritsevä, kiusaava käytös 	<ul style="list-style-type: none"> • Oppiminen hidastuu • Haittaavat koko ryhmän oppimista • Aiheuttaa keskittymisvaikeuksia • Motivaation puute • Heikko osaaminen koulutyössä • Ei pysty opiskelemaan • Keskittymiskyvyttömyys • Matala turhautumiskynnys • Oman toiminnan hallinta heikkoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Välineitä suitsimiseen ja aktivoimiseen • Haastavimpien oppilaiden käsitteily • Ongelmatilanteista selviämisen • Apua Asperger tai ADHD-nuorten opetustilanteisiin (ympärillä oleva ryhmä häiritsee, keskittymisen vaikeaa) • Työkaluja kohdata haistatteleva ”ongelmanuori” • Enemmän resursseja erityistarpeisten oppilaiden opettamiseen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiinnostus oppilaiden asioihin • Ohjaus ja auttaminen • Positiivinen palaute aina kuin mahdollista • Oppilaan arvostus ja kuuntelu • Säännölliset keskustelut • Positiivisuuden ja onnistumisen vahvistaminen • Kannustan ja kehu • Hyvien puolien ja osaaamisen löytäminen • Onnistumisen tunteiden tuottamista • Annan olla rohkeasti oma itsensä • Keskustelua • Kannustus ja kehu matalalla kynnyksellä • Oppilaan näkeminen kokonaisuutena, oppiainetta laajemmin

Taulukko 2. Tulosten tiivistäminen

Oppilaiden vahvuudet	Oppilaiden haasteet	Oppilaiden ongelmalliseksi koettu käytös	Ongelmakäytöksen vaikutus oppimistilanteisiin	Opettajien tuen tarve	Opettajien nykyisiä keinoja nuorten toiminnallisen identiteetin tukemisessa
<ul style="list-style-type: none"> • Hassu/hauska 2 • Kiltti 2 • Innokas/kiinnostunut 5 • Herttainen 1 • Aktiivinen 4 • Hyväkäyttöksinen • Diginatiivi 1 • Motivoinut 1 • Aito 1 • Ahkera 3 • Puhelias 2 • Vahva • Nuori 3 • Energinen 4 • Värikäs 1 • Iloinen 4 • Spontaani 1 • Pirteä 1 • Ystävällinen 1 • Reipas 1 • Tunnollinen 1 • Huumorintajuinen 1 • Yritteliäs 1 • Utelias/tiedonjanoinen/ Oppimishaluinen 3 • Kehityskelpoinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vihainen 2 • Välinpitämätön 1 • Huomionhakuinen 4 • Levoton/rauhaton/vilkas 4 • Raivostuttava 1 • Murkuttavia/kapinallinen 4 • Flegmaattinen/tarmonoton 2 • Ajattelematon 1 • Väsynyt/unelias 2 • Epävarma/arka 3 • Altis 1 • Vaihteleva/ailahteleva 2 • Lyhytkatseinen 1 • Haastava 2 • Temperamenttinen/kärsimätön 2 • Hiljainen 1 • Passiivinen/laiska 2 • Äänekäs 5 • Pahanilkainen 1 • Vaativa 1 • Vetäytyvä 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Turhautunut/apaattinen/Haluton 3 • Passiivisuus/tekemättömyys/ alisuoriutuva käytös 6 • Välinpitämättömyys/sitouttamattomuus koulun sääntöihin ja käytäntöihin/oppilas johon ei saa kontaktia/tehtävien laiminlyönti 6 • Uppiniskaisuus 2/niskuroiminen 1/kovakorvaisuus 1/EVVK- asenne/tottelemattomuus 6 • Arkuus/huono itsetunto 1 • Aggressiivisuus/väkivalta 3 • Ärsyttäminen/haistattelu/kunnioittamattomuus/kiroilu/tottelematon häirikkö joka isottelee 6 • Keskittymiskyvyttömyys/seilaaminen luokassa/yli-ilkkaus 4 • Huomionhakeminen ikävällä tavalla 1 • Häiritsevä, kiusaava käytös 3 • Villaannuttava käytös 1 • Itsekeskeisyys 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelemaan halukaiden oikeus opiskelemaan vaarantuu 5 • Ryhmän villiintymisen kiukuttelevan oppilaan takia 3 • Häiritsee opetusta ja koko ryhmän keskittymistä 4 • Opiskeluasian käsittely jää pinnalliseksi ja hedelmällinen keskustelu jää pois 3 • Kirittää open hermoja 1 • Aika menee muuhun kuin opettamiseen 1 • Motivaation puute 1 • Heikko osaaminen koulutyössä/ei pysty opiskelemaan 2 • Oman toiminnan hallinta heikkoa 1 • Matala turhautumiskynnys 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pienemmät ja tasaisemmat ryhmät 1 • Tukea kohdata nuori, jolla diagnosoitu häiriö (Asperger, ADHD) 4 • Varhainen puuttuminen juhlapuheista käytäntöön (uni ja mielenterveysongelmat) 1 • Opetukseen lisää resursseja 2 • Avustaja luokkaan useammin 2 • Enemmän keinoja puuttua häiriötilanteisiin 2 • Opettajien hermojen kiristymisen tueksi keinoja 2 • Miten kohdataan passiiviset ja välttelevät oppilaat? 1 • Haastavimpien oppilaiden käsittely 2 • Välineitä suitsimiseen aktivoimiseen 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Henkilökohtainen kontakti keskeistä 2 • Kehuminen/positiivinen palaute pienestäkin onnistumisesta 7 • Keskustelu 6 • Nuorten kuunteleminen/olla läsnä oleva aikuinen 6 • Hyvien puolien löytäminen 1 • Nuorten mukaan ottaminen kurssien suunnitteluun/vapaus aiheiden valinnassa 2 • Onnistumisen kokemuksen tarjoaminen, jotta oppilas voi hyödyntää vahvuuksiaan 3 • Tukeminen, että jokainen voi olla omaitsensä 2 • Oppilaan näkeminen kokonaisuutena, oppiainetta laajemmin 1 • Uuden mahdollisuuden tarjoaminen 1 • Rohkaisen yrittämään 1 • Kiittäminen 1 • Ohjaus ja auttaminen 1

Taulukko 3. Tulokset teemoittain

Luonnetta kuvaava	Käyttäytyminen	Tunne-elämä	Erityistarpeet
<ul style="list-style-type: none"> ● Hassu/hauska ● Kiltti ● Innokas/kiinnostunut ● Herttainen ● Diginatiivi ● Motivoitunut ● Aito ● Ahkera ● Puhelias ● Vahva ● Nuori ● Energinen ● Värikäs ● Pirteä ● Ystävällinen ● Tunnollinen ● Huumorintajuinen ● Yritteliäs ● Utelias/tiedonjanoinen/ Oppimishaluinen ● Kehityskelpoinen ● Raivostuttava ● Altis ● Vaativa ● Temperamenttinen/kärsimätön 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aktiivinen ● Hyväkäyttöinen ● Spontaani ● Reipas ● Huomionhakuinen ● Levoton/rauhaton/vilkas ● Murkuttavia/kapinallinen ● Flegmaattinen/tarmoton ● Ajattelematon ● Väsynyt/unelias ● Epävarma/arka (huono itsetunto) ● Lyhytkatseinen ● Hiljainen ● Passiivinen/laiska ● Äänekäs ● Pahanilkinen ● Vetäytyvä/välttelevä/ Oppilas johon ei saa kontaktia ● Itsekeskeisyys ● Keskittymiskyvyttömyys/seilaaminen luokassa/yli-ilkkaus ● Välinpitämätön ● Opettajien ärsyttäminen/Haistattelu/Kunnioittamattomuus/Ki-roilu/Tottelemattomuus/ Uppiniskaisuus /Niskuroiminen/Kovakorvaisuus /EVVK-asenne/Haastava ● Aggressiivisuus/Väkivalta/ Häiritsevä kiusaava käytös ● Sitoutumattomuus koulun sääntöihin ja käytäntöihin/ Tehtävien laiminlyönti ● Oman toiminnan hallinta heikkoa /Vaihteleva/Ailahteleva/ Villaanuttava huono käytös 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vihainen ● Iloinen ● Opettajien hermojen kiristymisen tueksi keinoja 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tukea kohdata nuori, jolla diagnosoitu häiriö (Asperger, ADHD) ● uni ja mielenterveysongelmat ● Avustaja luokkaan useammin ● Välineitä suitsimiseen ja aktivoimiseen

Taulukko 4. Ongelmalliseksi koettu käytös ja harjoitukset

Ongelmalliseksi koettu käyttäytyminen	Harjoitus	Tavoite	Lähde
Huomiohakuisuus	Pikkurillipalautte	Antaa ja saada myönteistä palautetta	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 55.
	Lankakerä	Saada palautetta hyvästä, osoittaa arvostusta ja kunnioittaa toisten puheenvuoroja	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 111.
	You are great because	Vastaanottaa huomiota hyvistä asioista	Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. S.88.
Keskittymiskyvyttömyys /Levottomuus/Rauhattomuus/Vilkkaus	Tietoinen aamu	Oppia rauhoittumaan, olemaan läsnä, keskittymään omaan hengitykseen.	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 96.
	Sormien liikuttelu	Harjoitella keskittymistä	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 96.
	Peili	Harjoitellaan läsnäoloa ja keskittymistä	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 97.
	Kynttilänpuhalus	Tietoinen rauhoittuminen	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 69.
	Hengitysharjoitus	Tunnetilan ja kehon reaktion rauhoittaminen	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 83.
	Mielimatka	Keskittyminen ja rentoutuminen	Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Suomen Mielenterveysseura: Esa Print Oy. S.198-199.
	Tässä on hyvä	Rauhoittaa kehoa	Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.S.171.
Taulukko 4 jatkuu seuraavalla sivulla			

Ongelmalliseksi koettu käyttäytyminen	Harjoitus	Tavoite	Lähde
Väsyneisyys	Virtuaalinen hyvän mielen metsäkävely H-hetki Ajankäyttöympyrä	Oivaltaa luonnon virkistävä vaikutus Nauraminen ja haukottelu rentouttavat Havahduttaa riittävään unen määrään ja päivärytmiin	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 100. Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 83 Ajankäyttöympyrä. Vantaan kaupunki. Viitattu 3.5.2018 https://www.google.com/search?client=firefox-b&ei=vrWpzc8uusAH5I7ulAg&q=vantaan+kaupunki+ajank%C3%A4ytt%C3%B6ympyr%C3%A4&oq=vantaan+kaupunki+ajank%C3%A4ytt%C3%B6ympyr%C3%A4&gs_l=psy-ab..33i160k1.3878.9584.0.9818.17.17.0.0.0.184.1970.0i15.15.0...0...1.1.64.psy-ab..2.15.1958...0i0i67k1j0i22i30k1.0.3i tpV6G2Vk
Epävarmuus/Arkuus	Tunnustuksia Huomaa hyvä itsessäsi Itsetunto Boost 5 asiaa joista pidän itsessäni	Tottua kertomaan omista vahvuuksistaan Vahvistaa itsetuntemusta ja vahvuuksien tiedostamista Itsetunnon vahvistaminen Itsetunnon vahvistaminen	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 53. Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 134. Viikon itsetunto Boost. Viitottu rakkaus. Viitattu 3.5.2018 http://viitotturakkaus.fi/index.html 5 asiaa joista pidän itsessäni. Viitottu rakkaus. Viitattu 3.5.2018 http://viitotturakkaus.fi/index.html
Taulukko 4 jatkuu seuraavalla sivulla			

Ongelmalliseksi koettu käyttäytyminen	Harjoitus	Tavoite	Lähde
Passiivisuus/Laiskuus/ Oppilaiden aktiivointia	Lännen nopein Naurumuki	Aktivointi, ryhmän keskinäisen luottamuksen kasvattaminen, ryhmäytyminen Aktivoi ja yhdistää luokkaa	Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Suomen Mielenterveysseura. S.26. Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. S.132.
Vetäytyvä/Välittelevä	Samanlaisia piirteitä	Löytää samanlaisuutta itsen ja luokkakavereiden välillä	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 115.
Itsekeskeisyys → Haastava käytös (mm. haistattelu, kunnioittamattomuus, niskuroiminen)	Kiva kun tulit Hyveiden huomioiminen	Estää koulusta putoamista Vahvistaa oppilaan hyvää käytöstä	Kokkonen, A. N.d. "Vittu sä oot lehmä" – koulun keinot koetuksella!. Mikkelin kaupunki. Kavelin Popov, L. 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen. 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. S.65.
Aggressiivisuus/ Väkivalta	Tunteet hississä Matka lempi- paikkaan Yllykkeen aallokossa seisominen Tunnevolyymin säädin	Vapauttaa ilmapiiriä ja rohkaisee tunteiden ilmaisussa Löytää mielikuvia, joilla voi rauhoittaa omaa tunnetilaa ja kehon reaktiota Harjoittaa sisäisen impulssin hallintaa Tunteen säätely	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S.67. Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Suomen Mielenterveysseura: Esa Print Oy. S.198-199. Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.S.185. Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.S.191.
Taulukko 4 jatkuu seuraavalla sivulla			

Ongelmalliseksi koettu käyttäytyminen	Harjoitus	Tavoite	Lähde
Välinpitämättömyys/Sitoutumattomuus/Tehtävien laiminlyönti	<p>Kaksi varista</p> <p>Kiva kun tulit</p> <p>Negatiiviset asiat, itsetunto ja vahvuudet</p>	<p>Auttaa ymmärtämään, että voimme itse valita ajatuksemme</p> <p>Estää koulusta putoamista</p> <p>Voimaantumminen</p>	<p>Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. S.53-54.</p> <p>Kokkonen, A. N.d. "Vittu sä oot lehmä" – koulun keinot koetuksella!. Mikkelin kaupunki.</p> <p>Negatiiviset asiat, itsetunto ja vahvuudet. Viitattu 3.5.2018 http://viitotturakkaus.fi/index.html</p>
Oman toiminnan hallinnan heikkous/Ailahtelevuus/Vaihtelevuus/Viljaannuttava huono käytös/ Äänekäs/Häiritsevä kiusaava käytös	<p>Liikennevalot</p> <p>Tunnemittari+keinot</p> <p>Itsesäätelytesti</p>	<p>Itsehillinnän harjoittelua aikalisän avulla</p> <p>Oppia tunnistamaan impulssejaan ja otta- maan keinoja käyttöön</p> <p>Itsesäätelyn vahvistaminen</p>	<p>Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen- terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S.80.</p> <p>Kuypers, L. 2011. The zones of regulation. A curriculum designed to foster self-regulation and emo- tional control. Social thinking publishing. (Mukaillen)</p> <p>Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. S.115.</p>
Taulukko 4 jatkuu seuraavalla sivulla			

Ongelmalliseksi koettu käyttäytyminen	Harjoitus	Tavoite	Lähde
Keinoja kohdata diagnosoitu nuori			
Tukea kohdata Asperger-nuori	<p>Selkeä ja konkreettinen kommunikointi</p> <p>Poista ylimääräiset ärsykkeet (melu, valo, haikut, liika lämpö,) ja vältä turhaa puhetta</p> <p>Ole suora ja selkeä komentoja antaessa</p> <p>Vuorovaikutusmerkit</p> <p>Hyvään keskittyminen sanallisesti (ja kuvitusten)</p> <p>Ensin-sitten-jälkeen</p>	<p>Kommunikoi selkeästi käyttäen konkreettista kieltä sekä kirjoitettuja (tai kuvallisia) ohjeita</p> <p>Antaa nuorelle aikaa prosessoida asiaa</p> <p>Varmistaa, että asia on ymmärretty</p> <p>Asperger-nuori voi osallistua tilaisuuksiin omana itsenään ja viestittää muille osallisille sanattomasti miten haluaa tulla kohdatuksi ja otetuksi mukaan</p> <p>Haastavan käytöksen (esim. kiroilu, läpsiminen, huutelut) vähentäminen hyvään keskittymällä</p> <p>Mahdollistaa sen hetkiseen toimintaan keskittyminen</p>	<p>Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen</p> <p>Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen</p> <p>Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen</p> <p>Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/materiaalia/vinkeja/vinkeja_arkeen</p> <p>Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/materiaalia/vinkeja/vinkeja_arkeen</p> <p>Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/materiaalia/vinkeja/vinkeja_arkeen</p>
Taulukko 4 jatkuu seuraavalla sivulla			

Ongelmalliseksi koettu käyttäytyminen	Harjoitus	Tavoite	Lähde
Tukea kohdata ADHD-nuori	Anna positiivista visuaalista ja fyysistä palautetta taidoista ja luonteenvahuuksista	Hyvän käytöksen vahvistaminen ja hyvään keskittyminen kasvun ja kehityksen tukena	Oppimisympäristö ja adhd. Kouluasiaa.fi Viitattu 30.4.2018 http://kouluasiaa.fi/artikkelit/oppimisymparisto-ja-adhd/
	Anna ohjeet lyhyesti ja positiivisella tavalla	Vahvistaa toivottavaa toimintaa	Oppimisympäristö ja adhd. Kouluasiaa.fi Viitattu 30.4.2018 http://kouluasiaa.fi/artikkelit/oppimisymparisto-ja-adhd/
	Mahdollista pieni liikehdintä tunneilla	Helpottaa tarkkaavaisuutta	Ohjeita teini-ikäisille. ADHD tietoa. Viitattu 30.4.2018 https://www.adhd-tietoa.fi/elaaminen-adhdn-kanssa/adhd-teini-ikaisillae/ohjeita-teini-ikaisille/
	Ystävällinen puhe	Mahdollistaa nuoren parempi toimintakyky	Ohjeita teini-ikäisille. ADHD tietoa. Viitattu 30.4.2018 https://www.adhd-tietoa.fi/elaaminen-adhdn-kanssa/adhd-teini-ikaisillae/ohjeita-teini-ikaisille/
	Huomaa hyvä itsessäsi	Vahvistaa itsetuntemusta ja vahuuksien tiedostamista (kirjattu luku 2.4,jossa maininta ADHD käytön hyödystä)	Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen terveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. S. 134.
	Johdonmukaisuus toimijoiden välillä	Turvallisuuden luonti	Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Jyväskylä: PS-kustannus. S.128.
	Tunteen tarkkailu	Aisti itseäsi sisältäpäin	Jääskinen, A-M. & Pellicioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy. S.77-78.

Liite 3. Kehittämistyön produktio



NUORTEN TOIMINNALLISEN IDENTITEETIN TUKEMINEN

Keinoja opettajien arjen työn tueksi

ALKUSANAT

Tämä työkaluvihko on tehty opinnäytetyönä Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian opinto-ohjelmassa. Vihko on Teuvan Yhtenäiskoulun yläkoulun opettajien käyttöön tehty työkalu, jonka tarkoituksena on antaa opettajille keinoja nuorten toiminnallisen identiteetin tukemisessa. Vihossa esitellyt työkalut tukevat myös opetushenkilöstön mielenhyvinvointia.

Työkaluvihossa kerrotaan lyhyesti teoriaa, johon työ perustuu. Tarkoituksena on samalla haastaa ja havahduttaa nuorten kanssa työskentelevät aikuiset pohtimaan uteliaina omia toimintamallejaan, mikä tukee hedelmällisempää yhteistyötä oppilaiden kanssa, yhteisen oppimatkan varrella.

Kiitos Hanna-Kaisa Lehtiniemelle, opettajille ja muulle koulun henkilökunnalle yhteistyöstä.

Nina Vainioranta

Toukokuu 2018, Teuva



Sisältö

Sisältö.....	1
1 Johdanto	4
2 Harjoitteet.....	6
2.1 Huomiohakuisuus	6
2.1.1 Pikkurillipalaute	6
2.1.2 Lankakerä	7
2.1.3 You are great because.....	7
2.2 Keskittymiskyvyttömyys, levottomuus, rauhattomuus, vilkkaus	7
2.2.1 Tietoinen aamu	7
2.2.2 Sormien liikuttelu.....	8
2.2.3 Kynttilänpuhallus	9
2.2.4 Hengitysharjoitus	9
2.2.5 Mielimatka	10
2.2.6 Tässä on hyvä	10
2.3 Väsyneisyys	11
2.3.1 Virtuaalinen hyvän mielen metsäkävely	11
2.3.2 H-hetki.....	12
2.3.3 Ajankäyttöympyrä.....	12
2.4 Epävarmuus, arkuus.....	13
2.4.1 Tunnustuksia	13
2.4.2 Huomaa hyvä itsessäsi	13
2.4.3 Itsetunto Boost	14
2.4.4 5 asiaa joista pidän itsessäni	14
2.5 Passiivisuus, laiskuus, oppilaiden aktivointia.....	14
2.5.1 Lännen nopein	14
2.5.2 Naurumuki	15
2.6 Vetäytyvä, välttelevä	15
2.6.1 Samanlaisia piirteitä.....	15
2.7 Itsekeskeisyys, haastava käytös	16
2.7.1 Kiva kun tulit	16

2.7.2	Hyveiden huomioiminen.....	16
2.8	Aggressiivisuus, väkivalta.....	16
2.8.1	Tunteet hississä.....	17
2.8.2	Tunne kasvaa ja pienenee.....	17
2.8.3	Matka lempipaikkaan.....	17
2.8.4	Yllytyksen aallokossa seisominen	18
2.8.5	Tunnevolyymin säädin	18
2.9	Välinpitämättömyys, sitoutumattomuus, tehtävien laiminlyönti	19
2.9.1	Kaksi varista	19
2.9.2	Kiva kun tulit	20
2.9.3	Negatiiviset asiat, itsetunto ja vahvuudet	20
2.10	Oman toiminnan hallinnan heikkous, itsehillintä	20
2.10.1	Liikennevalot.....	21
2.10.2	Tunnemittari ja keinot	21
2.10.3	Itsesäätelytesti.....	22
2.11	Tukea kohdata Asperger-nuori	22
2.11.1	Selkeä ja konkreettinen kommunikointi.....	22
2.11.2	Poista ylimääräiset ärsykkeet	23
2.11.3	Ole suora ja selkeä komentoja antaessa.....	23
2.11.4	Vuorovaikutusmerkit	23
2.11.5	Hyvään keskittyminen sanallisesti (ja kuvittaen).....	24
2.11.6	Ensin-sitten-jälkeen.....	24
2.12	Tukea kohdata ADHD-nuori	25
2.12.1	Positiivinen palaute.....	25
2.12.2	Lyhyet ja positiiviset ohjeet	25
2.12.3	Ystävällinen puhe.....	25
2.12.4	Johdonmukaisuus	25
2.12.5	Tunteen tarkkailu.....	26
	Lähteet	27
	Liitteet.....	28
	Liite 1. Ajankäyttöympyrä	1
	Liite 2. Itsetunto boost.....	2
	Liite 3. 5 Asiaa, joista pidän itsessäni.....	3
	Liite 4. Hyveet	4
	Liite 5. Hyvekupongit	5
	Liite 6. Vahvuuteni ja negatiiviset asiat	6
	Liite 7. Tunnemittari.....	13

Liite 8. Rauhoittumiskeinoja	14
Liite 9. Värilliset vuorovaikutusmerkit	16

1 Johdanto

Kasvaakseen täyteen mittansa ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä, nuori tarvitsee koulussa kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemuksen siitä, että häntä arvostetaan ja kuunnellaan, ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään. (Opetushallitus, 2014, 15.) Luonteen taitojen ja vahvuuksien opettamista ja vahvistamista olisi perusteltua lisätä jokapäiväiseen perusopetukseen, sillä oppiminen rakentuu niiden varaan. Oppilaiden tietoisuuden ja taitojen kartuttamisen lisäksi kasvattajia kannustetaan käymään säännöllisesti läpi oman ajattelun ja arjen tapojen vuorovaikutusta, sillä omalla käytöksellään voi innostaa myös muita hyvän huomaamiseen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, 36–37).

Koulun arjessa tilanteet tulevat ja menevät vauhdilla. Nuorten kanssa toimivilla on haasteellista välillä tunnistaa oma rooli nuorten kasvun, toiminnallisen identiteetin ja mielenterveyden tukemisessa sekä vahvistamisessa. Kaikki nuorten kanssa toimiminen kuitenkin liittyy nuorten hyvinvoinnin taitojen vahvistamiseen ja toiminnallisen identiteetin tukemiseen, ilmentäen samalla aikuisen ammatillisuutta. Nuorten mielenterveyttä tukevalla työotteella on myös positiivisia vaikutuksia ammattilaisen omaa työssä jaksamista ja ihmisenä kasvamista ajatellen. (Erkko & Hannukkala, 2015, 5–6.)

Toiminnallinen identiteetti on yhdistelmä tunteita, kuka on ja millaiseksi haluaa tulla toiminnallisena olentona. Ihminen ilmentää itseään toiminnan kautta ja toiminta sekä osallistuminen ovat kiinteässä syy-seuraussuhteessa toisiinsa (Vaittinen, 2009, 25.) Toimintaan osallistumisella on merkittävä yhteys terveyteen, itsetuntoon, sosiaaliseen pätevyyteen, onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen. Mahdollistamalla toimintaan osallistuminen, voidaan vaikuttaa henkilön toiminnalliseen identiteettiin ja mukautumiseen ympäristön vaatimusten mukaisesti (Clark, Parham, Carlson, Frank, Jackson, Pierce, Wolfe & Zemke, 1991, 7; 3). Nuoruudessa on tärkeää oppia tekemään toimintoja ja toiminnallisia valintoja, jotka tuovat nuorelle tyytyväisyyttä ja merkitystä kohdatessaan laajentuvan ympäristön. (Kielhofner, 2008, 131). On yhtäältä todettu, että nuoret valitsevat itselleen kaltaisiansa ystäviä ja kavereita (Nurmi ym, 2010, 148). Näin

ollen yleisenä toimintamallina kaikille tarjottuna toiminnallisen identiteetin tukeminen koulun arjessa voisi vaikuttaa positiivisesti nuorten valitsemiin toimintamalleihin ja näin ollen rohkaista nuoria tekemään omaa tulevaisuutta paremmin tukevia valintoja.

Toimintaterapian näkökulman painotus on auttaa nuorta saavuttamaan ne taidot ja pätevyudet, jotka parantavat hänen mahdollisuuksiaan selvitä nuoruuden kehitystehävistä ja näin ollen edetä kohti aikuisuutta (Lougher, 2001, 154; 159–163). Taitojen avulla nuori voidaan sitouttaa prosessiin, joka lisää elämän kontrollia sekä parantaa terveyttä. Terveyden edistäminen on henkilökohtaista hyvinvointia, joka voidaan määritellä toiminnan, arvojen ja asenteiden kautta, jotka tukevat sekä terveyttä että elämänlaatua. (Occupational Therapy in the promotion of health and the prevention of disease and disability statement, 2001.)

Nuori ei oirehdi tyhjiöstä käsin, vaan toiminnan takana on aina tunne, joka ohjaa toimintaa. Elämään kuuluvat monenlaiset tunteet ja kaikki tunteet ovat sallittuja. (Kokkonen, N.d.; Jääskinen & Pellicioni 2017, 195; 199a.) Nelsonin näkemyksen (1988, 635) mukaan toiminnan muodon merkitys nousee ihmisen kehityksellisestä rakenteesta, sisältäen tunnekokemukset, joita ihmisen elämänhistoria sisältää. Nelson (1988, 635) näkee, että jokainen toiminnan suoritus voi kuitenkin synnyttää uusia merkityksiä. Siihen kiteytyy tämän työn ydin; jokainen kohtaaminen nuoren kanssa on merkittävä ja uusi mahdollisuus tukea sekä vahvistaa nuoren toiminnallista identiteettiä. Toisaalta tunnetaitotyöskentely, mikä luo pohjaa nuoren käyttäytymiselle, vaatii pitkäjänteistä työskentelyä. Kun nuori oppii tunnistamaan, käsittelemään ja ilmaisemaan omia tunteitaan, sosiaaliset tilanteet ja toisten sekä itsen huomioiminen helpottuvat. Kun nuori tulee aikuisen taholta turvallisesti ymmärretyksi, hänellä ei ole tarvetta lyödä, vetäytyä, huutaa tai käyttäytyä muulla aikuiselle haastavalta näyttävällä tavalla. (Jääskinen & Pellicioni, 2017b, 5.) Kokkonen (N.d..) vetää yhteen, että aikuisen tulee kyetä näkemään nuoren käytöksen ja sen takana olevan emotionaalisen tilan yhteys ja tällä tavoin mahdollistaa nuorelle toimintakyky ja kykeneväisyys.

Teuvan Yhtenäiskoulun yläkoulun opettajille suunnatun kyselyn perusteella ongelmalliseksi koettu käytös ilmenee huomiohakuisuutena, keskittymiskyvyttömyytenä, väsymyksenä, epävarmuutena, hiljaisuutena, passiivisuutena, vetäytyväisyytenä, itsekeskeisyytenä, välinpitämättömyytenä, aggressiivisuutena ja oman toiminnan heikkona hallintana. Useaan yllämainittuun pulmatilanteeseen liittyy mielenterveyden haasteita. Tukea koetaan tarvittavan myös diagnosoitujen nuorten kohtaamiseen sekä oppilaiden aktivointiin. Yllämainittuihin asioihin keskittyminen erilaisten harjoitteiden avulla, nuorten toiminnallista identiteettiä tukien, lisää myös opettajien koettua mielenterveyttä ja antaa keinoja hermojen kiristymisen ehkäisemiseksi. Kysely osoitti myös, että opettajilla on jo käytössään hyviä keinoja nuorten toiminnallisen identiteetin tukemiseen, mitä voidaan syventää työkaluvihon harjoitteiden avulla. Jokaisen nuorten kanssa työtään tekevän on hyvä pysähtyä yhä uudelleen pohtimaan omaa toimintatapaansa ja päivittämään sitä, havahtuessaan muutoksen tarpeellisuuteen. Tavoitteena, että jokainen voisi huomata – Mun sisällähän on helmi.

2 Harjoitteet

2.1 Huomiohakuisuus

2.1.1 Pikkurillipalaute

Aika: 5min+

Tavoite: Antaa ja saada myönteistä palautetta sekä luoda hyvää ilmapiiriä luokan sisällä.

Toteutus: Asetutaan piiriin seisomaan sattumanvaraiseen järjestykseen. Tehdään pikkusormista koukut, joilla otetaan vieressä seisovan pikkusormesta kiinni. Opettaja aloittaa palauttekeskustelun kertomalla jotakin myönteistä oikealla puolella seisovasta oppilaasta. Tämä oppilas kertoo puolestaan omalla oikealla puolellaan seisovasta jotakin myönteistä. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet antaa ja vastaanottaa myönteistä palautetta.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 55.

2.1.2 Lankakerä

Aika: 15min+

Tavoite: Saada palautetta hyvästä, osoittaa arvostusta luokkakavereille ja kunnioittaa toisten puheenvuoroja.

Toteutus: Istutaan piirissä. Opettaja pitää kädessään lankakerää ja kertoo, mistä haluaa tänään oppilaita kiittää. Opettaja pitää kiinni langasta ja heittää lankakerän jollekin piirissä istuvalle ja kutsuu tätä nimeltä. Lankakerän saanut kertoo yhden asian, josta hän haluaa luokkakavereitaan kiittää, ja heittää sitten lankakerän eteenpäin. Harjoitteen edetessä piirin keskelle muodostuu verkko. Kun lankakerä on käynyt kaikilla osallistujilla, opettaja voi kertoa verkon kuvaavan sitä, että kaikki luokan oppilaat ovat yhtä tärkeitä ja arvokkaita ryhmän jäseniä. Kiittämisen ajatus voidaan muokata esim. kaverin tai itsen vahvuuksien sanomittamiseen.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 111.

2.1.3 You are great because

Aika: 5min/oppilas

Tavoite: Oppia ottamaan palautetta hyvistä asioista

Toteutus: Oppilas menee seisomaan selkä vasten valkotaulua ja sulkee silmänsä. Muut kirjoittavat hänen ympärilleen tussilla mukavia asioita hänestä. Lopputulos valokuvataan. Valokuvat laitetaan seinälle, ja oppilas saa lopuksi kuvan itselleen muistoksi. Työskentelyä voi jaksaa usella kerralle. Tärkeää on, että harjoitus tehdään kaikille.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. S.88.

2.2 Keskittymiskyvyttömyys, levottomuus, rauhattomuus, vilkkaus

2.2.1 Tietoinen aamu

Aika: 10min

Tavoite: Oppia rauhoittumaan, olemaan läsnä, keskittymään omaan hengitykseen sekä vahvistamaan hyvää oloa myönteisillä ajatuksilla.

Toteutus: Aloitetaan oman paikan vierellä seisten. Vartalo suorana ja kädet vartalon sivuilla rentoina. Paino molemmilla jalkapohjilla tasaisesti. Silmät voi sulkea tai oppilas voi ottaa kiintopisteen noin metrin päästä lattiasta. Opettaja ohjaa rauhallisella puheellaan harjoituksen kulkua:

- Keskity hengitykseesi. Anna sen kulkea luonnollisesti sisään ja ulos.

- Aseta kätesi vatsan päälle, jotta voit tuntea hengityksen liikkeen.
- Keskity tuntemaan liike vatsassasi.
- Laske käsi pois vatsaltasi.
- Mieti yksi asia, josta tulet hyvälle tuulelle. Avaa silmät ja istu omalle paikallesi.

Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella, millaisia tuntemuksia se herätti. Oliko haastavaa keskittyä hengittämiseen? Auttoiko käden pitäminen vatsalla? Millaisella mielellä oppilaat aloittavat päivän nyt harjoituksen jälkeen?

Vinkki: Harjoituksen lopussa oleva myönteinen asia voi olla myös:

- Jokin mukava asiaa, jonka aiot tänään toteuttaa
- Jokin hyvä ominaisuus itsessä
- Jokin asia, josta olen kiitollinen
- Jokin asia, jossa olen hyvä.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 96.

2.2.2 Sormien liikuttelu

Aika: 5min

Tavoite: Harjoitella keskittymistä

Toteutus: Pyydä oppilaita laittamaan kädet pulpetille kämmenpuoli alaspäin. Pyydä oppilaita liikuttamaan sormiaan opettajan ohjeiden mukaan. Kämmenpohjan ja muiden sormien tulee pysyä pulpetissa kiinni.

- Liikuta molempia peukaloitasi/etusormiasi/keskisormiasi/nimettömiäsi/pikkurillejäsi
- Pystytkö liikuttelemaan yhtä aikaa peukaloa ja keskisormeaa?
- Pystytkö liikuttelemaan yhtä aikaa etusormeaa ja nimetöntä?
- Pystytkö liikuttelemaan yhtä aikaa keskisormeaa ja pikkurillia?
- Pystytkö liikuttelemaan yhtä aikaa peukaloa ja pikkurillia?

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 96–97.

2.2.3 Kynttilänpuhallus

Aika: 5-10min

Tavoite: Harjoitella tietoista rauhoittumista syvähengityksen avulla.

Toteutus: Tila hämärretään. (Opettaja voi laittaa taustalle rauhoittavaa musiikkia soimaan hiljaisella äänenvoimakkuudella.) Oppilaat istuvat pulpettiensa ääressä ja ojentavat etusormensa 10 cm päähän suun eteen. Kuvitellaan, että sormi on kynttilä, jossa palaa liekki. Tehdään yhteisessä tempossa hengityssarja, jossa puhalletaan yhteisessä tempossa ”liekkiin” neljä kertaa niin, ettei tuli sammua, ja neljä kertaa niin, että se sammuu. Toistetaan hengityssarja neljä kertaa. Lopuksi voidaan laskea pää pulpetille ja rentoutua siinä hetken aikaa.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 69.

2.2.4 Hengitysharjoitus

Aika: 5min+

Tavoite: Oppia rauhoittumaan ja kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä.

Toteutus: Oppilas istuu omalla paikallaan jalkapohjat lattiaa vasten. Suljetaan silmät tai luodaan katse eteenpäin lattiaan. Opettaja ohjaa hengitysharjoitusta.

Suunnataan huomio omaan hengitykseen ja annetaan sen kulkea luonnollisesti. Lasketaan kolmeen hengittäessä sisään ja viiteen hengittäessä ulos. Jokainen voi sovittaa laskemisen omaan hengitykseensä sopivaksi. Pidä kuitenkin hengitys rauhallisena ja tasaisena.

Harjoituksen päätteeksi voidaan keskustella, miltä harjoitus tuntui. Mitä omassa kehossa ja mielessä tapahtui sen aikana? Milloin on helpointa tunnistaa omia tunteita?

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 83.

2.2.5 Mielimatka

Aika: 5min+

Tavoite: Keskittyminen ja rentoutuminen

Toteutus: Oppilaat ottavat hyvän asennon tuolissaan. Suljetaan silmät tai luodaan katse eteenpäin lattiaan. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia.

- Tunnista oma hengityksesi kuuntelemalla sitä. Hengitä luonnollisesti ja rennosti.
- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne kuinka vatsa nousee ja laskee.
- Ajattele nyt jotain rauhallista paikkaa, jossa sinulla on hyvä olla. Paikkaa, jossa haluaisit käydä.
- Kuvittele mielessäsi, että miten siirryt sinne. Millä matkustat?
- Olet saapunut perille. Millainen tunnelma paikassa on?
- Millaisia värejä näet ympärillä?
- Mitä ääniä kuulet? Keitä ihmisiä siellä on?
- Katsele ympärillesi. Huomaatko, miten kaunista joka paikassa on?
- Tunnustele kehoasi ja mieltäsi. Tunnet, kuinka vahva olo sinulla on.
- Rentoudut ja saat energiaa ja voimaa paikasta, jota kuvittelet.
- Nyt voit tulla tähän hetkeen ja paikkaan ja samalla voit venyttellä käsiä ja jalkoja ja koko kehoasi. Avaa silmäsi.

Miltä tuntui tehdä harjoitus? Onnistuiko keskittyminen? Tuliko rentoutunut olo? Miksi oman kehon kuuntelu on tärkeää? Miksi rentoutusharjoituksia on hyvä tehdä?

Muistuta lopuksi, että rentoutumista voi harjoitella!

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Suomen Mielenterveysseura: Esa Print Oy. S.198–199.

2.2.6 Tässä on hyvä

Aika: 10min

Tavoite: Rauhoittaa kehoa

Toteutus: Milloin sinulla on ollut levoton olo ja mistä se on johtunut? Miltä levottomuus sisälläsi tuntui? Mitä yleensä teet ollessasi levoton? Tuntiessasi sisälläsi levottomuuden kuhiina voit auttaa kehoasi rauhoittumaan seuraavalla harjoituksella. Opettaja lukee rauhallisella äänellä:

- Kuvittele, että herättelet kehoasi aamuun yöunien jälkeen.
- Asetu seisomaan ja käy koko kehoasi läpi taputellen sitä lempeästi ensin olkavarsista alaspäin käsiisi ja sitten kämmeniisi ja sormiisi saakka. Etene sitten lantiosta reisiesi sivuja ja pohkeita taputellen aina jalkapöytäsi saakka. Taputtele myös takapuolesi ja

takareitesesi. Siirry sitten lempeästi päähäsi ja naputtele sormillasi hiustesi päältä - kuin sade ropisisi pääläellesi. Taputtele sormenpäilläsi lempeästi myös kasvojesi.

- Kehosi on nyt herännyt ja voit siirtyä kertomaan sille, että sen on turvallista olla vain olla tekemättä mitään. Painele ensin vasenta käsivarttasi oikealla kämmenelläsi rauhallisesti olkavarresta alaspäin. Etene painallus kerrallaan kämmenen verran alaspäin käsivarttasi ja pysähdy jokaisen painalluksen kohdalla hengittämää ja sanomaan itsellesi mielessäsi: **Tässä on hyvä olla** ja **Voin olla vaan**. Älä kiirehdi, vaan etene niin rauhalliseen tahtiin kuin pystyt. Tee sama toiselle käsivarrellesi. Jos koet levottomuutta myös reisissäsi, tee sama kummallekin reidellesi. Se on helpompaa jos istut.
- Sivele vielä käsivarsiasi ja reisiä pitkin, rauhallisin vedoin.
- Siirry päähäsi painele sitä rauhallisesti edeten silmien ja otsan alueelta ylöspäin päälakeasi ja takaraivoasi kohti. Yksi kohta kerrallaan, kussakin hetken viiptyen. Siirry takaraivoltasi niskaasi, sieltä leukaperiisi ja lopulta poskillesi.

Lähde: Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.S.171.

2.3 Väsyneisyys

2.3.1 Virtuaalinen hyvän mielen metsäkävely

Aika: 5min+

Tavoite: Oivaltaa, että luonnossa oleskelu virkistää mieltä.

Tarvikkeet: tietokone äänentoistolaitteineen, internetyhteys ja videotykki

Toteutus: Opettaja kertoo, että tutkimusten mukaan jo viisi minuuttia metsässä oleskelua vahvistaa mielenhyvinvointia. Luokka pääsee nyt kokeilemaan viisiminuuttista metsäkävelyä luokassa. Opettaja pyytää oppilaita ottamaan mukavan asennon, josta voi nauttia vakokankaalle heijastettua luontoelämystä. Opettaja hämärtää tilan ja käynnistää virtuaalisen metsäkävelyn Suomen Mielenterveysseuran nettisivuilta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/hyv%C3%A4n-mielen-mets%C3%A4k%C3%A4velyt>. Metsäkävely voidaan purkaa nimeämällä tunteita, joita kokemus viritti.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 100.

2.3.2 H-hetki

Aika: 5min+

Tavoite: kokea ja oivaltaa, että nauraminen rentouttaa ja virkistää.

Toteutus: Seistään omien paikkojen vierellä. Sovitaan kuka aloittaa yhteisen hohotteluhetken. Naurulla on tapana tarttua, joten muut liittyvät naurullaan mukaan.

Harjoituksen päätteeksi voidaan keskustella, miltä harjoitus tuntui.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 83.

2.3.3 Ajankäyttöympyrä

Aika: 15min+

Tavoite: Havahduttaa riittävään unen määrään ja päivärytmiin

Toteutus: Tulosta oppilaille ajankäyttöympyrä (liite 1). Pyydä heitä värittämään tai kirjoittamaan sektoreita sen perusteella miten aikaansa käyttävät. Pyydä huomioimaan mm. uni, aamutoimet, koulussa vietetty aika, ruokailut, harrastukset, rauhoittuminen. Värittämisen jälkeen keskustelkaa:

- Murrosikäinen nuori tarvitsee yössä unta noin 10 tuntia
- Päivällä opitut asiat siirtyvät unen aikana pitkäkestoiseen muistiin.
- Univaje haittaa uuden oppimista ja lisää virheitä opinnoissa.
- Uni vaikuttaa kasvuun, sillä unen aikana erittyy kasvuhormonia.
- Harrasta liikuntaa ja pyri elämään tasapainoista elämää.

Voitte täyttää myös toisen ympyrän, jonka pyydät täyttämään sellaiseksi, miltä ympyrän olisi hyvä näyttää, että erityisesti unen osalta suositukset täyttyisivät.

Lähteet: Ajankäyttöympyrä. Vantaan kaupunki. Viitattu 3.5.2018 2018

https://www.google.com/search?client=firefox-b&ei=vrWpzc8uusAH5I7uIAg&q=vantaan+kaupunki+ajank%C3%A4ytt%C3%B6ympyr%C3%A4&oq=vantaan+kaupunki+ajank%C3%A4ytt%C3%B6ympyr%C3%A4&gs_l=psy-ab..3..33i160k1.3878.9584.0.9818.17.17.0.0.0.184.1970.0j15.15.0...0...1.1.64.psy-ab..2.15.1958...0j0i67k1j0i22i30k1.0.3i tpV6G2Vk

Nuoren nukkuminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 4.5.2018

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

2.4 Epävarmuus, arkuus

2.4.1 Tunnustuksia

Aika: 10min+

Tavoite: Tottua kertomaan omista vahvuuksistaan.

Toteutus: Liikutaan tilassa musiikin soidessa taustalla. Kun opettaja vaimentaa musiikin, vastataan opettajan kysymykseen ensimmäiselle vastaantulijalle. Musiikki laitetaan soimaan ja jatketaan samaan tapaan. Kysymykset:

- Mikä on lempi puuhaasi vapaa-ajalla?
- Mainitse yksi asia, jossa olet hyvä!
- Mikä on paras puolesi kaverina?
- Minkä taidon opit viimeksi?
- Ketä kannustit tai kehuit viimeksi?
- Mistä asiasta sinua on joskus kehattu?

Harjoitus voidaan purkaa parin tai koko luokan kanssa keskustellen; Miltä harjoitus tuntui? Minkälaisia ajatuksia se herätti?

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 53.

2.4.2 Huomaa hyvä itsessäsi

Aika: 15min

Tavoite: Vahvistaa itsetuntemusta ja omien vahvuuksien tiedostamista.

Tarvikkeet: kynä ja paperia jokaiselle oppilaalle

Toteutus: Opettaja kertoo, että jokainen meistä on arvokas ja tärkeä riippumatta siitä, miltä näytämme, mitä ominaisuuksia meillä on tai mitä osaamme. Harjoitus auttaa meitä löytämään hyviä ja mukavia ominaisuuksia sekä vahvuuksia itsestämme, joita voi muistella vastoinkäymisten ja epäonnistumisien hetkellä ja saada olon tuntumaan paremmalta. Kirjoitetaan paperiarkin vasempaan reunaan pystysuoraan etunimesi kirjaimet. Vaakasuoraan kirjoitetaan tällä kirjaimella alkavia mukavia asioita, jotka kuvaavat itseäsi. Sopii hyvin tukemaan myös ADHD-nuoren hyvien puolien tunnistamista.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S. 134.

2.4.3 Itsetunto Boost

Aika: 5min

Tavoite: Itsetunnon vahvistaminen

Toteutus: Opettaja jakaa oppilaille Itsetunto Boost-lomakkeen (liite 2). Opettaja pyytää oppilaita kirjaamaan lomakkeessa pyydettyjä asioita viikon ajan. Viikon kuluttua opettaja palaa lomakkeeseen ja herättää luokassa keskustelua; Oliko helppo löytää päivittäin onnistumisen kokemuksia? Heräsikö viikon aikana ajatuksia? Opettaja voi pyytää oppilaita jatkamaan onnistumisen huomiointia jatkossakin ajatuksen tasolla.

Lähde: Viikon itsetunto Boost. Viitottu rakkaus. Viitattu 3.5.2018 <http://viitotturakkaus.fi/index.html>

2.4.4 5 asiaa joista pidän itsessäni

Aika: 15min

Tavoite: Itsetunnon vahvistaminen

Toteutus: Opettaja jakaa oppilaille 5 asiaa joista pidän itsessäni-lomakkeen (liite 3). Opettaja pyytää oppilaita miettimään ja kirjaamaan lomakkeeseen viisi asiaa itsestään joista pitää. Täyttämisen jälkeen opettaja herättää luokassa keskustelua; Oliko helppo löytää hyviä asioita itsestään? Mitä ajatuksia tehtävän tekeminen herätti?

Lähde: 5 asiaa joista pidän itsessäni. Viitottu rakkaus. Viitattu 3.5.2018 <http://viitotturakkaus.fi/index.html>

2.5 Passiivisuus, laiskuus, oppilaiden aktivointia

2.5.1 Lännen nopein

Aika: 10-20min

Tavoite: Oppilaiden aktivointi, ryhmäytyminen

Toteutus: Nuoret seisovat isossa ringissä katse kohti ringin keskustaa. Yksi seisoo ringin keskellä ja osoittaa yhtä ringissä olijaa ja sanoo tämän nimen. Tämän on välittömästi mentävä alas kyykkyyyn. Hänen vierellään olijat osoittavat sormella toisiaan ja sanovat tunnussanan, kuten ”kiikissä olet”. Hitaampi putoaa pelistä pois. Näin jatketaan kunnes jäljellä on enää kaksi pelaajaa.

Kun kaksi pelaajaa on jäljellä, tehdään kaksintaistelu. Pelaajat asettuvat selät vastakkain sormet valmiina. Ohjaaja (tai joku nuorista) luettelee satunnaisia numeroita, joiden kohdalla pelaajat astuvat askeleen eteenpäin. Kun ohjaaja sanoo luvun, joka sisältää luvun kuusi (6), pelaajat reagoivat, kääntyvät ja osoittavat kohti vastustajaa. Nopein voittaa pelin.

Keskellä olijan on hyvä nopeuttaa rytmiä, jotta mokia tapahtuu useasti. Muista, moka ei ole huono asia, vaikka pelataan tosissaan. Moka rikkoo rutiinia, on hauska sekä vahvistaa itse-tuntoa. Aina ei tarvitse olla paras.

Lähde: Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielen-terveysseura: Esa Print Oy. S.26.

2.5.2 Naurumuki

Aika:5min+

Tavoite: Oppilaiden aktivointi ja ryhmyttäminen

Toteutus: Kokeilkaa leikkiä naurulla. Ottakaa kämmeneen kuvitteellinen muki, jossa on nau-rua. Ottakaa ensin pieni kulaus, sitten isompi ja lopuksi koko mukillinen naurua. Tehkää tämä isoon ääneen yhdessä ja kokeilkaa, miltä naurun tekeminen tuntuu. Vaikka aluksi nauru pa-kotetaan, voitte huomata, että tällainenkin nauru tekee hyvää ja yhdistää. Tyhjältä alkanut nauru onkin mahtava voimavara.

Lähde: Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. S.132.

2.6 Vetäytyvä, välttelevä

2.6.1 Samanlaisia piirteitä

Aika: 15min+

Tavoite: Löytää samankaltaisuutta itsen ja luokkakavereiden välillä.

Tarvikkeet: paperia ja värikynät

Toteutus: Jokainen oppilas piirtää omat kasvonsa paperille ja merkitsee kuvaan esimerkiksi seuraavat seikat: minkäväriset silmät, minkä väriset hiukset, ripset ja kulmakarvat, onko iholla pisamia tai luomia, onko korvanlehdessä nipukka, saako kielen kouruksi ja osaako hei-luttaa korvia. Sitten oppilaat kiertävät luokassa luokkakaverilta toiselle ja kirjaavat tukkimie-hen kirjanpidolla, kuinka paljon samanlaisuutta itsensä kanssa hän luokkatovereistaan löysi. Lopuksi tehdään johtopäätökset: kaikki löysivät samanlaisia piirteitä luokkakavereiden jou-kosta.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja ala-koululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Suomen Mielen-terveysseura. Jaarli Oy. S. 115.

2.7 Itsekeskeisyys, haastava käytös

2.7.1 Kiva kun tulit

Aika: ”Kiva kun tulit” + 15min+

Tavoite: Ehkäistä koulusta putoamista

Toteutus: Oppilaan tultaessa myöhässä tunnille, tai oppilaan huutaessa rumasti opettajalle, opettaja toteaa oppilaalle ”kiva kun tulit”. Tunnin jälkeen tai muuna sopivana hetkenä, mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen, oppilaan kanssa kahdenkeskeinen aika, oppilaan kuuleminen sekä koulu- ja kotitilanteiden kartoitus sekä tarvittaessa oppilaan ohjaus kuraattorille tilanteen eteenpäin viemiseksi.

Lähde: Kokkonen, A. N.d. ”Vi**u sä oot lehmä” – koulun keinot koetuksella!. Mikkelin kaupunki

2.7.2 Hyveiden huomioiminen

Aika: 5min+

Tavoite: Löytää oppilaiden hyvä käytös ja vahvistaa sitä.

Toteutus: Löydät hyveluettelon liitteistä (liite 4). Hyvetyöskentelyä voidaan tehdä pitkin kouluvuotta. Kun huomaat oppilaan harjoittavan jotakin hyvettä, kirjaa se ylös hyvekuponkiin (liite 5) ja anna yksittäinen kuponki oppilaalle. Vaihtoehtoisesti voit sanoittaa tilanteen oppitunnin päätyttyä luokan edessä, muiden oppilaiden kuullen.

Lähde: Kavelin Popov, L. 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen. 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. S.65.

2.8 Aggressiivisuus, väkivalta

Niin kuin kaikki tunteet, myös viha on sallittu ja oikea tunne. Viha antaa sisua tehdä asioita, puolustaa itseämme ja muita ja mennä eteenpäin elämässä. Vihan purkaminen kaipaa toimintaa, muttei toisia kohtaan. Vihan purkuun jokainen voi löytää fiksua tapoja ilman, että satuttaa toisia ja tuhoaa ympäristöä. On tärkeää, että vihan tunne käsitellään pois kehostamme, sillä muuten se jää satuttamaan meitä itseämme. Tärkeää on huomata, että vihaa saa tuntea, mutta sen kanssa ei voi toimia miten tahansa. Olet aina vastuussa omista teoistasi. Sisältäpäin kumpuavat tunteet ja impulssit muuttavat muotoaan ja tulevat ja menevät, kestäen useimmiten muutamista sekunneista muutamiin minuutteihin. Tunteet kasvavat ja pienenevät. Tunteen tunnistaminen auttaa oman toiminnan säätelyssä. (Jääskinen & Pelliccioni. 2017a, 116–117; 184.)

2.8.1 Tunteet hississä

Aika: 10min+

Tavoite: Vapauttaa ilmapiiriä ja rohkaista tunteiden ilmaisussa

Toteutus: Liikutaan vapaasti tilassa musiikin mukaan. Musiikin loputtua, hakeudutaan lähellä olevien luokkakavereiden kanssa pienryhmiksi ja muodostetaan still-kuvat eli patsaat tunne-
pitoisista tilanteista hississä. Esimerkiksi:

- Kolme kiireistä liikemiestä myöhässä seuraavasta tapaamisestaan
- Neljä itsevarmaa ja itsetietoista huippumallia astumassa valokuvaajien kuvattavaksi
- Kaksi pelokasta potilasta matkalla hammaslääkärin vastaanotolle
- Äiti ja kaksi lasta ilmiriidoissa
- Huonoa käytöstään katuva oppilas matkalla rehtorin puhuteltavaksi
- Kosinta hississä: yksi kosii toista, molemmat rakastuneita toisiinsa
- Koko futisjoukkue (kaikki osallistujat) pettyneinä juuri käytettyyn otteluun
- Koko futisjoukkue (kaikki osallistujat) voitonriemuisia: joukkue on yllättänyt itsensä ja voittanut juuri pahimman vastustajansa.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S.67.

2.8.2 Tunne kasvaa ja pienenee

Aika: 10min

Tavoite: Vapauttaa ilmapiiriä ja rohkaista tunteiden ilmaisussa

Toteutus: Oppilaat ja opettaja seisovat piirissä. Sovitaan ensin tunne (esim. ilo, suru, viha, jännittyneisyys, energinen). Ensimmäinen oppilas ilmaisee tunnetta kehollaan ja äänellään vain hyvin pienesti, tuskin havaittavasti. Seuraava oppilas ilmaisee samaa tunnetta hiukan voimakkaampana, kolmas vielä voimakkaampana jne. kunnes seuraavana vuorossa olevasta oppilaasta tuntuu, ettei tunnetta enää voi voimistaa. Sama toistetaan päinvastoin eli niin, että ensimmäinen oppilas ilmaisee sovittua tunnetta mahdollisimman isosti ja seuraavat oppilaat pienentävät ilmaisua asteittain. Vinkki: Opettajan kannattaa ohjata harjoitusta melko nopeassa tempossa. Yksittäisen oppilaan ”liian” pienellä tai suurella ilmaisulla ei ole väliä, tärkeintä on pitää hauskaa ja saada rohkaisua tunteiden ilmaisussa.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S.67.

2.8.3 Matka lempipaikkaan

Aika: 5min+

Tavoite: Löytää mielikuvia, joilla voi rauhoittaa omaa tunnetilaa ja kehon reaktioita.

Toteutus: Ennen harjoitusta nuoret voivat ottaa kengät pois jaloistaan ja etsiä itselleen mukavan asennon istua. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia.

- Hae mukava asento ja sulje silmät kevyesti.
- Tunnista oma hengityksesi kuuntelemalla sitä.
- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne kuinka vatsa nousee ja laskee.
- Ajattele nyt jotain rauhallista paikkaa, jossa sinun on hyvä olla. Paikkaa, jossa haluaisit käydä.
- Kuvittele mielessäsi, että miten siirryt sinne. Millä matkustat?
- Olet saapunut perille. Millainen tunnelma paikassa on?
- Millaisia värejä näet ympärillä?
- Mitä ääniä kuulet? Keitä ihmisiä siellä on?
- Katsele ympärillesi. Huomatko miten kaunista joka paikassa on?
- Tunnustele kehoasi ja mieltäsi. Tunnet, kuinka vahva olo sinulla on.
- Rentoudut ja saat energiaa ja voimaa paikasta, jota kuvittelet.
- Nyt voit tulla tähän hetkeen ja paikkaan ja samalla voit venyttellä käsiä ja jalkoja ja koko kehoasi. Avaa silmäsi.

Lähde: Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielen terveys voimaksi. 3. painos. Suomen Mielen terveysseura: Esa Print Oy. S.198–199.

2.8.4 Yllytyksen aallokossa seisominen

Aika: 5min

Tavoite: Harjoittaa sisäisen impulssin ja tunteen hallintaa

Toteutus: Opettaja lukee rauhallisella äänellä: Yllyke on kuin aalto, joka nousee ja laskee. Voit kuvitella itsesi seisomassa rantahiekalla lämpimänä kesäpäivänä. Tunne miten jalkasi ovat uppoutuneena hiekkaan. Seisot niin lähellä vettä, että aallot yltävät jalkoihisi.

Aistit jokaisen aallon voiman, hengittäen niiden läpi. Voit hengittää aaltojen tahdissa. Näet, miten ne nousevat ja laskevat, mutta sinä pysyt paikallasi. Tukevasti omilla jaloillasi. Sinun jaloillasi, joilla sinä päätät, mihin lähdet mukaan ja mihin et. Sano itsellesi samalla: **Tämä on vain yllyke sisälläni. Se on ihan ok. Minun ei tarvitse lähteä siihen mukaan ellen halua. Se menee kohta ohi. Minä päätän. Minä hengitän.**

Ota tämä mielikuva käyttöösi, kun koet seuraavan kerran yllykkeen, jonka haluat voittaa.

Harjoituksen jälkeen voitte keskustella, mitä ajatuksia harjoitus herätti.

Lähde: Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.S.185.

2.8.5 Tunnevolyymin säädin

Aika: 5min+

Tavoite: Tunteen säätely

Toteutus: Ohjaa nuoret sulkemaan silmänsä ja palauttamaan mieleensä tilanteen, jossa tunteet kuohuvat. Ohjaa heitä kuvittelemaan itsensä tuossa tilanteessa. Pyydä heitä aistimaan kehoa ja sitä, miltä kehossa siinä hetkessä tuntui ja tuntuu. Mitä tunnet? Missä tunnet?

- Aisti tunteesi voimakkuus kehossasi. Kuinka voimakas se olisi asteikolla 1-10, jos 10 olisi kaikkein voimakkain.
- Kuvittele ylävatsaasi suuri säädin, jolla voit säätää tunteen voimakkuutta. Kokeile säätää voimakkuutta pari astetta kovemmalle. Onnistuiko?
- Kokeile säätää voimakkuus takaisin lähtöasentoon. Onnistuiko? Hengitä samalla syvään.
- Säädä tunteen voimakkuutta alkuperäisestä pari astetta hiljaisemmalle. Käännä päätäväisesti ja lempeästi. Hengitä samalla syvään. Kerro tunteellesi: **Saat tuntua mi-nussa, säädän sinua vain vähän pienemmälle.**
- Aisti, miltä kehossasi nyt tuntuu.

Keskustelua: Voisiko volyymisäätelystä olla joskus hyötyä? Millaisissa tilanteissa? Oletko ollut tilanteessa, jossa olisit toivonut jollekulle toiselle tunteen volyymisäädintä käyttöön?

Lähde: Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.S.191.

2.9 Välinpitämättömyys, sitoutumattomuus, tehtävien laiminlyönti

2.9.1 Kaksi varista

Aika: 5min

Tavoite: Auttaa ymmärtämään, että voimme itse valita ajatuksemme.

Toteutus: Aloita oppitunti havainnollistaen käsillä nuorille kahdesta variksesta. Kerro heille ajatus, että ajatuksia tulee ja menee ja jokainen voi itse valita, mitä niistä uskoo ja mihin keskittyy:

Kun astumme luokkaan sisälle, voimme itse valita, kumman variksen kutsumme olallemme. Pyydämmekö sen, joka toistaa jatkuvasti: ”Ei kannata, ei kannata, et kuitenkaan opi, et kuitenkaan opi, menee väärin, menee väärin. Tämä opiskelu on tyhmää, tämä opiskelu on tyhmää. Olet huonompi kuin muut, olet huonompi kuin muut...”?

Paras tapa tulla onnettomaksi, on etsiä joku, joka tekee jonkin asian itseä paremmin, ja jatkaa itsensä vertaamista häneen yhä uudelleen. Vai voimmeko yhä useammin kutsua olkapäällemme variksen, joka uskoo meihin, näkee vahvuutemme ja pienenkin yrittämisen?

Kun nyt luokkaan tullessasi kutsut olkapäällesi tämän variksen, se sanoo sinulle: ”Hyvä, sinä pystyt siihen. Hyvä sinä, kannattaa yrittää. Luota itseesi, sinä pärjät. Luota itseesi, olet taitava. Katso mitä upeaa näet ympärilläsi. Huomaa, mitä hienoja asioita juuri nyt tapahtuu.

Lähde: Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. S.53–54.

2.9.2 Kiva kun tulit

Aika: ”Kiva kun tulit” + 15min+

Tavoite: Ehkäistä koulusta putoamista

Toteutus: Oppilaan jätettyään tekemättä läksyt, opettaja toteaa oppilaalle ”kiva kun tulit”. Tunnin jälkeen tai muu sopiva hetki mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen, oppilaan kanssa kahdenkeskeinen aika, oppilaan kuuleminen sekä koulu- ja kotitilanteiden kartoitus sekä tarvittaessa oppilaan ohjaus kuraattorille tilanteen eteenpäin viemiseksi.

Lähde: Kokkonen, A. N.d. ”Vittu sä oot lehmä” – koulun keinot koetuksella!. Mikkelin kaupunki

2.9.3 Negatiiviset asiat, itsetunto ja vahvuudet

Aika: 10min+

Tavoite: Voimaantuminen

Toteutus: Tulosta ja leikkaa tilannekortit irti (Liite 6) sellaisenaan työskentelyvälineeksi. Leikkaa myös lopusta löytyvät voimasanoja sisältävät pikkukortit irti. Oppilas voi asettaa voimasanakortit esimerkiksi pulpetille eteensä ja työstää yhden tilannekorteissa esitetyn ”ongelmatilanteen” kerrallaan, liimaamalla sopivat voimasanat tyhjiin ruutuihin. Mikä voimasanoista tuntuu juuri hänelle voimaannuttavalta tuossa tilanteessa?

Yhden tilanteen pohdintaan kannattaa käyttää hieman aikaa eikä työstää montaa ”ongelmatilannetta” samanaikaisesti. Jokin esitetty tilanne voi olla jollekin oppilaalle hyvinkin tuttu. Oppilaat voivat myös itse tai ryhmässä miettiä tilanteita joissa itsensä tsemppaaminen on erityisen tärkeää sekä luoda itselleen uusia voimasanoja. Tehtävässä on mukana myös tyhjiä tilannekortteja sekä tyhjiä voimasanakortteja. Tilannekortit voidaan täyttää kaikki yhdellä kerralla, tai jaksotettuna. Jaksotettuna opettaja kerää lappuset kunkin henkilökohtaisiin kirjekoriin talteen jatkotyöskentelyä varten.

Lähde: Negatiiviset asiat, itsetunto ja vahvuudet. Viitottu rakkaus. Viitattu 3.5.2018
<http://viitotturakkaus.fi/index.html>

2.10 Oman toiminnan hallinnan heikkous, itsehillintä

Itsesäätely on itsensä tietoista ohjaamista kohti tarkoituksenmukaisia tavoitteita. Itsesäätelyn avulla voimme ohjata toimintaamme vastuullisesti kulloiseenkin hetkeen ja tilanteeseen sopivaksi. Itsesäätelyn taito näkyy esimerkiksi tunteiden säätelyssä ja kiusausten voittamisessa. Hyvä itsesäätelykyky on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin, menestykseen ja onnellisuuteen. Itsesäätelyäkykyä voi harjoitella! Itsesäätelytaitojen avulla voimme sovittaa toimintamme kulloiseenkin arjen sosiaaliseen tilanteeseen sopivaksi. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen. 2017, 107–110.)

2.10.1 Liikennevalot

Aika:20min+

Tavoite: Oppia pysähtymään ja rauhoittumaan, sitten vatsa toimimaan.

Toteutus: Opettaja heijastaa seinälle Suomen Mielenterveysseuran sivuilta Tunnesäätely kuvion <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/lapset-ja-nuoret/ala-koulu/tunnetaitojen-oppitunti>.

Keskustellaan, mitä on tunnesäätely ja millaisia taitoja se pitää sisällään. Opettajan on tärkeää korostaa, että kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua, mutta kaikki teot eivät. Liikennevalo työskentelyn avulla voidaan oppia, miten omia voimakkaita tunteitaan voidaan hillitä ja ohjata omaa toimintaa, tunteista huolimatta.

Keskustelun jälkeen oppilaat ohjataan istumaan lattialle kahteen riviin vastakkain. Taputetaan kahdesti käsillä reisiin ja kahdesti kädet yhteen ja tehdään samaa rytmiä läpi harjoituksen.

- Punainen: kädet suun eteen
- Keltainen: etusormet ohimolle
- Vihreä: lähimmän luokkakaverin kättely

Yksi toisen joukkueen jäsenistä sanoo reisiin taputuksen kohdalla jonkun kolmesta liikennevalon väristä ja käsiin taputuksen aikana jonkun vastakkaisen joukkuealaisen nimen. Sen, jonka nimi sanotaan, täytyy heti seuraavien taputusten aikana reagoida ja tehdä mainittuun väriin kuuluva liike. Jos hän toimii ajallaan, saa hän jatkaa kisassa ja sanoa seuraavien taputusten aikana värin ja vastakkaisen joukkuealaisen nimen. Jos oman nimen kuullessaan ei ehdi tehdä liikettä ajoissa tai tekee vahingossa väärin, tippuu kisasta. Kisan häviää se joukkue, jolta tipahtavat ensimmäisenä kaikki pelaajat leikistä pois.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2016. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy. S.80.

2.10.2 Tunnemittari ja keinot

Aika: 5-10min, päivittäiseen käyttöön

Tavoite: Oppia tunnistamaan impulssejaan ja ottamaan keinoja käyttöön.

Toteutus: Opettaja kertoo, että tunteet voidaan jakaa neljään eri väriin:

- Sinisellä alueella käyt ”hitaalla” kuin olisit väsynyt, surullinen tai kyllästynyt
- Vihreällä ns. ”saa mennä”, olet iloinen, rauhallinen ja keskittynyt
- Keltaisella pitäisi hidastaa ja olla varovainen. Alat menettää kontrollin, esim. kyllästyneenä, jännittyneenä, hämmentyneenä, sairaana, huolestuneena, yllättyneenä. Keltaisella alueella on hyvä olla varovainen ja ottaa rauhoittumiskeinoja käyttöön
- Punaisella tunteet ovat ”ylikierroksella”, kauhuissaan, kontrolloimaton viha, riehas. Punaisella alueella et pysty enää kontrolloimaan itseäsi, et pysty tekemään oikeita päätöksiä ja sinun pitää pysähtyä ja rauhoittua.

Tunteiden lajittelu auttaa ymmärtämään sekä itseäsi että muita paremmin. Kun ymmärtää tunteitaan, pystyy niitä myös kontrolloimaan paremmin ja toimimaan tarkoituksenmukaisemmin.

Opettaja laittaa luokan eteen esille tunnemittari (liite 7) ja luokan ilmapiiriin mukaan siirtää nuolta (sinitarran avulla) demonstroidakseen luokan tunne ilmapiiriä ja ohjatakseen tarvittaessa koko luokkaa rauhoittavien keinojen (liite 8) käyttöön.

Lähde: Kuypers, L. 2011. The zones of regulation. A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control. Social thinking publishing. (Mukaillen).

2.10.3 Itsesäätelytesti

Aika: 15min

Tavoite: Itsesäätelyn vahvistaminen

Tarvikkeet: vaahtokarkkeja

Toteutus: Tehkää yhdessä itsesäätelytesti. Laittakaa kaikille vaahtokarkki pulpetille. Testatkaa pystyttekö olemaan syömättä? Ne, jotka malttavat mielensä 10 minuuttia, saavat toisen vaahtokarkin. Tutustukaa kuuluisaan vaahtokarkkitestiin ja katsokaa siitä video osoitteesta: https://www.youtube.com/watch?v=d8M7Xzjy_m8.

Lähde: Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. S.115.

2.11 Tukea kohdata Asperger-nuori

2.11.1 Selkeä ja konkreettinen kommunikointi

Tavoite: Antaa nuorelle mahdollisuus jäsentää maailmaa mahdollistaen haluttu toiminta.

Toteutus: Kommunikoi asperger-nuoren kanssa selkeästi käyttäen konkreettista kieltä sekä kirjoitettuja (tai kuvallisia) ohjeita.

Lähde: Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen

2.11.2 Poista ylimääräiset ärsykkeet

Tavoite: Antaa nuorelle mahdollisuus ja prosessoida asiaa esteettömässä ympäristössä

Toteutus: Poista ylimääräiset ärsykkeet, kuten melu, valo, hajut, liika lämpö ja vältä turhaa puhetta.

Lähde: Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen

2.11.3 Ole suora ja selkeä komentoja antaessa

Tavoite: Varmistaa, että asia on ymmärretty

Toteutus: Vuorovaikutustilanteessa käytä konkreettista kieltä, puhu selkeästi ja suorasti.

Lähde: Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen

2.11.4 Vuorovaikutusmerkit

Tavoite: Asperger-nuori voi osallistua tilaisuuksiin ja tilanteisiin omana itsenään ja viestittää muille osallistujille sanattomasti miten haluaa tulla kohdatuksi ja otetuksi mukaan.

Toteutus: Leikkaa ja laminoi värilliset vuorovaikutuskortit (liite 9) ja anna tarvitsevalle. Autismikirjon henkilöille vuorovaikutuksen säätely voi olla vaikeaa tai stressaavaa etenkin suurissa tilaisuuksissa, joissa on paljon ihmisiä ja erilaisia ärsykejä. On tärkeää, että jokainen osallistuja voi sanattomasti välittää muille osallistujille tiedoksi miten haluaa tulla kohdatuksi ja otetuksi mukaan keskusteluun. Värilliset vuorovaikutusmerkit mahdollistavat osallistumisen ja vuorovaikutuksen voimavarojen mukaan. Kaikki värit ovat yhtä arvokkaita ja vuorovaikutusmerkkiä käyttävien toivetta vuorovaikutuksen määrästä ja laadusta tulee kunnioittaa, vaikkei itse merkkejä käyttäisikään. Vuorovaikutusmerkin väriä voi vaihtaa päivän aikana omien voimavarojensa mukaan.

Värien merkitykset:

- **Vihreä - Tee aloite**
Haluaisin keskustella, mutta aloitteen tekeminen on minulle vaikeaa. Voit lähestyä ja puhutella minua vapaasti.
- **Keltainen - Odota aloitettani**
Vain aiemmin tapaamani henkilöt voivat tulla keskustelemaan kanssani. Voin silti itse tehdä keskustelualoitteen.
- **Punainen - Älä lähesty**
En halua kenenkään puhuvan minulle. Voin silti itse tehdä keskustelualoitteen.

- Valkoinen - Neutraali

Pystyn säätelemään omaa vuorovaikutustani. Voin/voit lähestyä minua vapaasti.

Mikäli käytät keltaista tai punaista vuorovaikutusmerkkiä ja tulet siitä huolimatta häirityksi, ota yhteys opettajaan.

Lähde: Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen

2.11.5 Hyvään keskittyminen sanallisesti (ja kuvittaen)

Tavoite: Haastavan käytöksen (esim. kiroilu, läpsiminen, huutelu) vähentäminen hyvään keskittymällä.

Toteutus: Opettaja keskittyy antamaan hyvää palautetta täsmällisesti ja selkeästi Asperger-nuorelle (ja muillekin). Palautteen annossa voi käyttää selkeää puhetta tai vaihtoehtoisesti piirtää tilanteen sarjakuvamaisesti tikku-ukoilla vaihe kerrallaan. Haastavan käytöksen vähentämisessä voi myös hyödyntää erilaisia sopimuksia, joissa kuvataan, miten nuoren olisi hyvä toimia tarkoituksenmukaisissa tilanteissa ja antaa positiivista palautetta aina tilaisuuden tullen.

Lähde: Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen

2.11.6 Ensin-sitten-jälkeen

Tavoite: Mahdollistaa sen hetkiseen toimintaan keskittyminen

Toteutus: Opettaja antaa Asperger-nuorelle kirjalliset tai kuvalliset (esim. tikku-ukkopiiros) ohjeet, joissa kerrotaan mitä tehdään ensin, sitten ja sen jälkeen. Näin nuorelle hahmottuu paremmin mitä lähiaikana tapahtuu ja hän pystyy paremmin keskittymään sen haluttuun toimintaan.

Lähde: Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Autismi- ja aspergerliitto. N.d.Viitattu 30.4.2018 https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/hyva_kohtaaminen

2.12 Tukea kohdata ADHD-nuori

2.12.1 Positiivinen palaute

Tavoite: Hyvän käytöksen vahvistaminen ja hyvään keskittyminen nuoren kasvun ja kehityksen tukena

Toteutus: Anna positiivista, visuaalista ja fyysistä palautetta taidoista ja luontevahvuuksista aina kuin mahdollista. Puhuessasi nuorelle, valitse paikka, jossa voit fyysisesti ja visuaalisesti vahvistaa keskittymistä ja katsoa nuorta suoraan kasvoihin.

Lähde: Oppimisympäristö ja adhd. Kouluasiaa.fi Viitattu 30.4.2018 <http://kouluasiaa.fi/artikkelit/oppimisymparisto-ja-adhd/>

2.12.2 Lyhyet ja positiiviset ohjeet

Tavoite: Vahvistaa toivottavaa toimintaa

Toteutus: Anna ohjeet lyhyesti ja positiivisella tavalla.

Lähde: Oppimisympäristö ja adhd. Kouluasiaa.fi Viitattu 30.4.2018 <http://kouluasiaa.fi/artikkelit/oppimisymparisto-ja-adhd/>

2.12.3 Ystävällinen puhe

Tavoite: Mahdollistaa parempi toimintakyky

Toteutus: Huutaminen tekee ADHD-nuoren helposti poissaolevaksi, joten opettajan on hyvä keskittyä ystävälliseen puheeseen.

Lähde: Ohjeita teini-ikäisille. ADHD tietoa. Viitattu 30.4.2018 <https://www.adhd-tietoa.fi/elaminen-adhdn-kanssa/adhd-teini-ikaeisillae/ohjeita-teini-ikaeisille/>

2.12.4 Johdonmukaisuus

Tavoite: Turvallisuuden luonti

Toteutus: ADHD-oireista oppilasta tukee opettajien ja ohjaajien yhteiset työskentelytavat ja pelisäännöt. Määritellä yhteistyössä hyväksi todettuja toimintatapoja ja pitää kiinni niistä. ADHD-nuori hyötyy tarjottujen vaihtoehtojen esivalinnasta. Opettajana sinun kannattaa tarjota mielellään vain kaksi vaihtoehtoa, jolloin nuoren valintatilanne helpottuu ja työskentelyn aloittaminen helpottuu.

Lähde: Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Jyväskylä: PS-KUSTANNUS. S.128.

2.12.5 Tunteen tarkkailu

Aika: 10min

Tavoite: Oppia aistimaan itseään sisältäpäin

Toteutus: Opettaja lukee rauhallisella äänellä: Asetu istumaan mukavaan asentoon. Pidä jalat tukevasti maassa. Hengitä muutama kerta syvään sisään ja ulos, siten kuin hengityksesi melko luonnollisesti ja pakottamatta kulkee. Lähde sitten tunnustelemaan, mitä kehossasi, ajatuksissasi ja tunteissasi juuri nyt tapahtuu.

Kun pysähdyt pohtimaan, millainen on aistimus sisälläsi, tulet tietoisemmaksi siitä. Jo se saa olosi vähän rauhallisemmaksi.

Miltä kehossasi tuntuu tämän sinulla nyt olevan olon kanssa? Jännittymistä? Ahtautta, tilaa? Painon tunnetta, tunnottomuutta? Lämpöä, kylmyyttä? Minkä kokoinen tämä aistimus on?

Minkä muotoinen se on? Onko se kovaa, pehmeää, joustavaa, haurasta vai tiivistä kuin teräs? Minkä värinen aistimus sinulla on? Liikkuuko se ja jos, niin millaista liike on? Paikallaan pysyvää vai johonkin suuntaan liikkuvaa, nopeaa vai hidasta, nykivää vai tasaista, isoa vai pientä?

Millaisia ajatuksia sinussa liikkuu tämän olon kanssa? Vihaisia, pelokkaita, vähätteleviä? Innostavia, kiitollisia, kaipaavia?

Tunnistatko jonkin tietyn tunteen, vaikka pettymyksen tai kiukun, näiden kehosi aistimusten ja ajatusten takaa? Voisiko se olla pelkoa tai surua? Pettymystä tai yksinäisyyttä?

Aina emme osaa sanoa, mikä tunne jokin on. Se on täysin ok. Riittää, että aistit kehosi tunteuksia ja pysähdyt niiden äärelle. Voit antaa mieleesi tulla kuvia tai symboleja, jotka tähän tunteeseen liittyvät. Ehkä mieleesi tulee tilanteita, joihin tämä tunne on aikaisemmin liittynyt. Anna vain kaiken nousta mieleesi, mikä tässä hetkessä nousee. Kaikki, mitä koet ja aistit, on oikein.

Mitä sellaista tarvitsisit nyt, mitä et koe saavasi? Kuulluksi tulemista, ymmärrystä, hyväksymistä? Oikeudenmukaisuutta? Luottamusta, että kaikki menee lopulta hyvin?

Voisiko sitä, mitä kaipaavat, kuvata jokin väri? Minkä värinen olisi helpotus? Minkä värinen olisi ymmärrys tai kunnioitus, jota kaipaavat? Missä kohtaa kehoa ne tuntuisivat ja mitä?

Kun tulet tietoiseksi, mitä sinussa eri oloissa tapahtuu, alat tunnistaa tunteitasi herkemmin. Hetken harjoiteltuasi riittää, että käyt kehosi aistimukset, ajatuksesi ja tunteesi läpi lyhyemmin. Mitä voimakkaampi tunne, sitä tarkemmin sitä kannattaa tutkia.

Harjoituksen loputtua opettaja voi kysyä heräsikö oppilailta jotakin ajatuksia, mitä haluaisivat jakaa heti tai myöhemmin opettajan kanssa.

Lähde: Jääskinen, A-M. & Pellicioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy. S.77–78.

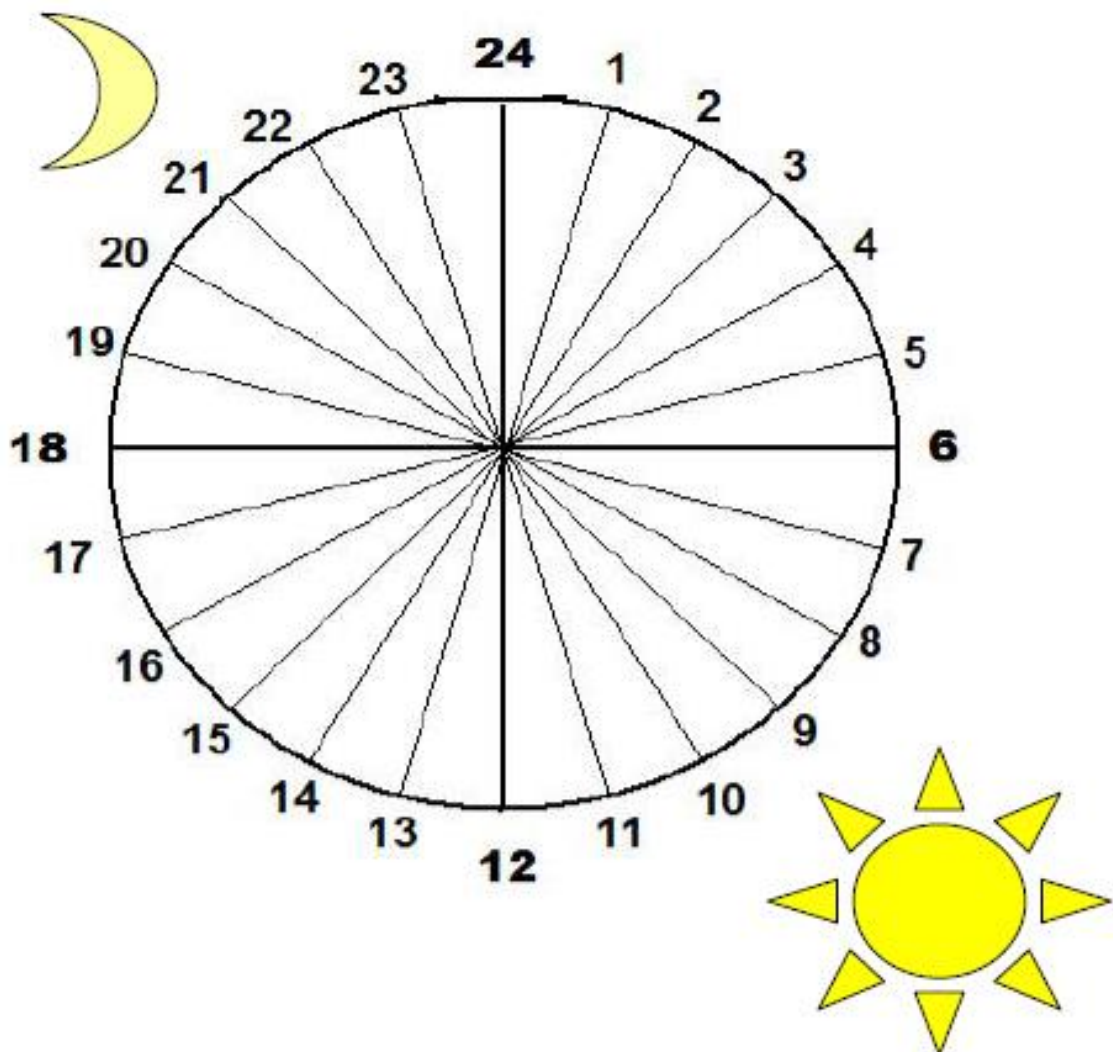
Lähteet

- Clark, F.A., Parham, D., Carlson, M.E., Frank, G., Jackson, J, Pierce, D., Wolfe, R.J. & Zemke, R. 1991. Occupational Science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future. *The American Journal of Occupational Therapy* 45, 300-310.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. *Mielenterveys voimaksi*. 3. painos. Suomen Mielenterveysseura: Esa Print Oy.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. *Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kavelin Popov, L. 2010. *Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen*. 52 keinoa vahvistaa hyvää käytäntöä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kielhofner, G. 2008. *Model of human occupation. Theory and application*. Fourth edition. Lippincott Williams & Wilkins: the Point.
- Kokkonen, A. N.d. "Vi**u sä oot lehmä" – koulun keinot koetuksella!. Mikkelin kaupunki.
- Lougher, L. 2001. *Occupational Therapy for children and adolescent mental health*. London: Churchill Livingstone.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. *Ihmisen psykologinen kehitys*. 1.-4. painos. Helsinki: WSOY.
- Occupational Therapy in the promotion of health and the prevention of disease and disability statement. 2001. *The American Journal of Occupational Therapy*, 55, 656–660.
- Opetushallitus 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Viitattu, 26.4.2018 http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Sandberg, E. 2018. *ADHD ja oppimisen tuki. Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vaittinen, H. 2009. *Toiminnallinen identiteetti. Käsiteanalyysi Walkerin ja Avantin mukaan. Toimintaterapian pro gradu – tutkielma*. Jyväskylän yliopisto.

Liitteet

Liite 1. Ajankäyttöympyrä

AJANKÄYTTÖYMPYRÄ



Liite 2. Itsetunto boost

**VIIKON ITSETUNTO BOOST**

MAANANTAINA ONNISTUJIN ERITYISEN HYVIN...

TIISTAINA ONNISTUJIN ERITYISEN HYVIN...

KESKIVIKKONA ONNISTUJIN ERITYISEN HYVIN...

TORSTAINA ONNISTUJIN ERITYISEN HYVIN...

PERJANTAINA ONNISTUJIN ERITYISEN HYVIN...

LAUANTAINA ONNISTUJIN ERITYISEN HYVIN...

SUNNUNTAINA ONNISTUJIN ERITYISEN HYVIN...

Liite 3. 5 Asiaa, joista pidän itsessäni

5 ASIAA JOISTA PIDÄN ITSESSÄNI

1.

2.

3.

4.

5.



Liite 4. Hyveet

HYVEET – 52 LUONTEENLAHJAA

Ahkeruus	Lempeys	Uskollisuus
Anteeksiantavaisuus	Luotettavuus	Vilpittömyys
Anteliaisuus	Luottamuksenarvoisuus	Välittäminen
Auttamishalukkuus	Luottavaisuus	Yhteistyökyky
Auttavaisuus	Luovuus	Ykseys
Erinomaisuus	Maltillisuus	Ymmärtäväisyys
Huomaavaisuus	Myötätunto	Ystävällisyys
Hyväntahtoisuus	Määrätietoisuus	Rakkaus
Ihanteellisuus	Nöyryys	Rauhallisuus
Iloisuus	Oikeudenmukaisuus	Rehellisyys
Innokkuus	Puhtaus	Rohkeus
Itsehillintä	Päätäväisyys	Sinnikkyys
Itsevarmuus	Kohteliaisuus	Sitoutuneisuus
Joustavuus	Kohtuullisuus	Suvaitsevaisuus
Jämäkkyys	Kunniallisuus	Säädyllyisyys
Järjestelmällisyys	Kunnioitus	Tahdikkuus
Kiitollisuus	Kärsivällisyys	Totuudenmukaisuus

Liite 5. Hyvekupongit

Hyvekuponki

Nimi:

Hyve:

Tilanne:

Päivämäärä:

Allekirjoitus:

Hyvekuponki

Nimi:

Hyve:

Tilanne:

Päivämäärä:

Allekirjoitus:

Liite 6. Vahvuuteni ja negatiiviset asiat

KUN JOKU SANOO MINULLE JOTAIN ILKEÄÄ

Voi sanoa itselle...

KUN OLEN PETTYNYT OMAAN SUORITUKSEENI

Voi sanoa itselle...

KUN MINUA JÄNNITTÄÄ

Voi sanoa itselle...

KUN KUULEN, ETTÄ MINUSTA ON PUHUTTU PAHAA SELÄN TAKANA

Voit sanoa itsellesi...

KUN MINUSTA TUNTOU ETEN OLE TARPEEKSI HYVÄ

Voit sanoa itsellesi...

KUN MINUN TEKEE MIELI ANTAA PERIKSI

Voit sanoa itsellesi...

KUN MINUA NOLOTTAA

Voit sanoa itsellesi...

KUN EPÄONNISTUN

Voit sanoa itsellesi...

MISSÄ TILANTEISSA HALUAT TSEMPÄÄ ITSEÄSI?

KUN _____

Voi saada itselle...

KUN _____

Voi saada itselle...

KUN _____

Voi saada itselle...

MITÄ VOIN SANOA ITSELLENI TAI TEHDÄ KOHDATESSANI NEGATIIVISIA ASIOITA?

Voimasanakortit: Ne sopivat tilailekortiksi tyhjille reitille. Lopissa tiivistettyäkin myös tyhjiä voimasanakortteja on laajatekstinaarten.

OLEN RAUHALLINEN

OLEN TÄRKEÄ

OLEN KAUNIS

OLEN RIITTÄVÄN HYVÄ

OLEN VAHVA

OLEN ROHKEA

OLEN TAITAVA

OLEN LAHJAKAS

EI SE HAITTAA

YRITÄN UUDELLEEN

PYYDÄN APUA

TIEDÄN ETTÄ ONNISTUN

OLEN YSTÄVÄLLINEN

OLEN ARVOKAS

KYLLÄ SE SIITÄ!

HYVÄ MINÄ!

HARJOITTELEN LISÄÄ

HYMYILEN ITSELLENI

Liite 7. Tunnemittari

Tunnemittari



RAUHOITTUMISKEINOJA

Tunnemittarin kanssa käytettäväksi

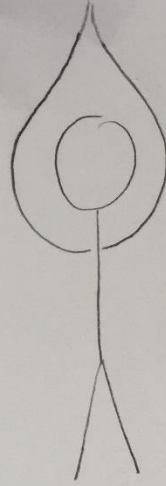
1.

ISTU TUOLISSA
JALAT LATTIASSA
KÄDET SYLISSÄ
HENGITÄ KOLME KERTAA SYVÄÄN
LASKE KYMMENEEN
MAHTAVAA, SINÄ ON- NISTUIT!

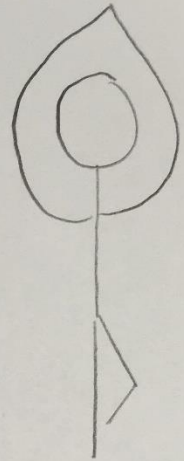
2.

HAARAPERUSHYPYT	ETUSORMI-PEUKALO- JUMPPA
LAISKAKASI HENGITYS/ SORMI- HENGITYS	TUNTEIDEN ULOS RA- VISTELU JA ÄÄNEN TUOTTAMINEN
KÄSIEN PYÖRITYS ERI SUUNTIIN	HYPYT YLÖS PONNIS- TAEN
MUSIIKIN KUUNTELU	PUMPPAA TUOLISTA YLÖS
SEINÄISTUNTA	SEINÄN TYÖNTÖ
PUNERRUKSET	TASAPAINOHARJOITUS SEISTEN

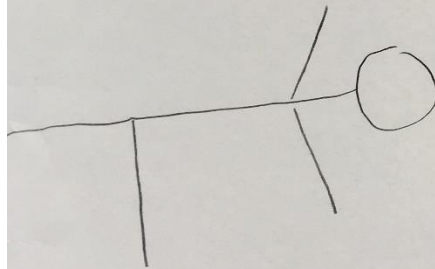
3.



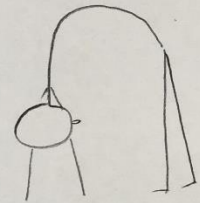
AURINKOTERVEHDYS



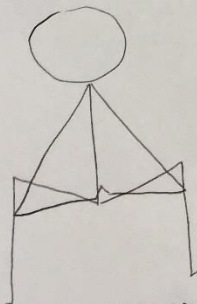
PUU, MOLEMMILLE PUOLILLE



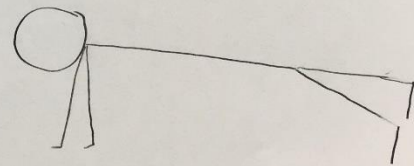
VAAKA



MEDUUSA



PERHONEN



KROKOTILI

Liite 9. Värilliset vuorovaikutusmerkit

TEE ALOITE

Haluaisin keskustella, mutta aloitteen tekeminen on minulle vaikeaa. Voit lähestyä ja puhutella minua vapaasti.

ODOTA ALOITETTANI

Vain aiemmin tapaamani henkilöt voivat tulla keskustelemaan kanssani. Voin silti itse tehdä keskustelualoitteen.

ÄLÄ LÄHESTY

En halua kenenkään puhuvan minulle. Voin silti itse tehdä keskustelualoitteen.

NEUTRAALI

Pystyn säätelemään omaa vuorovaikutustani.

Voin/voit lähestyä minua vapaasti