



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# NUOREN TURVALLINEN ARKI

- Opas sijaishuollon perhetyöhön

TEKIJÄT: Anu Jalassalo, TN16KM  
Reetta Pirhonen, TN16KM  
Tarja Voutilainen, TN16KM

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma			
Työn tekijät Anu Jalassalo, Reetta Pirhonen ja Tarja Voutilainen			
Työn nimi Nuoren turvallinen arki – Opas sijaishuollon perhetyöhön			
Päiväys	16.11.2018	Sivumäärä/Liitteet	36/1
Ohjaaja(t) Katri Huuskola			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Taitokodit Oy			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin mitä sijaishuollon perhetyö on, mitä arjenhallintaan liittyviä perhetyön työmenetelmiä ja -välineitä Suomessa käytetään sekä mistä nuoren turvallinen arki koostuu. Nuoren turvallisen arjen tekijöistä käsiteltiin arjenhallinnan taidot, hyvinvoinnin osa-alueet ja medialukutaito. Opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan 13–18-vuotiaita. Opinnäytetyö oli lähtökohdiltaan toiminnallinen. Tarkoituksena oli tuottaa opas, jonka avulla sijaishuollon asiakasperheet saavat tietoa arjenhallinnasta ja voivat suunnitella kotilomien arkea lasten ja nuorten kehitystä tukevasti. Opinnäytetyön kohderyhmästä rajattiin pois alle murrosikäiset lapset.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää sijaishuollon asiakkaille keinoja arjenhallintaan, sekä kehittää Taitokodit Oy:n henkilökunnan ja asiakasperheiden välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön tilaaja oli Taitokodit Oy, joka tarjoaa ratkaisukeskeisyyteen ja toiminnallisuuteen painottuvia lastensuojelun sijais- ja avohuollonpalveluja. Opinnäytetyön tuotos suunniteltiin teoriaviitekehukseen perustuen ja sisällöksi rajattiin arjenhallinnan perusteet. Tuotoksen muodoksi valikoitui A5-kokoinen opasvihkonen, jonka nimeksi tuli TaitoReissari. Sisällön suunnittelussa ja viimeistelyssä hyödynnettiin tilaajan ja kohderyhmään kuuluvien ulkopuolisten nuorten palautteita.</p> <p>TaitoReissaria voisi jatkokehittää lisäämällä sisältöön sijaishuollon nuorille kohdennettua tietoa muun muassa rahankäytöstä ja päihteistä. Tuotoksen kehittämiseksi nuorille ja perheille olisi hyvä tehdä kysely käyttökokemuksista. Vanhemmille voisi lisäksi suunnitella erillisen oppaan, joka tukisi vanhemmuutta ja antaisi lisätietoa arjenhallinnan merkityksestä lapsen tai nuoren kasvulle ja kehitykselle.</p>			
Avainsanat sijaishuolto, perhetyö, turvallinen arki, arjenhallinta, opas, nuoret, Taitokodit Oy			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Anu Jalassalo, Reetta Pirhonen, Tarja Voutilainen			
Title of Thesis Stable everyday life for adolescent - A guide for family work in foster care			
Date	16.11.2018	Pages/Appendices	36/1
Supervisor(s) Katri Huuskola			
Client Organisation /Partners Taitokodit Oy			
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to find out what family work in foster care is, which everyday life related working methods and instruments are used in Finland, and what the secure everyday life of an adolescent consists of. This study covered everyday life -skills, the sectors of wellbeing and media literacy as constituents of an adolescent's secure everyday life. In this thesis, the term adolescents means 13–18-year-olds.</p> <p>The thesis was carried out as a functional study. The purpose of the thesis was to produce a guide that would help foster care customer families get information about managing their everyday life, as well as help the families plan out their everyday life during vacations at home to support the development of children and adolescents. Pre-pubescent children were excluded from the target group of this thesis.</p> <p>The objective was to find methods for foster care adolescents and their families to manage everyday life and develop the co-operation between customer families and the personnel of Taitokodit. The client organization of the thesis was Taitokodit Ltd. Taitokodit provides institutional and non-institutional child welfare services including foster care with activating and solution based working methods. As an outcome of the thesis, a guide called TaitoReissari was produced on the basis of the theory part of the thesis. The content of the A5-sized guide focused on the basics of controlling everyday life. The evaluation and developing of the product was based on the feedback given by Taitokodit and outside adolescents.</p> <p>TaitoReissari could be developed further by adding more focused information, for example about financial skills and substances. A questionnaire study with families and adolescents might help to improve the product. In addition, there could be a separate guide for parents to help them understand the importance of providing stable everyday life for an adolescent.</p>			
<p>Keywords foster care, family work, everyday life, guide, adolescents</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	PERHETYÖ SIJAISHUOLLOSSA .....	7
2.1	Vanhemmuuden tukeminen sijaishuollossa .....	7
2.2	Perhetyön työmenetelmiä ja -välineitä.....	9
3	NUOREN TURVALLINEN ARKI.....	11
3.1	Arjenhallinnan taidot ja arkistruktuurin merkitys nuorelle.....	11
3.2	Arjen hyvinvoinnin perusteet .....	13
3.3	Lasten ja nuorten medialukutaito .....	16
4	TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	18
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	19
5.1	Kehittämistyön vaiheet .....	19
5.2	Tuotoksen rakenne ja sisältö .....	21
6	POHDINTA .....	23
6.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	23
6.2	Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi .....	24
6.3	Jatkokehittäminen.....	25
6.4	Ammatillinen kasvu ja kehittyminen .....	26
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	27
	LIITE 1: TAITOREISSARI -ARJENHALLINNAN TUEKSI .....	31

# 1 JOHDANTO

Yhdistyneiden Kansakuntien lapsen oikeuksien yleissopimuksen mukaan jokaisella lapsella on oikeus hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. Lapsen oikeuksien sopimus on rinnastettavissa lakiin, jota kaikkien valtioiden, lasten vanhempien ja muiden aikuisten tulee noudattaa. (Lastensuojelun Keskusliitto 2016.) Lapsen omat vanhemmat eivät aina kykene tarjoamaan lapselle tasapainoista ja turvallista kasvuympäristöä tai tarvitsevat lisätukea vanhemmuudessa. Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen, sekä erityiseen suojeluun. Lapsi- ja perhekohtaista suojelua ovat lastensuojelulain mukaan myös lapsen kiireellinen sijoitus ja huostaanotto, sekä niihin liittyvä sijais- ja jälkihuolto. (lastensuojelulaki 13.4.2007/417.)

Lapsi voidaan sijoittaa perhehoitoon, ammatilliseen perhekotiin, lastensuojelulaitokseen tai muuhun tarpeen mukaiseen hoitopaikkaan. Sijaishuollon muotona lastensuojelun perhehoito voi olla joko pitkäaikaista, toistaiseksi jatkuvaa tai määräaikaiseksi määriteltyä (lastensuojelulaki 12.2.2010/88). Suomessa huostaanotetun lapsen perhehoito on toistaiseksi jatkuvaa, koska lastensuojelulain mukaan myös huostaanotto jatkuu aina toistaiseksi (lastensuojelulaki 30.12.2010/1380). Sijoitus tapahtuu aina lapsen tai nuoren etua ajatellen, joka on sijaishuollossa ajankohtainen kehittämiskohde. Suomessa kehitetään parhaillaan laajasti lasten, nuorten ja perheiden palveluja. THL:n kärkihankkeen keskiössä ovat lapsen etu ja vanhemmuuden tukeminen. Ensisijaisesti pyritään ennaltaehkäisemään ongelmien kasautumista, joka vaatii ympäristöltä lapsen ja nuoren hyvinvoinnin tukemista kasvun ja kehityksen perustarpeista alkaen. Mahdollisiin ongelmiin voidaan puuttua jo varhaiskasvatuksessa tai koulussa, jonka vuoksi näitä palveluja on kehitettävä aiempaa asiakaslähtöisemmiksi ja toimivaksi kokonaisuudeksi. (THL 2018a.)

Maaailman terveysjärjestö WHO:n mukaan ihmisten terveyden edistämisen kolme keskeistä osa-aluetta ovat kansallisten päättävien tahojen linjaukset, terveysviestintä ja kaupunkisuunnittelu. Päättävien tahojen tulee huomioida kaikissa ihmisiin ja ympäristöön vaikuttavissa päätöksissään sairauksien ennaltaehkäisy. Kuntatasolla päättäjien tulisi suunnitella kaupunkien rakennetta ja palveluja asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi. Terveysviestinnän tarkoituksena on tuottaa ja tarjota ihmisille tietoa terveyden edistämisen keinoista ja palveluista, jotta heillä on mahdollisuus tehdä terveytensä kannalta oikeita valintoja. (WHO 2016.) Terveysviestinnän voi määritellä monin tavoin. Torkkola (2002, 5.) on suomentanut WHO:n määritelmän, jonka mukaan terveysviestintä on keskeisin keino välittää kansalle terveystietoa ja edistää yleistä keskustelua terveyteen liittyvistä kysymyksistä. WHO:n mukaan kaikki joukkoviestinnän muodot ovat käytettävissä, kun halutaan lisätä ihmisten tietoisuutta terveyden merkityksestä yksilön tai yhteiskunnan kehitykseen. Opas on terveysviestinnän muoto, jolla tuotetaan tietoa terveyden edistämisestä.

Tämä opinnäytetyö on lähtökohdiltaan toiminnallinen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas, jonka avulla sijaishuollon asiakasperheet saavat tietoa arjenhallinnasta ja voivat suunnitella kotilo-

noja arjenhallintaan, sekä kehittää Taitokodit Oy:n henkilökunnan ja asiakasperheiden välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön tilaaja on Taitokodit Oy, joka tarjoaa ratkaisukeskeisyyteen ja toiminnallisuuteen painottuvia lastensuojelun sijais- ja avohuollonpalveluita. Tilaajan tarve opinnäytetyölle ilmeni työssäoppimisjakson aikana. Valitsimme aiheen, koska se oli monipuolinen ja mielenkiintoinen.

Opinnäytetyön lähteinä käytämme sekä kotimaisia että ulkomaisia artikkeleita ja tutkimuksia perheen arjen sujuvuudesta, sijaishuollon lasten ja nuorten hyvinvoinnista, sekä olemassa olevista perhetyön työvälineistä ja oppaista. Tiedonhakua teemme Savonian amk:n tietokannoista, ERIC:sta, PubMed:sta ja Medic:stä, jotta haku kohdentuu sosiaali- ja terveysalaan. Opinnäytetyön tuotos suunnitellaan tiedonhaun perusteella ja yhteistyössä tilaajan kanssa.

## 2 PERHETYÖ SIJAISHUOLLOSSA

Lapsen sijaishuollolla tarkoitetaan huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai lastensuojelulain 83 §:ssä tarkoitetun väliaikaismääräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella (THL 2018b). Lastensuojelulaissa lapsia ovat kaikki alle 18-vuotiaat lapset ja nuoret.

*Kun lapsen huostaanottoa tai sijaishuoltoa koskeva asia on vireillä hallinto-oikeudessa tai korkeimmassa hallinto-oikeudessa, voi asiaa käsittelevä tuomioistuim omasta aloitteestaan tai lapsen taikka hänen vanhempansa tai huoltajansa vaatimuksesta antaa väliaikaisen määräyksen lapsen olinpaikasta ja siitä, miten lapsen hoito ja kasvatusta on asian tuomioistuinkäsittelyn aikana järjestettävä. Määräys voidaan antaa asianosaisia kuulematta, jos asiaa ei voida viivyttää. Väliaikainen määräys on voimassa, kunnes:*

- 1) hallinto-oikeus tai korkein hallinto-oikeus antaa huostaanottoasiassa päätöksen;*
- 2) hallinto-oikeus tai korkein hallinto-oikeus peruuttaa väliaikaisen määräyksen tai muuttaa sitä; tai*
- 3) väliaikaisen määräyksen aikana tehdään 38 §:ssä tarkoitettu lapsen kiireellistä sijoitusta koskeva päätös. (lastensuojelulaki 12.2.2010/88, 83§.)*

Lastensuojelussa perhetyön avulla tuetaan perheitä elämänhallintaan ja omien voimavarojen vahvistamiseen, lasten ja nuorten kasvatukseen sekä vanhemmuuteen liittyvissä asioissa (Heinonen ja Metsälä 2009, 120).

### 2.1 Vanhemmuuden tukeminen sijaishuollossa

Henkilökohtaisen tuen tarpeen arvion mukaan perhetyö voi olla esimerkiksi psyykkisen ja sosiaalisen vanhemmuuden tukemista, kasvatus- ja hoitomenetelmissä ohjausta, kodin arkirutiinien hallintaan liittyvää ohjausta ja yhteistyötä, sekä perheen toimintakyvyn vahvistamista kriiseissä ja uusissa elämäntilanteissa. Perhetyö ei aina kohdistu kaikkiin perheenjäseniin, mutta sen tarkoitus on aina hyödyttää koko perhettä. (Vilén, Seppänen, Tapio ja Toivanen 2010, 26-27.)

Vanhemmuuden päätehtävä on lapsen ja nuoren perustarpeiden turvaaminen. Ihannetilanteessa vanhempi huolehtii lapsen tarpeista, rakastaa lasta, kasvattaa häntä ja opettaa lapselle yhteiskunnan sääntöjä ja kulttuuria. Vanhemman tulee olla lapselle turvallinen aikuinen. (Mielenterveystalo 2018a.) Yksi vanhempien tärkeimpiä tehtäviä on lapsen turvallisuuden tunteen tukeminen. Turvallisuuden tunne auttaa lasta luottamaan itseensä ja omiin kykyihinsä. (Friberg ym. 2016, 106.) Lapsen on mahdollista opetella taitoja, joita hän elämässä tarvitsee, kun hän voi luottaa, että aikuinen huolehtii ja järjestää huolenpidon. Vuorovaikutuksessa saman ikäisten kanssa lapsi opettelee vähitellen tulemaan toimeen muiden kanssa, mutta hänen on samalla tärkeää tietää, että saa tarvitessaan luotettavan aikuisen apua. (Friberg ym. 2016, 133.) Oleellista vanhemmuudessa on vanhemman kyky luoda turvallinen suhde lapseen, tukea lapsen yksilöllistä oppimista, sosiaalisia taitoja ja tunne-elämän kehitystä myönteiseen suuntaan (Mielenterveystalo 2018a). Tunteakseen olonsa turvalliseksi

lapsi tarvitsee vanhemmalta selkeät iänmukaiset rajat ja säännöt. Sopivat rajat tukevat lapsen tunteiden säätelyn kehittymistä. (Friberg ym. 2016, 159.) Päivärytmin säännöllisyys lisää lapsen turvallisuuden tunnetta arjessa. Päivän kulkua rytmittävät riittävä uni koko perheelle, säännöllinen ruokarytmi ja riittävä ulkoilu ja liikunta ikään suhteutettuna. (Vilén ym. 2010.) Lapsi tarvitsee tukea ja turvaa kasvaakseen tasapainoiseksi nuoreksi ja kohti aikuisuutta.

Jokaiselle lastensuojelun asiakkaana olevalle nuorelle on tehtävä henkilökohtainen asiakassuunnitelma. Asiakassuunnitelmaan tulee kirjata tuen tarve; ne olosuhteet ja asiat, joihin halutaan muutosta, palvelut ja muut tukitoimet, joilla tuen tarpeeseen pyritään vaikuttamaan, sekä suunniteltu aika, minkä kuluessa asetetut tavoitteet arvioidaan saavutettavan. Lisäksi huostaanotettua nuorta koskevaan asiakassuunnitelmaan kirjataan sijaishuollon tarkoitus ja tavoitteet, erityisen tuen ja avun järjestäminen nuorelle, hänen vanhemmilleen, huoltajilleen tai muille hoidosta ja kasvatuksesta vastaaville henkilöille. (lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 30 §.)

Moniammatillinen yhteistyö eri tahojen kanssa korostuu sijoitetun lapsen tai nuoren ollessa keskiössä. Perheen mukanaolo sijoitusprosessissa on erityisen tärkeää, mikäli se vain on mahdollista. Yhteistyössä pyritään avoimeen vuorovaikutukseen. Lasten ja vanhempien välistä suhdetta tuetaan säännöllisillä vanhempien tapaamisilla joko kotikäynneillä tai tuetuilla tapaamisilla. Lapsilla ja nuorilla on tilanteen salliessa mahdollisuus olla päivittäin puhelimitse yhteydessä vanhempiinsa. Lasta tai nuorta hoitavan henkilökunnan ja vanhempien välillä vaihdetaan kuulumisia säännöllisesti. Sijaishuollon verkostoon kuuluvat lisäksi yhteistyö lasten opettajien, sosiaalityöntekijän sekä hoitotahojen kanssa. (Taitokodit Oy 2018.) Lastensuojelulaissa on säädetty moniammatillisen asiantuntemuksen turvaamisesta lastensuojelutyössä. Nuoren asioista vastaavalla sosiaalityöntekijällä on oltava käytettävissään lastensuojelutyössä vaadittavaa asiantuntemusta riittävästi tehdäkseen päätöksiä. Kunnan on järjestettävä sosiaalityöntekijän tueksi nuoren kasvua ja kehitystä, sekä muuta tarvittavaa lastensuojelutyön erikoisosaamista sisältävä asiantuntijaryhmä. (lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 14 §.)

Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan vanhempien ja ammattilaisten yhteistyötä sekä tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä nuorten kasvun ja kehityksen tukena. Kasvatuskumppanuus on tasavertaista kohtaamista ja vastavuoroista vuoropuhelua. Tavoitteena on yhdistää ammattilaisten osaaminen ja asiantuntemus sekä vanhemman oman nuoren tuntemus hänen hyvinvointiaan tukevalla tavalla. Kasvatuskumppanuudella pyritään painottamaan vanhempien osallisuutta nuoren kasvussa ja kehityksessä. Kasvatuskumppanuuden vuoropuheluissa ammattilaisten ja vanhempien kesken huomioidaan perheen näkemyksiä, käsityksiä ja ratkaisuehdotuksia nuoren yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Tärkeää on huomioida, että vanhemmat tulevat kuulluiksi. Kasvatuskumppanuus rakentuu vuorovaikutukselle, jota ohjaavat kuulemisen, kunnioituksen, luottamuksen ja dialogisuuden periaatteet. (Suomen Vanhempainliitto 2018.)

Vanhemman ja nuoren on hyvä keskustella säännöllisesti erilaisista nuoren mieltä askarruttavista asioista. Yhteiset keskustelut ja pohdinnat lisäävät vanhemman ja nuoren välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja läheisyyttä. Nuori oppii käsittelemään asioita erilaisista näkökulmista ja ajattelemaan sekä esittämään mielipiteitään laajemmin. Nuori saattaa tuoda julki hyvinkin eriäviä pohdintojaan,



mutta näin hän hahmottaa maailmaa omalla tavallaan. On hyvä oppia perustelemaan mielipiteitään, niin nuori voi turvallisesti opetella tätäkin taitoa. Vanhemman on hyvä olla kiinnostunut nuoren mielipiteistä ja ajatuksista, sekä keskustella ja kysellä nuorelta hänen näkemyksistään. Nuoren kanssa hyviä keskustelunaiheita voivat olla esimerkiksi nuoren maailmaa lähellä olevat teemat. Nuoren arvoihin ja mielipiteisiin vaikuttavat monet tahot kuten kaverit, perhe ja harrastukset. Nuoruusikään kuuluu kokeilla, onko vanhempien arvomaailmassa mitään yhteistä ja tulevaisuuteen siirrettävää vai ovatko nuoren ja vanhemman arvot täysin poikkeavia toisistaan. Se kuuluu nuoren kehitykseen ja itsenäistymiseen. Nuori haluaa osoittaa olevansa oma persoonansa olemalla eri mieltä asioista, mutta se voi tuntua vanhemmasta haastavalta. Mikäli nuoren vakaumusta kritisoidaan vanhemman toimesta, nuori voi kokea, ettei häntä hyväksytä. Vanhempi ei voi velvoittaa nuorta arvostamaan samoja asioita, vaan hänen tulisi mieluummin tarjota nuorelle erilaisia näkökulmia arvokysymyksiin. On tärkeää kannustaa nuorta pohtimaan asioita laajemmin ja pidemmällä tähtäimellä. Joskus nuorella voi liikkua päässä liikaakin ajatuksia, jolloin nuoren tuntema ahdistus ja tuska kaikenlaisista maailman asioista voi tuntua voimakkaalta. Nuorelle on hyvä tarjota erilaisia keinoja purkaa ajatuksiaan esimerkiksi erilaisten ilmaisukanavien kautta. Musiikki, kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen, tanssi tai muunlainen liikkuminen ovat turvallisia, rauhoittavia ja selkeyttäviä keinoja purkaa ajatusvirtaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018a.)

## 2.2 Perhetyön työmenetelmiä ja -välineitä

Lastensuojelun perhetyöhön on kehitetty erilaisia työmenetelmiä ja -välineitä. Työmenetelmät ovat laajempia kokonaisuuksia, jotka määrittävät työskentelyn periaatteita ja tapoja. Menetelmät perustuvat yleensä tutkimus- ja kehittämistyöhön. Esimerkiksi dialogisuus ja läheisneuvonpito ovat työmenetelmiä, jotka sopivat perhetyöhön. Työvälineet puolestaan ovat yksittäisiä työtapoja tai konkreettisia työskentelyn apuvälineitä työmenetelmän sisällä. Väline voi olla esimerkiksi lomake tai lista, joka toimii työntekijän ja asiakkaan välisen keskustelun tukena. Kaikkien työmenetelmien ja -välineiden yhteisenä tavoitteena on päästä asiakkaan kanssa sovittuun tavoitteeseen tai saada aikaan jokin haluttu muutos. (THL 2018c.)

Pesäpuu ry on Suomessa keskeinen toimija lastensuojelun työvälineiden kehittämisessä. Järjestön toiminnallisiin työvälineisiin kuuluvat esimerkiksi lasten, nuorten ja perheiden ajankäytön hallintaa tukevat konkreettiset välineet. Ajankäytön konkreettinen hahmottaminen, esimerkiksi kirjoittamalla arkiset tekemiset paperiseen kellotauluun, antaa lapselle tilaisuuden kertoa oma näkemyksensä arjesta ja ajankäytöstään. Kun saman tekevät lapsen vanhemmat, mahdollistuu myös kokemuksellisten ristiriitojen löytyminen lapsen ja vanhempien ajankäytössä, jolloin niistä voi aloittaa keskustelun. (THL 2018d.)

Vuosina 2007-2010 Väestöliitolla oli Arki Haltuun -hanke, jonka tavoitteina olivat uuden työvälineen kehittäminen perhetyöhön ja perheiden auttaminen. Hankkeen työvälineeksi kehitettiin sekvenssikartta, jonka tarkoitus oli tukea lapsiperheiden arjenhallintaa. Työvälineessä sekvenssit ovat aikavyöhykkeitä, jotka koostuvat rutiininomaisista arjen askareista, kuten ruokailuista, koulusta ja

työstä, sekä harrastuksista. Sekvenssikartta on konkreettinen lukujärjestys, jonka perhe laatii ohjautusti yksilöllisistä arjen vyöhykkeistään. Sekvenssejä eri tavoin rytmittämällä perhe voi löytää uusia arjenhallinnan keinoja. (Väestöliitto 2011.) Arki Haltuun -työmenetelmässä lastensuojelun sosiaalityöntekijät hyödyntävät sekvenssikarttaa asiakasperheiden kotiin tehtävässä perhetyössä. Menetelmän toimivuutta on tutkittu eri näkökulmista ja samalla perheen arkea on onnistuttu käsitteellistämään. Sekki kuvasi tutkimuksessaan käytännön työtään yhden Arki Haltuun -asiakasperheen kanssa. Hän teki useita kotikäyntejä, joiden aikana pyrki keskustelualoitteiden kautta ymmärtämään perheen rutiineja ja ajankäyttöä. Tutkimuksen tuloksena Sekki analysoi perheen arjen rakentamisen prosessin työmenetelmän avulla. Pohdinnassa hän toi esille perheen muutokseen sitoutumisen merkitystä työskentelyn onnistumiselle ja prosessin myönteisiä vaikutuksia asiakasperheeseen. Työvälineen avulla perhe sai jäsennettyä ajankäyttöään, luotua rutiineja arkeen ja vapautettua voimavaroja muihin toimintoihin. (Sekki 2011, 79-119.)

### 3 NUOREN TURVALLINEN ARKI

Lastensuojelulain tarkoituksena on taata lapselle oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, sekä tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen. Vastuu lapsen hyvinvoinnista on ensisijaisesti vanhemmilla tai muilla huoltajilla. Lastensuojelun on lain mukaan tuettava vanhempia ja huoltajia lapsen kasvatustehtävässä järjestämällä tarvittavat palvelut ja tukitoimet, joilla turvataan lapsen edun mukainen hoito ja huolenpito. Sijaishuollossa huomioidaan aina tavoite perheen jälleenyhdistämisestä, mikäli se on lapsen edun mukaista. (lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 1-4 §.)

Lapsi tarvitsee kaikissa ikä- ja kehitysvaiheissaan turvallisen kasvuympäristön, fyysisen ja psyykkisen koskemattomuuden sekä etunsa mukaisen kasvatuksen, olipa hän sitten kotona, perhekodissa tai laitoksessa. Lapsen tasapainoiseen kehitykseen ja hyvinvointiin kuuluvat läheiset ja jatkuvat ihmissuhteet, ymmärryksen ja hellyyden, sekä iänmukaisen valvonnan ja huolenpidon saaminen. Lastensuojelun keskeisten periaatteiden mukaan eri toimenpidevaihtoehtoja ja ratkaisuja harkitessa on kiinnitettävä huomiota lapsen toiveita ja taipumuksia vastaavan koulutuksen saamiseen ja kielellisen, uskonnollisen ja kulttuurisen taustan huomioimiseen. Lapselle on turvattava mahdollisuus itsenäistymiseen ja vastuullisuuteen kasvamiseen, sekä ikätasoiseen osallistumiseen ja omiin asioihinsa vaikuttamiseen. (lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 4 §.)

#### 3.1 Arjenhallinnan taidot ja arkistruktuurin merkitys nuorelle

Arjenhallinta on yksilön tiedoilla ja taidoilla elämään ja ympäristöön vaikuttamista sekä olemassa olevan osaamisen kehittämistä. Olennaista arjenhallinnassa ovat vuorovaikutustaidot sekä tiedon hankinnan ja käsittelyn taidot. Lähtökohtana on luoda tila, joka tuo fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden tunnetta. Turvalliselta tuntuva oma tila luo pohjan itsetunnon ja identiteetin kehittymiselle. Oma tila on henkilökohtaisesti tai ryhmän aikaansaama toiminnan ja olemisen keskus. (Kivelä ja Lempinen 2010, 12.)

Nuorten arjenhallintataitoihin vaikuttaa nykyaikana digitalisoituminen. Nuorten on hallittava erilaisia teknologian käyttötaitoja sekä ajankulua teknologian parissa. Teknologian kehittyminen on tuonut uusia näkemyksiä ja toimintamalleja, jotka vaikuttavat osaltaan arjen toimintoihin ja käsitykseen kodin askareista. Median ja teknologian käytön hallinnasta on tullut uusi kodin toiminto. Valtaosa asioinnista tapahtuu verkossa ja sosiaalisessa mediassa ylläpidetään sosiaalisia suhteita. Arjenhallintaan vaadittavat taidot ovat nykypäivänä monimutkaisempia. Nuoren täytyy osata taloustaitoja, kestävän kehityksen periaatteet sekä ajankäytön hallinta. Nuoret ymmärtävät kotitalouden toiminnot ja taidot perinteisesti, vaikka viettävät paljon aikaa median parissa ja käyttävät enemmän teknologiaa. Uudet kotitalouden taidot ovat tulleet perinteisten rinnalle, eivät poistamaan niiden tarvetta. (Mäntylä 2010, 3-4, 28.)

Arjenhallinnan määritelmään kuuluvat keskeisinä elämäntaidot ja arvoratkaisut. Yksilön persoona ja ennestään olemassa olevat käytännön taidot vaikuttavat arjenhallintaan. Kotitalouden hallinnalla yl-

läpidetään kodin päivittäistoimintoja, käytetään voimavaroja tarpeen mukaan sekä arvioidaan hyvinvointia ja päätöksentekoa edistäviä tekijöitä. Kodin arjenhallinnassa tarvitaan sitoutumis- ja ymmärryskykyä, johon vaikuttavat muun muassa sosiaaliset taidot ja tekijät. (Mäntylä 2010, 4.)

Arjenhallinnan taitojen ja arkistruktuurin merkitystä lapselle tai nuorelle voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, mutta oleellista on ymmärtää niiden hyödyt loppuelämälle. Struktuurilla tarkoitamme tässä yhteydessä kodin arkisten askareiden ja asioiden järjestystä tai rytmiä, joka on ajallisesti mahdollista perheen hallita. Arki voi koostua monista tehtävistä ja menoista, joiden asettaminen tärkeysjärjestykseen on osa arjenhallinnan taitoja. Arjen taustalla oleellinen tekijä on aika, jonka halutaan riittävän sekä rutiiniaskeleisiin että yllättäviin asioihin. Karkeasti ajatellen arkistruktuuri koostuu järjestelmällisestä toiminnasta ja ajankäytön hallinnasta.

Vanhempien hallitessa ajankäyttöään ja arkeaan, he antavat samalla lapselle kokemuksia toimivista keinoista kohdata arkisia haasteita ja selvitä niistä. Feldt ja Mäkikangas ovat kirjoittaneet persoonallisuuspsykologian teoksessa ihmisen selviytymiskeinoista ja persoonallisuuden ominaisuuksista. Heidän mukaan myönteiset kokemukset ja selviytymiskeinot kehittävät lapsen persoonallisuutta ja edistävät hyvinvointia. Arjenhallinta on iso osa yksilön elämänhallintaa, johon liittyy psykologiassa tunnettu termi koherenssi. Feldt ja Mäkikangas määrittelevät koherenssin tunnetta Antonovskyn (1987) teorian pohjalta. Määritelmän mukaan koherenssi tarkoittaa yksilön varmuuden tunnetta sisäisen ja ulkoisen ympäristön ennustettavuudesta ja asioiden sujumisesta niin hyvin kuin voi olettaa niiden sujuvan. Kyseessä on myönteisten kokemusten kautta vahvistuva ja melko pysyvä taipumus suhtautua asioihin. Koherenssi nähdään keskeisenä tekijänä stressin sietämisessä ja käsittelyssä. Piirre kehittyy tietyllä tavalla perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Feldt ja Mäkikangas 2010, 93-110.)

Kodin ja perheen arjenhallinnalla on tutkitusti yhteys lapsen ja nuoren kehityksellisiin ongelmiin. Tutkimuksissa on havaittu vanhempien valvonnan ja ohjaamisen edistävän nuoren kognitiivisten ja sosiaalisten kykyjen kehittymistä, mutta perheen puutteellinen arjenhallinta voi kumota positiivisen kehityksen (Kim-Spoon, Maciejewski, Lee, Deater-Deckard ja King-Casas 2017). Kodin sekavalla arjella on jopa vanhemmuuden ylittävä vaikutus lasten käyttäytymishäiriöiden synnyssä (Coldwell, Pike, Dunn 2006). Ei ole yhdentekevää millaisessa ympäristössä ja arkistruktuurin keskiössä lapsi tai nuori kasvaa. Pitkällä aikavälillä arjenhallinnan opettelu itsenäisesti tai tuettuna on yksilön ja yhteiskunnan etu.

Lastensuojelussa olevien nuorten arkirytmien ongelmia on selvitetty haastatteleamalla sosiaalityöntekijöitä ja nuoria eri menetelmin. Salomonin tutkimuksen tuloksista ilmenee arkirytmien vaikuttavan nuorten ja heidän perheidensä arjenhallintaan, mikä puolestaan johtaa lisäongelmiin ja syrjäytymiseen. Ongelmien kehä vaikuttaa esiintyvän muualla maailmassa samankaltaisena. Etelä-Suomessa tehdyn selvityksen mukaan arkirytmien ongelmia koki yli puolet lastensuojelun asiakasnuorista. Nuorten kanssa toimineiden ammattilaisten näkökulmasta ongelmia oli erittäin monella nuorella. Ongelmia ilmeni erityisesti asiakasperheissä, joilla oli välinpitämätön suhtautuminen arkirytmien merkityk-

seen ja useimmiten samoja haasteita oli muillakin perheenjäsenillä. Lisäksi samojen perheiden nuoret olivat syrjäänvetäytyviä ja vastustivat rytmin muutosta, sekä heillä esiintyi runsasta tietokoneen käyttöä ja valvomista öisin. (Salomon 2014.)

Nuorten syrjäytymistä on tutkittu monista näkökulmista. Syrjäytymisen riskejä on löydetty lasten vuorovaikutussuhteista, kasvatusta ja oppimisympäristöistä sekä yksilöllisistä tekijöistä. Koulua on pidetty merkittävänä tekijänä nuorten osallisuuden ja sosiaalisten taitojen edistämisessä (Poikkeus ym. 2013, 111-120). Koulu on merkittävä osa lasten ja nuorten arkea, mutta vain yksi osa monin tavoin merkittävää arkistruktuuria.

### 3.2 Arjen hyvinvoinnin perusteet

Arjen hyvinvoinnilla on yhteys sijaishuollon asiakkaana olevan nuoren mielen hyvinvointiin. Kun elämässä asiat ovat kunnossa, niin arkikin sujuu ongelmitta. Aika ajoin nuoren on hyvä pysähtyä miettimään, miten voi ylläpitää jaksamistaan. Kaikenlainen puuhastelu ja arkiset asiat edistävät hyvinvointia ja antavat elämään sisältöä. Perusasiat kuten liikunta, ruoanlaitto, ympäristön siisteydestä ja itsestä huolehtiminen rytmittävät päivää ja lisäävät elämänhallinnan tunnetta. Sosiaaliset suhteet ja mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa ovat tärkeä osa sijaishuollon asiakkaana olevan itsenäistyvän nuoren elämää. Harrastuksista ja liikunnasta voi saada mielihyvää. Kaikessa toimeliaisuudessa täytyy kuitenkin huomioida omat voimavarat ja kyvyt. (Mielenterveystalo 2018b.)

Henkilökohtainen hygienia on yksi hyvinvoinnin peruspilareista. Hygienialla tarkoitetaan omasta puhtaudesta huolehtimista. Käsien pesu vedellä ja saippualla on keskeinen osa hygieniaa. Käsihygienialla estetään bakteerien ja virusten leviäminen ympäristöön, joten kädet pestään aina ulkoa tultaessa ja ennen ruokailua. Suuhygieniaan kuuluu hampaiden pesu aamuin illoin, joka ehkäisee hampaiden reikiintymistä ja pahanhajuista hengitystä. Hampaiden pesua ei voi korvata purukumilla tai pastilleilla. Nuorilla hygienian merkitys korostuu erityisesti murrosiässä, jolloin hien erityys lisääntyy ja iho rasvoittuu herkemmin. Hien haju voimistuu ja siihen vaikuttavat ihon bakteerien lisäksi esimerkiksi voimakkaan tuoksuiset ruoka-aineet kuten valkosipuli. Peseytyessä ihosta irtoaa likaa ja bakteereja, jotka voivat iholla pitkään ollessaan aiheuttaa hien hajua, tulehduksia ja finnejä. Murrosikäinen nuori on herkkä ulkonäköön liittyvissä asioissa ja voi kokea iho-ongelmat merkittävänä haittana, joten aikuisen on syytä ohjata nuorta niiden hoidossa. Intiimihygieniaan kuuluu alapesu, joka on tärkeää tehdä päivittäin. Limakalvot ovat herkkiä happamuuden vaihtelulle ja kuivumiselle, joten lämmin vesi on alapesuihin paras vaihtoehto. Suihkussa on hyvä käydä päivittäin ja aina liikunnan jälkeen, vaikka toisaalta liiallinen peseminen kuivattaa ihoa. Herkkäihoiselle voi suihkun sijaan riittää, kun pesee kasvot, kädet, kainalot, jalat ja alapesun. Rasvoittuvat hiukset tulee pestä päivittäin shampooilla. Suihkun jälkeen kainaloihin laitettu deodorantti ehkäisee hikoilua ja vähintään alusvaatteet vaihdetaan puhtaisiin. (Väestöliitto 2018a.)

Liikunta edistää terveyttä monin tavoin ja sen riittävydestä on huolehdittava sijaishuollon asiakkuuden aikanakin. Säännöllisellä liikunnalla voi ylläpitää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Liikunnan ei tarvitse olla kallista tai vaikeaa. Hyötyliikunta luetaan liikunnaksi, joten kävely autokyydin

sijaan tai portaat hissin asemasta lisäävät kokonaisliikunnan määrää. Säännöllisen liikunnan on todettu helpottavan nukahtamista ja parantavan unen laatua. (Mielenterveystalo 2018b.) Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat moniin muihin maihin verrattuna aktiivisemmin. Toisaalta Suomen suurten kaupunkien sisällä tehtyjen kyselyjen mukaan vain murto-osa liikkuu kansallisten suositusten mukaisesti. Liikunnalla on monia sairauksia ja ylipaino-ongelmia ehkäisevä vaikutus. (Hynynen ym. 2013, 210-213.) Tutkimusten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret viettävät hereillä ollessaan yli puolet ajasta paikallaan istuen tai makuulla. Reipasta tai rasittavaa liikuntaa kertyy vain kymmenesosa valvellaoloajasta. Valtaosa liikunnasta tapahtuu arkisin koulussa. Liikunnan määrä vähenee selvästi iän myötä, joten erityisesti yläkoululaisten arkiseen liikkumiseen on syytä kiinnittää huomiota. Tärkeää on saada nuorten arkeen sellaisia elintapamuutoksia, joihin on helppo sitoutua. Vanhempien ja kavereiden tuella on vaikutusta nuoren liikkumiseen. (Husu ym. 2018.) Viikonloppuisin nuorten liikkuminen vähenee merkittävästi ja mediassa näitä 13–15-vuotiaita lähes liikkumattomia nuoria on verrattu aktiivisuudeltaan liikuntarajoitteisiin henkilöihin (Salonen 2018).

Lapsille ja nuorille on laadittu omat fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden tarkoituksena on toimia arkiliikunnan minimivaatimuksena. Urheilua harrastaville lapsille ja nuorille on tärkeää saada lajiharjoitusten lisäksi arjen perusliikuntaa. Suositusten mukaan 7–18-vuotiaille sopiva määrä liikuntaa on vähintään 1-2 tuntia päivässä. Liikunnan tulee olla monipuolista ja iänmukaista. Yli 2 tuntia kestävää yhtäjaksoista istumista on vältettävä. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.) Runsaalla päivittäisellä ja pitkäkestoisella istumisella on todettu yhteyksiä tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin, tyyppin 2 diabetekseen, masennukseen, sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksiin sekä syöpäsairauksiin. Nykyajan paljon istuva elintapa yhdessä vähentyneen fyysisen kuormituksen kanssa aiheuttavat pitkällä aikavälillä ongelmia kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Sairaudet heikentävät työikäisen väestön työkykyä ja lisäävät terveydenhuoltokustannuksia. Ongelmat ovat kuitenkin ennaltaehkäistävissä arkisilla valinnoilla. Istumisen vähentämiseen on laadittu kansalliset suositukset, jotka antavat käytännönläheisiä ohjeita terveellisempään elämäntapaan. (STM 2015.)

Riittävä ravinnonsaanti takaa nuoren kasvavalle keholle ja aivoille niiden vaatiman energian toimintakykyisenä pysymiseksi. Monipuolisella ruokavaliolla ylläpidetään fyysisen toimintakyvyn lisäksi keskittymis- ja stressinsietokykyä, muistitoimintoja sekä vireystilaa. Ravinnolla on merkittävä vaikutus mielialaan. Säännölliset ruokailut ylläpitävät arkirytmää ja tasaista verensokeria auttaen jaksamaan tasaisesti koko päivän. Ruokailutilanteen tulee olla rauhallinen ja kiireetön. Syömisen lisäksi tulee juoda riittävästi nesteitä, mikä tarkoittaa päivittäin noin 1½-2 litraa vettä. Suositusten mukaan syödään viisi kertaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Nuoren tulee syödä 3-4 tunnin välein, jotta ravinnonsaanti on tasaista. (Mielenterveystalo 2018b.) Ateriarytmi on yksilöllinen, eikä sovellu kaikille samanlaisena. Tyttöjen ja poikien energiamäärä on erilainen ja normaalisti poikien energiankulutus on suurempaa kuin tyttöjen. Jos nuori urheilee paljon, lisääntyy hänen energiatarpeensa huomattavasti. Aamiainen on tärkeä osa päivän aterioista, koska sen avulla saadaan täydennettyä yön aikana tyhjentyneet energiavarastot. Mikäli aamiaisen syöminen ei opettelemalla onnistu, on hyvä nauttia aamupäivän aikana pieni välipala, ettei nälkä kasva liian suureksi ennen lounasta. Lounas on päivän tärkein ateria, koska sen avulla täydennetään energiavarastoja ilt-

päivää varten. Useat nuoret jättävät lounaan väliin ja ovat sen vuoksi hyvin väsyneitä iltapäivän aikana. Ateriaväli on aivan liian pitkä, etenkin jos aamiainen on jäänyt syömättä. Päivällinen on päivän toinen lämmin ateria. Yhteinen ruokailu perheen kanssa olisi tärkeää ja se onkin hyvä järjestää perheelle sopivien aikataulujen mukaisesti. Päivällisen aikana voi vaihtaa kuulumisia ja nauttia yhteisestä ajasta. Tämä voi toisinaan olla haasteellista, jos perheenjäsenillä on paljon omia harrastuksia. Välipalat täydentävät ateriarhythmiä. Terveellinen välipala on ravitseva ja monipuolinen. Välipalaksi hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi jogurtti, täytetty leipä ja hedelmä. Energiajuomat tai limonadit eivät ole hyvä valinta välipalaksi. Iltapala on välipalan kaltainen. Iltapalalla täydennetään päivän aikana kuluneet energiavarastot ja saadaan keholle rakennusaineita yön ajaksi. (UKK-instituutti 2018a.)

Luontainen unentarve on yksilöllistä, mutta riittävä uni on nuoren kasvulle ja kehitykselle välttämätöntä. Uni-valverytmiä säätelee hermosto, jonka rakenne on pitkälti geneettisesti perinnöllinen. Tiedetään lisäksi, että lapsi on aikuista herkempi univaikeuksille. Lapsen uneen vaikuttavat välittömän ympäristön lisäksi epäsuorasti erilaiset kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät, joilla on vaikutusta vanhempien toimintatapoihin ja käyttäytymiseen. Vanhemman kyky ohjata lasta noudattamaan nukkumaanmenoajoja ja -rutiineja voivat parantaa lapsen unen laatua. Kouluikäisellä univaje vaikeuttaa oppimista sekä vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja käyttäytymiseen. (Paavonen ym. 2013, 137-150.) Terve nuori tarvitsee keskimäärin 8-10 tuntia unta vuorokaudessa. Unen laadulla on vaikutusta psyykkiseen ja fyysiseen jaksamiseen. Huonosti nukutut yöt altistavat mielialan vaihteluille ja pidempiaikainen unettomuus lisää ärtyneisyyttä sekä heikentää muistia ja keskittymiskykyä. Unettomuus altistaa fyysisille vaivoille ja pitkään jatkuneena voi aiheuttaa muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia. (Mielenterveystalo 2018b.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä tulla toimeen muiden kanssa riippumatta siitä, kuinka seurallinen hän on, toisin sanoen miten paljon hän pitää muiden kanssa olemisesta ja kuinka tärkeää hänelle on, että hänellä on aina seuraa. Sosiaaliset taidot tulevat kokemusten ja kasvatuksen kautta. Puhutaan sosiokulttuurallisesta oppimisesta, kun kasvattaja kertoo lapselle, miten hänen meidän kulttuurissamme odotetaan käyttäytyvän. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.) Nuori tarvitsee sosiaalisia taitoja monenlaisissa elämäntilanteissa esimerkiksi toisten ihmisten kohtaamisessa, keskusteluissa, uusiin ihmisiin tutustuessa, ystävyiden ylläpitämisessä ja ryhmätöissä. Yhteistyötaidot korostuvat sosiaalisissa tilanteissa, joissa tulee kuunnella toista ihmistä ja työskennellä hänen kanssaan. Erilaisten ihmisten kanssa olisi tultava toimeen, mutta kaikista ei voi aina pitää. Erilaisuus on rikkautta ja voimme oppia toisilta ihmisiltä uusia asioita. Sosiaalisesti taitavasta henkilöstä voidaan puhua silloin, kun ihminen toimii luontevasti sekä tutuissa että vieraammassa tilanteissa. Hänellä on hyvät tavat, hän taitaa sosiaaliset normit, eikä uhkaa käytöksellään muita. (UKK-instituutti 2018b.)

Vuorovaikutus tarkoittaa kahden tai useamman ihmisen välistä vastavuoroista kommunikaatiota. Ihmissuhteissa tärkeä kommunikaation muoto on puhuminen. Kirjoittaminen antaa mahdollisuuden hitaampitempoiseen vuorovaikutukseen. Ilman vuorovaikutusta emme voi tietää, mitä toinen ihminen ajattelee. Kaikissa ihmissuhteissa on tärkeää, että uskaltaa kertoa omista tunteistaan ja toiveistaan. Itsensä ilmaisun lisäksi täytyy opetella kuuntelemaan ja kuulemaan. Tekstiviestit, sosiaalinen

media ja erilaiset keskustelualustat verkossa ovat helpottaneet ihmisten kommunikointia. Yhteyttä on helppo pitää yllä. (Väestöliitto 2018b.)

Itsetunnolla tarkoitetaan jokaisen omaa arviota ja käsitystä itsestään. Se ei ole peritty ominaisuus, vaan se kehittyy erilaisten kokemusten kautta. Itsetunto rakentuu lapsuudesta saakka ja jatkaa kehittymistään koko elämän ajan. On tavallista, että se vaihtelee ja saa välillä kolauksiakin. Murrosiässä itsetunto voi heitellä paljon, koska kehossa ja mielessä tapahtuu paljon asioita, joihin suhtautuminen ja tottuminen vie aikansa. Jokainen kokee joskus vaikeita tilanteita tai pettymyksiä. Haastavien tilanteiden ratkaiseminen ja vastoinikäymisistä toipuminen tapahtuu nopeammin, jos ihmiselle on rakentunut hyvä itsetunto. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen ei tarvitse mollata muita ihmisiä saadakseen itselleen hyvän olon. Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että on tietoinen myös omista puutteistaan, mutta niiden havaitseminen ei vähennä luottamusta itseän tai määrittele kokonaiskäsitystä itsestä. Itsetunto on itsensä tuntemista. Heikko itsetunto voi tarkoittaa, ettei koe olevansa missään asioissa hyvä, eikä löydä itsestään hyviä ominaisuuksia tai luonteenpiirteitä. Jos on heikko itsetunto, silloin pohtii usein mitä muut ihmiset ajattelevat itsestä, eikä uskalla tehdä asioita, joista nauttii tai pitää. (Väestöliitto 2018c.) Kirjallisuudessa yleisesti esitetyn käsityksen mukaan murrosiässä itsetunto on herkästi haavoittuva ja itsevarmuuden tunne ailahteleva. Joidenkin tutkimusten mukaan on osoitettu, että tyypillistä murrosikäiselle ovat suuret, jopa päivittäiset itsetunnon vaihtelut. Toisaalta on osoitettu, että murrosiässä itsetunto on odotettua pysyvämpi, eivätkä suuret vaihtelut ole välttämättä itsestään selvä asia. Vaihteluita kuitenkin ilmenee ja ne ovat suurimmillaan 12–14-vuotiailla. Hyvän itsetunnon omaavilla hyvä itsetunto säilyy kuitenkin läpi murrosiän. (Keltikangas-Järvinen 2010, 37.)

### 3.3 Lasten ja nuorten medialukutaito

EU:n tietosuoja-asetuksen mukaan alle 16-vuotias tarvitsee huoltajansa luvan käyttää henkilötietoja tallentavia verkkopalveluja. Asetus kuitenkin mahdollistaa jäsenvaltioita säätämään tätä alemmankin ikärajan, joka voi alimmillaan olla 13 vuotta. (asetus 2016/679/EY, 2. luku, 8 artikla.) Tietosuoja sääntelyllä pyritään suojelemaan erityisesti lapsia, koska heillä ei katsota olevan vielä riittävästi tietoa tai taitoa henkilötietojensa käsittelyyn liittyvistä riskeistä, seurauksista tai omista oikeuksistaan. Lapsille ja nuorille ei synny automaattisesti valmiuksia toimia verkossa vastuullisesti, vaikka he viettäisivätkin paljon aikaa verkossa. On tärkeää huolehtia lasten ja aikuisten netti- ja mediakasvatuksesta lasten toimintaa rajoittavien ja kontrolloivien toimien rinnalla. On myös huomioitava, että lasten suojaamiseksi säädetty edellytys vanhempien suostumuksesta suojaa lasta vain rajallisesti. Huoltajien ja muiden lasten kanssa työskentelevien aikuisten on tarpeen keskustella lasten ja nuorten kanssa jatkuvasti verkossa toimimisesta ja käyttäytymisestä. (Kallio ja Lavikainen 2017, 27.)

Yleisesti medialla tarkoitetaan joukkotiedotusta ja tiedotusvälineitä kokonaisuutena. Kielitoimiston sanakirjan mukaan media merkitsee sekä viestinnän kanavaa että ilmaisuvälinettä: lehdet, radio, televisio tai muu vastaava. (Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy, 2018.) Jyväskylän yliopiston sanaston mukaan sosiaalisella medialla tarkoitetaan internetin uusia palveluita ja sovelluksia, joissa



yhdistyy käyttäjien välinen kommunikaatio ja oma sisällöntuotanto. Sosiaaliselle medialle ei ole va-  
kiintunutta määritelmää, vaikka sen käyttö on yleistynyt nopeasti kansalaismediassa ja opetuksessa.  
Sosiaalisessa mediassa käyttäjät eivät ole vain vastaanottajia, vaan voivat myös tehdä asioita: kom-  
mentoida, tutustua toisiin, merkitä suosikkeja tai jakaa sisältöjä. Käyttäjien toiminta tuottaa lisää  
sosiaalisuutta, verkottumista ja yhteisöllisyyttä. (Hintikka s.a.) Sosiaalisen median vuorovaikutteisuus  
on muuttanut nuorten ja median suhdetta. Kuluttajan, käyttäjän, kokijan ja tuottajan roolit lomittu-  
vat ja lisäksi nuorilla eri medioiden käyttö on usein päällekkäistä. (Rahja 2013.)

Medialukutaito tarkoittaa erilaisten mediasisältöjen tuottamiseen ja tulkitsemiseen liittyviä näkökul-  
mia. Medialukutaitoon kuuluvat median käyttö- ja tiedonhakutaidot sekä kriittisyys, viestintä- ja vuo-  
rovaikutustaidot, vaikuttamiseen ja osallisuuteen sekä elämänhallintaan liittyvät taidot. Medialaittei-  
den liiakäyttö ja sopimattomien mediasisältöjen käyttö voivat muuttua ongelmiksi. (Mediataitokoulu  
2015.) Rajoittamattomasta netissä vietetystä ajasta saattaa tulla pakonomaista ja hallitsematonta.  
Kun netin käyttöä ei kykene itse hallitsemaan tai se aiheuttaa haittoja muilla elämänaloilla, on kyse  
liiallisesta netin käytöstä tai pelaamisesta. Kiusaaminen, yksinäisyys ja ongelmat kotona tai koulussa  
saattavat johtaa hallitsemattomaan pelaamiseen tai liialliseen netinkäyttöön. On tärkeää huolehtia  
siitä, että sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja ystäville jää tarpeeksi aikaa netin ulkopuolella. (Manner-  
heimin Lastensuojeluliitto 2018b.)

Hyödyllisen vertaistuen lisäksi netissä voi kohdata vääristeltyä tai haitallista tietoa. Vertaistuki on  
haitallista, jos se ylläpitää ongelmakäyttäytymistä ja kannustaa haitalliseen ajatteluun, kuten syömis-  
häiriöitä, päihteitä, rasismia, terrorismia ja itsemurhia ihannoivat sivustot vertaisryhmineen tekevät.  
(Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018c.) Mediataitoja tarvitaan tulevaisuudessa ja lapsella ja nuo-  
rella on oikeus opetella noita taitoja, joista tekninen näppäryys on vain pieni osa. Huoltaja voi opet-  
taa lasta tulkitsemaan, tuottamaan ja arvioimaan netin sisältöjä kriittisesti. Lapsella on lisäksi oikeus  
suojaan median haitoilta ja harmeilta. Mikäli herää epäily rikoskynnyksen ylittymisestä, esimer-  
kiksi seksuaalisesta häirinnästä, täytyy olla yhteydessä poliisiin. (Pelastakaa Lapset ry ja Telia 2018.)

Älypuhelimien käytön yleistymisen vaikuttaa lapsen ja nuoren ryhtiin ja voi aiheuttaa tuki- ja liikun-  
taelinongelmia. Pään ja niskan etukumara asento rasittaa kaularankaa. Usein toistuvana asento ly-  
hentää ja kiristää niskan koukistajalihaksia sekä venyttää ojentajalihaksia, jolloin kaularangan luon-  
nollinen kaari muuttuu. Pään roikkuessa alaspäin, se voi aiheuttaa jopa 27 kilon lisäkuorman niska-  
nikamille, välilevyille, nivelsiteille ja lihaksille. (Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry 2018.) Lihaskireyksiä  
ja kipuja voi ilmetä niskan ja yläselän alueella sekä yläraajoissa. Puhelimen kannattelu aiheuttaa  
staattista jännitystä olkapäihin ja niska-hartiaseutuun, joka ilmenee päänsärkynä sekä yläraajojen ja  
sormien puutumisenä. (UKK-instituutti 2018c.) Toistuva epäedullinen kaularangan kuormitus voi joh-  
taa jo nuorella iällä kaularangan rappeumamuutoksiin, jotka ovat tavallisempia vasta ikääntymisen  
seurauksena. Niskakipua voi välttää asennonvaihteluilla, säännöllisillä tauoilla ja venyttelyillä. (Tuki-  
ja liikuntaelinliitto TULE ry 2018.)

#### 4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Taitokodit Oy:lle opas, jonka avulla sijaishuollon asiakasperheet saavat tietoa arjenhallinnasta ja voivat suunnitella kotilomien arkea nuorten kasvua ja kehitystä tukeväksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää sijaishuollon asiakkaille keinoja arjenhallintaan, sekä kehittää Taitokodit Oy:n henkilökunnan ja asiakasperheiden välistä yhteistyötä.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat sijaishuollon nuoret ja heidän vanhempansa. Opinnäytetyössä tarkoitamme nuorella 13–18-vuotiaista. Opinnäytetyön tuotos painottui arjenhallintaa opetteleviin alaikäisiin lapsiin, jonka vuoksi rajasimme kohderyhmästä pois alle murrosikäiset. Murrosiän katso- taan alkavan 8-13 vuoden iässä kehon fyysisillä muutoksilla, jonka jälkeen lapsi alkaa hiljalleen ope- tella vastuunottoa, arjenhallintaa ja itsenäistymistä (Väestöliitto 2018d).

Opinnäytetyötä varten perehdyimme Taitokodit Oy:n arvopohjaan, toimipisteisiin, toiminta-ajatuk- seen ja Taitokodit Oy:n tarjoamiin palveluihin kokonaisuutena. Teimme kukin työharjoittelun Taito- kotien eri yksiköissä, jotta saimme kokonaiskuvan tilaajan toiminnasta sekä kokemuksia lastensuojel- lutyöstä ja sijaishuollosta. Teoreettinen viitekehiksemme keskittyi sijais- ja avohuollon palveluista, perheiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä ja arjenhallinnasta jo tehtyihin tutkimuksiin ja kirjallisuu- teen. Suunnittelimme tiedonhaun perusteella arjenhallintaa tukevan opasvihkosen sijaishuollon asia- kasperheille.

Tiedonhaussa käytimme useita kirjallisia lähteitä kuten sosiaalialan ja perhetyön kirjoja. Tutkimustie- toa etsimme Savonian amk:n tietokannoista, ERIC:sta, PubMed:sta ja Medic:stä, jotta haku kohden- tui sosiaali- ja terveysalaan. Hakusanoina YSA- ja MeSH/FinMeSH-tietokannoissa käytimme: perhe, perhehoitotyö, perhetyö, family nursing, lastensuojelu, child protective services, sijaiskotikasvatus, foster home care, sijaiskasvatus, foster parenting, päivittäiset toiminnot ja opas. Haut tietokannoista rajasimme ajallisesti vuodesta 2009 nykyhetkeen, jotta tutkimusaineisto olisi mahdollisimman ajan- tasaista ja luotettavaa. Luotettavuuden vuoksi käytimme pääasiassa Savonia-Finnan tietokantoja ja niistä löytyviä artikkeleita, tutkimuksia ja julkaisuja. Tieteellisten lehtijulkaisujen tasoluokan tarkis- timme Julkaisufoorumista ja tarvittaessa arvioimme muiden lähteiden luotettavuutta saatavilla ollei- den tietojen perusteella, jolloin etsimme lähteen julkaisijaa, julkaisuajankohtaa ja tiedon alkuperää. Internetistä käytimme lisäksi lähteitä, jotka löytyivät Google Scholar -hakukoneella tai olivat yleisesti luotettaviksi lähteiksi tiedettyjä, kuten viranomaisten julkaisut tai sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö.

### 5.1 Kehittämistyön vaiheet

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu aina vähintään kaksi osaa, tuotos ja raportti. Tuotoksen muoto ja laatu riippuvat usein koulutusalaista, mutta siihen vaikuttavat myös oppilaitoksen opinnäy- tetyöohjeet. Tuotos on aina konkreettinen tuote, kuten opas, ohjeistus, kirja tai tapahtuma. (Vilkka ja Airaksinen 2003, 51.) Kehittämistyöprosessin tavoitteena on soveltaa tutkimustietoa ja saada ai- kaan muutos käytännön toiminnassa. Kehittämistyönä toteutettu muutos ja sen raportointi eivät it- sessään riitä täyttämään korkeakoulussa laadittavan opinnäytetyön kriteerejä, vaan siihen tulee aina liittää vähintäänkin tutkimuksellinen ote. Tutkimukselliseen otteeseen kuuluu kehittämistyön suunnit- telun, toteutuksen ja arvioinnin lisäksi itse muutosprosessin arviointia. (Kananen 2015, 50-52.)

Opinnäytetyö sai alkunsa työharjoittelusta, jonka aikana ilmeni tarve asiakkaille suunnatulle arjenhallinnan oppaalle. Opas on tyypillinen työelämän kehittämistyö ja terveysviestinnän muoto. Arjenhallinta oli aiheena mielenkiintoinen, koska työharjoittelussa näimme arkisten askareiden vaikutuksen sijaishuollon asiakkaiden hyvinvointiin. Toisaalta opinnäytetyön tilaajan näkökulmasta perheen arjenhallinnan puute lapsen tai nuoren kotiloman aikana aiheutti haasteita lapsen palatessa sijaishuollon yksikön arkeen. Perheiden ohjaamiseen toivottiin konkreettista työvälinettä.

Opinnäytetyön tilaaja, Taitokodit Oy, on yksityisiä lastensuojelupalveluita tuottava yritys, joka tarjoaa lyhyt- ja pitkäaikaista asumista huostaanotetuille tai avohuollon tukitoimin sijoitetuille lapsille ja nuorille, sekä lastensuojelun jälki- ja avohuollon palveluja kunnille. Taitokodit Oy:n yksiköiden toiminta perustuu ratkaisukeskeiseen työskentelyyn. Toiminnassa painottuvat vahvasti terapeuttihoito ja huolenpito sekä toiminnalliset ja yhteisölliset menetelmät. Sijaishuollon yksiköissä perusajatus on kodinomainen asuminen, sekä kestävät, luotettavat ja eheyttävät ihmissuhteet. Pääpaino on turvallisen, sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisen, hyvän arjen luomisessa. Perheen sekä suvun osuutta ja osallisuutta lapsen tai nuoren elämässä arvostetaan ja tuetaan. Työskentely on pitkäjänteistä ja tavoitteellista. Hoidon ja kasvatuksen perusajatuksena on ongelmakeskeisyydestä ratkaisukeskeisyyteen oppiminen tuen ja ohjauksen avulla. Jokaiselle lapselle tai nuorelle laaditaan henkilökohtainen ja yksilöllinen suunnitelma, jonka periaatteita ovat asiakaslähtöisyys, tavoitteellisuus sekä lapsen tai nuoren oma osallisuus. Ohjauksen tavoitteena on asiakkaan toimintakyvyn tukeminen sekä elämänhallinnan löytyminen. (Taitokodit Oy 2018.)

Laadimme opinnäytetyön ensimmäisen aihekuvauksen joulukuussa 2017. Keskustelimme aiheen rajaamisesta, opinnäytetyön menetelmistä ja tiedonhaun toteuttamisesta. Aihekuvauksen esitimme maaliskuussa 2018, jolloin saimme palautteeksi rajata teoriaviitekehystä. Tarkentaaksemme tuotoksen ja opinnäytetyön sisältöä, pidimme helmikuussa 2018 kokouksen tilaajan eri edustajien kanssa. Totesimme, ettei uudelle tapaamiselle ollut heti tarvetta, vaan teimme päätöksiä aiempien tietojen perusteella. Päivitimme aihekuvausta kaksi kertaa huhtikuun 2018 aikana. Laadimme useita käsittekarttoja, joissa keskeisinä käsitteinä olivat sijaishuolto, perhetyö, turvallisen arjen koostumus ja merkitys, ratkaisukeskeinen ohjaaminen sekä konkreettinen tuotos. Ratkaisukeskeinen ohjaaminen on Taitokodeilla tärkeä työmenetelmä, mutta opinnäytetyön laajuus sai meidät rajaamaan käsittekarttaa suppeammaksi. Tarkoitus ja tavoitteet ohjasivat meitä opinnäytetyön sisällön määrittelyssä ja samalla opinnäytetyön sisällysluettelo alkoi muotoutua.

Aloitimme työsuunnitelman kirjoittamisen aihekuvauksen pohjalta. Työsuunnitelman laadimme oppilaitoksen ohjeiden mukaisesti ja toukokuussa 2018 opinnäytetyölle nimettiin ohjaava opettaja, joka haastoi meidät pohtimaan prosessin aikataulua ja viimeistelemaan työsuunnitelman. Työsuunnitelmaan teimme aikataulun kaaviona, jossa prosessi jakautui teoreettisen viitekehyksen tarkentamiseen, oppaan suunnitteluun, oppaan luovutukseen, opinnäytetyön viimeistelyyn, esittelyyn ja opintoisiin. Opinnäytetyön ohjaus- ja hankkeistamissopimukset allekirjoitimme kesäkuussa 2018.

Oppaan taustalle tarvitsimme näyttöön perustuvan teoriaviitekehyksen. Luimme kevään aikana useita sosiaali- ja terveysalan kirjoja, selasimme verkkosivuja, ammattilehtiä ja opinnäytetöitä, hankimme tietoa opinnäytetyöprosessista ja oppaan tekemisestä. Ohjaava opettaja hyväksyi työsuunnitelman kesäkuussa, joten jatkoimme sovitusti tuotoksen suunnittelua kesällä. Pidimme kesällä taukoa opinnäytetyön tekemisestä, joka pitkitti kehittämistyöprosessia.

Savonia amk:n ABC-työpajassa saimme syksyllä 2018 ohjausta opinnäytetyön kieliasun ja rakenteen tarkistamiseen sekä pohdinnan kirjoittamiseen. Opponointi kuului alkuperäiseen opinnäytetyösuunnitelmaan, mutta sen sijaan esitimme opinnäytetyön Savonia amk:n Hyvinvointikonferenssissa marraskuussa 2018. Esitykseen valmistelimme posterin, joka sisälsi tiivistetysti opinnäytetyön taustan, menetelmät, tuotoksen, johtopäätökset ja keskeiset lähteet.

## 5.2 Tuotoksen rakenne ja sisältö

Keskustelut tilaajan edustajien kanssa työharjoitteluissa ja kokouksessa keväällä 2018 auttoivat karkeasti selkeyttämään opinnäytetyön sisältöä ja tuotoksen rakennetta. Oppaan toivottiin sisältävän arjenhallintaan liittyviä aihealueita ja olevan esimerkiksi työkirja. Tarkoituksena oli, että nuori voi itsenäisesti ja perheensä kanssa pohtia arjenhallintaansa kotilomien aikana. Peruslähtökohtamme oli yksinkertainen ja selkeä, helpokäyttöinen opas, jota tilaaja voi jatkossa muokata haluamallaan tavalla. Tilaajalla ei ole aiemmin ollut käytössä vastaavaa ohjausmateriaalia, joten päätimme rajata ensimmäisen version kohdentumaan arjen perusasioihin. Tuotoksemme on suunniteltu yhteistyössä tilaajan kanssa, jotta se palvelisi parhaiten juuri heitä. Aluksi suunnittelimme tuotoksen muodoksi kansiota, mutta isokokaisen tuotoksen kuljettaminen sijaishuoltoyksikön ja kodin välillä oli ajatuksena haastava. Käyttötarkoitus sai lopulta valitsemaan muodoksi A5-kokoisen opasvihkosen. Tuotoksen sisältö rakentui useista tieto- ja tehtäväosioista.

Toimivassa oppaassa sisällön tulisi edetä johdonmukaisesti ja rakenteen olla selkeä. Mahdolliset ohjeet tai kehotukset ovat tärkeitä aina perustella ja toimivin peruste on yleensä lukijan saama hyöty ohjeen noudattamisesta. Hyvälle ohjeelle tai oppaalle on vaikea määritellä sopivaa pituutta, mutta lyhyt miellyttää useita. Oppaan luettavuutta helpottaa, kun käytetään yleiskieltä ja teksti jaetaan sopivan pituisiin kappaleisiin. Selkeät otsikot auttavat lukijaa hahmottamaan asiakokonaisuuksia ja löytämään etsimäänsä tietoa. Kokonaisuutta voi tarpeen mukaan keventää esimerkiksi erilaisilla luettelilla tai kuvilla. Liian pitkiä tai monimutkaisia lauseita kannattaa välttää ja tekstien oikeinkirjoitus tulee aina tarkistaa. (Hyvärinen 2005.) Opinnäytetyön ohjaava opettaja tarkisti ja kommentoi tuotoksen sisällön, jonka mukaan korjasimme kielioppivirheet. Tuotoksen ulkoasun ja rakenteen suunnittelussa perehdyimme muiden opinnäytetöiden tuotoksiin ja aiheesta löytyneisiin ohjeisiin.

Oppaan tekeminen ei alkanut aikataulun mukaan suunnitellusti. Alun perin tilaajan toiveena oli saada opas kesällä 2018 koekäyttöön, mutta toteutusvaiheeseen pääsimme vasta elokuussa 2018. Tuotoksen suunnittelu tapahtui nopeasti ja rajasimme aihealueita teoriaviitekehyksen mukaisesti. Tuotoksen tekemiseen saimme ohjausta syksyllä 2018 Savonia amk:n TVT-pajassa, jossa painotuotteen työstämiseen annettiin vaihtoehtoksi Microsoft Publisher, joka ei ominaisuuksiltaan soveltunut

niin hyvin käyttötarkoitukseemme kuin Microsoft Word. Microsoft Word mahdollisti runsaamman määrän tekstiä tuotoksen sivuilla.

Yritimme keksiä oppaalle nimen, joka kuvaisi sen tarkoitusta ja tilaajaa. Muistelimme lapsuuttamme ja nuoruuttamme, jolloin kasvatuskumppanuutta oli koulun ja kodin välillä kulkeva reissuvihko, tuttavallisesti ”reissari”. Taitokodit käyttävät ohjaustyössään Taitomateriaalia, joten opasvihkosen työnimeksi tuli TaitoReissari (liite 1). Toivomme TaitoReissarin herättävän reissuvihkon tapaan keskustelua vanhempien ja nuoren välillä sekä vanhempien ja sijaishuollon työntekijöiden välillä.

## 6 POHDINTA

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelman keskeisenä tavoitteena on saavuttaa laaja osaaminen sekä kliinisessä hoitotyössä että opittujen tietojen ja taitojen soveltamisessa. Koulutus antaa valmiudet jatkuvaan oppimiseen sekä hoitotyön arviointiin ja kehittämiseen. Näitä taitoja harjoitellaan erilaisissa työympäristöissä ja opinnäytetyötä tehdessä. Lisäksi näyttöön perustuvan toiminnan ja päätöksenteon laajan osaamisalueen tavoitteisiin kuuluvat kyky osallistua kehittämis- ja tutkimusprosesseihin sekä arvioida kriittisesti omaa osaamistaan. (Savonia-amk 2018a.)

Opinnäytetyö on osa ammattikorkeakoulututkintoa. Sen tavoitteena on valmistella opiskelijaa työelämän asiantuntijatehtäviin. Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyössä on keskeistä työelämälähtöisyys ja siihen liittyvä soveltava kehittäminen. Opinnäytetyö on prosessi, joka jakautuu suunnittelu-, toteutus- ja viimeistelyvaiheisiin. (Savonia-amk 2018b.) Opinnäytetyöprosessin raportointiin kuuluvat työvaiheiden kuvaaminen, oman asiantuntijuuden kehittymisen arviointi ja opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointi. Lisäksi kehittämistyön osalta arvioidaan tuotos ja mahdollisuudet jatkokehittämiseksi.

### 6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä on noudatettava eettisiä periaatteita. Vuonna 2017 ammattikorkeakouluille on laadittu yhteiset suositukset eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. Suositukset on tehty ensisijaisesti tutkimuksellisille opinnäytteille, mutta niitä voidaan käyttää soveltaen kaikkiin opiskeluun liittyviin tehtäviin. Suositusten laatimisessa on hyödynnetty Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) -ohjetta, TENK:n ohjeistusta ihmistieteellisen tutkimuksen eettisistä periaatteista ja TENK:n sekä Suomen yliopistot UNIFI:n antamia tutkimuseettisiä suosituksia väitöskirjaprosessiin. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2017.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu suunnitelmallisuus, rehellisyys, huolellisuus, avoimuus ja muiden tutkijoiden kunnioitus. Olemme opinnäytetyötä tehdessä harjoitelleet suunnitelmallista työskentelyä, mutta antaneet enemmän painoarvoa rehellisyydelle, avoimuudelle ja huolellisuudelle.

Opinnäytetyössä pyrimme asianmukaisiin lähdeviitteisiin, jolloin kunnioitimme tiedon lähdeä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, käyttämättä toisten tekstiä omanamme. Käytimme suoria lainauksia vain lakitekstistä, jolloin merkitsimme lainatun tekstin osan asianmukaisesti. Plagioinnin vältimme referoimalla lähdetekstiä omin sanoin, kuitenkin muuttamatta liikaa alkuperäisen tekstin merkitystä. Lähteiden valinnassa kiinnitimme huomiota aineiston ajantasaisuuteen ja arvioimme lähteiden luotettavuutta kriittisesti parhaan tietomme ja taitomme mukaan. Käytimme yksittäisiä lähteitä, joiden julkaisuajankohta on yli 10 vuotta vanha, koska lähteestä referoitu tieto oli arvioimme perusteella edelleen ajantasaista tai käytetty lähde oli toissijaisesta lähteestä jäljitetty alkuperäiseksi. Alkuperäinen lähde on toissijaista lähdeä luotettavampi. Yhdistelimme opinnäytetyössämme monipuolisesti tieteellistä, ammatillista ja virallistietoa. Teimme tiedonhakua Savonia amk:n ohjeiden mukaisesti. (Savonia-amk 2018c.)

Sairaanhoitajan toiminnan perustana ovat Sairaanhoitajan eettiset ohjeet ja Näyttöön perustuva toiminta. Näyttöön perustuvaa toimintaa on ajantasaisen tutkimustiedon, työntekijän kokemusten ja työympäristön sekä asiakkaalta saadun tiedon hyödyntäminen hoitotyön päätöksenteossa. Tiedon käyttämisen tulee olla harkittua, joka tarkoittaa hyötyjen ja haittojen punnitsemista sekä moniammatillisuuden hyödyntämistä asiakkaan kannalta parhaan ratkaisun tekemisessä. Näyttöön perustuvalla toiminnalla pyritään vaikuttavuudeltaan tehokkaimpaan hoitoon. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Opinnäytetyön aihe on saatu työelämän edustajalta ja sen tarve on ilmennyt käytännön kokemusten kautta, joten olemme valinneet aiheen näyttöön perustuen ja rehellisyyden periaatteita noudattaen. Rehellisyys, luotettavuus ja huolellisuus ovat mielestämme sairaanhoitajan tärkeimpiä ominaisuuksia ja periaatteita, joten olemme pyrkineet etenemään niiden mukaan opinnäytetyötä tehdessämme. Olemme toimineet avoimesti ja rehellisesti toisiamme, tilaajaa ja ohjaavaa opettajaa kohtaan. Opinnäytetyön tuotoksen tarkoituksena oli tukea sijaishuollon asiakkaiden arjenhallintaa, mikä lisää hyvinvointia ja edistää terveyttä. Terveiden edistäminen on osa sairaanhoitajan eettisiä ohjeita ja kuuluu sairaanhoitajan perustehtäviin, joten olemme toimineet opinnäytetyön toteutuksessa sairaanhoitajan ammatillisen etiikan mukaisesti (Sairaanhoitajaliitto 2014).

Ennen työn aloittamista olemme allekirjoittaneet asianmukaiset sopimukset työn tilaajan ja Savonia ammattikorkeakoulun kanssa hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyön ohjaus- ja hankkeistamissopimuksessa on sovittu kaikkien osapuolten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämistä ja käyttämistä koskevat kysymykset. Sopimukseen sisällytimme liitteen, joka osoittaa opinnäytetyön tuotokseen liittyvien kustannusten jakautumisen tekijöiden ja tilaajan kesken. Emme tarvinneet opinnäytetyöhön erillistä tutkimuslupaa, koska emme keränneet henkilötietoja tai tutkimusaineistoa, vaan käytimme kehittämistyössä aiempaa tutkimustietoa ja tutkimuksellista otetta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018.)

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme tehneet yhteistyötä tilaajan kanssa, pyytäneet ohjausta opettajalta, osallistuneet oppilaitoksen järjestämiin työpajoihin ja perehtyneet Savonia amk:n opinnäytetyöohjeisiin. Olemme tehneet valintoja ja päätöksiä yhdessä, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Olemme pyrkineet laadukkaaseen opinnäytetyöprosessiin, johon opinnäytetyön eettiset ohjeet ovat meitä ohjanneet.

## 6.2 Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön prosessi ei aina ole selkeä ja yhdensuuntainen. Totesimme, että vaiheet voivat edetä limittäin tai toteutusvaiheesta voi joutua palaamaan takaisin suunnitteluun esimerkiksi teoriaviitekehysten tarkentamiseksi. Pääasiassa koimme opinnäytetyön tekemisen hitaasti, mutta varmasti etenevänä prosessina. Alussa haasteenamme oli hahmottaa tutkimuksellisen otteen käyttäminen kehittämistyössä, mutta toteutusvaiheessa kokonaisuus selkiytyi. Suunnitteluvaiheessa harkitsimme usean menetelmän käyttämistä opinnäytetyössä, koska esimerkiksi kohderyhmän haastattelu olisi voinut tukea tuotoksen toteutusta, mutta päädyimme aikataulun vuoksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Saimme opinnäytetyön edetessä opettajalta etäohjausta kuukausittain. Suunnittelimme



opinnäytetyön aikataulun liian tiukaksi. Kävimme tuotoksen suunnitteluvaiheessa kesätoissa, joka aiheutti haasteita aikataulussa pysymiseen. Aikataulun kiristyessä syksyllä 2018 säännölliset ohjaukset tukivat opinnäytetyön etenemistä siten, että toteutuksen loppuvaiheessa kykenimme tekemään päätöksiä nopeasti ja varmasti. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö valmistui suunnitellusti.

Toiminnallisuus opinnäytetyön menetelmänä on useimmiten työelämälähtöinen, koska menetelmän tavoitteena on kehittää työhön, työntekijälle tai asiakkaalle hyödyllinen tuotos tai toimintamalli. Tuotoksemme sisältää teoriaviitekehysten tutkimustietoa, laadukkaita lähteitä ja tilaajan toivomaa materiaalia. Hyvän pohjatyön ansiosta opasvihkosen toteutus tapahtui määrätietoisesti. TaitoReissarista kehittyi perhetyön työväline, jonka avulla mahdollisten ongelmatilanteiden puheeksi ottaminen on ohjaajalle helpompaa. Työvälineen ansiosta keskustelusta tulee yksilöllisempää ja havainnollisempaa. Tuotoksestamme on tilaajalle ja asiakasperheille konkreettista hyötyä.

Opinnäytetyön tuotoksen sisältö määritellään kohderyhmän ja tarkoituksen mukaan. Tekstin tyylistä on tärkeää pyytää palautetta toimeksiantajalta ja opinnäytetyön ohjaajalta. Tekstien toimivuutta olisi hyvä testata tuotoksen käyttäjien tai muun kohderyhmän avulla. (Vilka ja Airaksinen 2003, 129.) Tuotoksen suunnitteluvaiheessa pyysimme tuotoksen tilaajalta palautetta opasvihkon sisällöstä ja ulkoasusta, vaikka alkuperäinen ohjeistus oli selkeä. Saimme lisäksi opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta tarkentavia kysymyksiä tuotoksen sisällöstä, joiden perusteella jatkoimme tuotoksen kehittämistä. Tuotoksen ulkoasu onnistui mielestämme hyvin, koska värimaailma muotoutui tilaajan logosta sekä kotisivuista. Tuotos oli toimiva ja selkeä harmaasävyilläkin tulostettuna. QR-koodit ryhmittivät tuotoksen sisältöä ja emme halunneet vihkoseen liikaa täytettä, joten jätimme perinteisten kuvien määrän vähemmäksi. QR-koodit mahdollistivat lisätehtävien ja -tiedon sisällyttämisen tuotokseen. Koodit ovat helposti vaihdettavissa ja niiden avulla tuotokseen saa lisättyä ajantasaista tietoa.

Opinnäytetyön aikataulun vuoksi emme ehtineet arvioida tuotoksen toimivuutta kohderyhmän käytössä, mutta saimme palautetta ulkopuolisilta kohderyhmän ikäluokkaan kuuluvilta nuorilta. Nuorten ehdotukset ja havainnot olivat oivaltavia ja tukivat toimintaamme tuotoksen viimeistelyvaiheessa. TaitoReissarin (liite 1) sisältöä on helppo työstää ja lisätä, koska opas on tuotettu Microsoft Word -ohjelmalla ja on siten useimmille käyttäjille tutussa tiedostomuodossa. Jatkossa ohjaajat voivat halutessaan täydentää opasta haluamillaan aihealueilla nuoren yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.

### 6.3 Jatkokehittäminen

TaitoReissari-vihkonen (liite 1) keskittyy voimavaralähtöisesti arjenhallintaan ja opastaa nuoria ja perheitä suunnittelemaan arkeaan terveelliset elämäntavat huomioiden. TaitoReissarin avulla nuorelle annetaan aktiivinen rooli arjen ja hyvinvoinnin edistäjänä. Opasta tehdessä yhtenä ajatuksena oli, pitäisikö nuorten vanhemmille tehdä erillinen opas vanhemmuuteen? Aiheet käsittelevät arjenhallintaa ja perhe kokonaisuutena muodostaa oman yhteisen elämisen tavan. Mikäli vanhempien arjenhallinnan palaset eivät ole kohdallaan, kuinka he voisivat tukea nuorta oikeisiin valintoihin arjessa? Olisi tärkeää lisätä vanhempien ymmärrystä arjenhallinnan merkityksestä nuoren kasvuun ja kehitykselle. WHO (2016) määritteli terveysviestinnän tavoitteeksi lisätä ihmisten tietoutta terveyden

edistämisestä, jotta he voivat tehdä itsenäisesti terveellisiä valintoja elämässään. Näin ollen tieto lisää sitoutumista elämäntapamuutoksiin, koska ihminen valitsee muutoksen itse. Voisi lisäksi päätellä, että terveysviestinnällä, kuten erilaisilla oppailla, on kansallisesti ja kansainvälisesti merkitystä hyvinvointia tukevan muutoksen aikaansaamiseksi.

Sijaishuollon nuorilla arjenhallinnan vaikeuksien taustalla voi olla monia tekijöitä ja tiedämme, että muun muassa erilaiset kehitys- ja käytöshäiriöt voivat asettaa haasteita arjen sujuvuudelle. Kuten Salomon (2014) tutkimuksessaan selvitti, arjenhallinnan vaikeudet voivat johtaa ongelmien kasautumiseen. Vaikeuksien lisääntyessä voi syntyä kierre, joka on riski yhteiskunnasta syrjäytymiselle. TaitoReissaria olisi tärkeä tulevaisuudessa kohdentaa tarkemmin sijaishuollon nuorten tarpeisiin esimerkiksi lisäämällä sisältöön osiot rahankäyttöön, seurusteluun, seksiin, päihteisiin ja lääkehoitoon liittyen. Ennen jatkokehittämistä voisi nuorille ja perheille tehdä kyselyn tuotoksen toimivuudesta ja sisältöön liittyvistä toiveista.

#### 6.4 Ammatillinen kasvu ja kehittyminen

Sairaanhoitajan ammatillisiin kompetensseihin sisältyvät muun muassa asiakaslähtöisyys, sekä ohjaus- ja opetusosaaminen. Asiakaslähtöisyyden osaaminen koostuu karkeasti asiakasta arvostavasta kohtaamisesta ja asiakkaan tukemisesta oman hoitonsa aktiivisena asiantuntijana. Läheiset tulee huomioida ja pyrkiä osallistamaan asiakkaan hoitoon. Ohjaus- ja opetusosaamiseen puolestaan liittyy tarkoituksenmukainen asiakaslähtöisten ohjausmenetelmien käyttö sekä uuden ohjausmateriaalin tuottaminen. (Savonia-amk 2018a.) Toiminnallisuus opinnäytetyön menetelmänä ja opasvihkonen tuotoksena kehittivät meitä ammatillisesti edellä mainituilla osaamisalueilla. Opimme hakemaan kriittisesti tutkimustietoa, mutta siinä voimme kehittyä lisää sairaanhoitajan työssä. Systemaattinen tiedonhaku oli haastavaa, koska teoriaviitekehyksen keskeiset asiasanat eivät tuottaneet tarvitsemiamme hakutuloksia ja jouduimme turvautumaan lukuisiin sanayhdistelmiin. Tiedonhaun toistaminen käyttämiemme lähteiden löytämiseksi vaatii useita hakukertoja. Kehityimme enemmän näyttöön perustuvan tiedon hyödyntämisessä tuotosta suunnitellessa. Lisäksi pääsimme perehtymään laajemmin lastensuojelu- ja perhetyöhön sekä sijaishuollon nuorten kasvua ja kehitystä tukeviin tekijöihin.

Sijaishuollon henkilöstöllä ei välttämättä ole aikaa kehittää käyttämiään työmenetelmiä, vaikka heillä on kokemusten kautta kertynyttä ammatillista tietoa kehittämistarpeista. Saimme opinnäytetyöstä monipuolista kokemusta perheiden kanssa työskentelystä ja arjenhallinnan tukemisesta. Oppaasta kehittyi konkreettinen apuväline sijaishuollon työntekijän ja asiakasperheen väliseen yhteistyöhön. Tuotoksen suunnittelu- ja toteutusprosessin harjoittelu opinnäytetyössä helpottaa tulevia sairaanhoitajan ammatissa toteutettavia kehittämistöitä.

On hyödyllistä ymmärtää syvällisemmin erilaisten lasten, nuorten ja perheiden tuen tarpeita, koska sairaanhoitaja kohtaa erilaisia asiakkaita työssään. Opinnäytetyö kehitti vuorovaikutustaitojamme ja moniammatillista osaamistamme. Kehityimme näyttöön perustuvan tiedon tuottamisessa ja raportoinnissa opinnäytetyöprosessin mukaisesti. Opinnäytetyö kehitti kirjoittamistaitojamme sekä kykyä toimia pitkäjänteisessä ja tuottavassa yhteistyössä työn tilaajan, oppilaitoksen ja toistemme kanssa.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AMMATTIKORKEAKOULUJEN REHTORINEUVOSTO ARENE RY 2017. Ammattikorkeakoulujen opin-  
näytetöiden eettiset suositukset [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-09.] Saatavissa:  
[http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene\\_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoi-  
den-eettiset-suositukset.pdf?\\_t=1526903222](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222)
- ANTONOVSKY, A. 1987. Unraveling the mystery of health. How People Manage Stress and Stay  
Well. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- ASETUS 2016/679/EY. Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus luonnollisten henkilöiden suoje-  
lusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY  
kumoamisesta (yleinen tietosuojasetus). Euroopan unionin virallinen lehti [digilehti] 4.5.2016. [Vii-  
tattu 2018-08-21.] Saatavissa: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=ce-  
lex%3A32016R0679](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=ce-<br/>lex%3A32016R0679)
- COLDWELL, J., PIKE, A., DUNN, J. 2006. Household chaos--links with parenting and child behavior.  
[Viitattu 2018-08-30.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17076750>
- FELDT, Taru ja MÄKIKANGAS, Anne 2010. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonal-  
lisuuden ominaisuudet. Julkaisussa: METSÄPELTO, Riitta-Leena ja FELDT, Taru (toim.) Meitä on mo-  
neksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 2. painos. Juva: Bookwell Oy, 93-110.
- FRIBERG, Lisa, KESKITALO, Kirsti, LAMPINEN, Anna-Maija, MANKILA, Petteri, RUISMÄKI, Marjo,  
VÄNSKÄ, Vuokko 2016. Hoivattavaa vanhemmuutta – Opas lapsuuden kaltoinkohtelusta toipuvien  
vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen. Traumaterapiakeskus ry. Helsinki: Kopioniini.
- HEINONEN, Hanna, METSÄLÄ, Johanna (toim.) 2009. Lastensuojelua kehittämässä – Kokemuksia  
pääkaupunkiseudulta. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan oppimiskeskus, julkaisu numero 19.
- HINTIKKA, Kari s.a. Sanasto: Sosiaalinen media. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali [verkkojul-  
kaisu]. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 2018-08-20.] Saatavissa: [http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kan-  
sio/sosiaalinen-media](http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kan-<br/>sio/sosiaalinen-media)
- HOITOTYÖN TUTKIMUSSÄÄTIÖ 2018. Näyttöön perustuva toiminta [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-  
09-09.] Saatavissa: <http://www.hotus.fi/hotus-fi/nayttoon-perustuva-toiminta>
- HUSU, Pauliina, SIEVÄNEN, Harri, TOKOLA, Kari, SUNI, Jaana, VÄHÄ-YPYÄ, Henri, MÄNTTÄRI, Ari,  
VASANKARI, Tommi 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja  
fyysinen kunto [verkkodokumentti]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Saatavissa:  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161012>
- HYNYNEN, Ari, KYTTÄ, Marketta, VASANKARI, Tommi, AITTASALO, Minna, BROBERG, Anna, SAR-  
JALA, Satu 2013. Lapsia liikuttava kaupunki. Julkaisussa: REIVINEN, Jukka ja VÄHÄKYLÄ, Leena  
(toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus Oy,  
210-213.
- HYVÄRINEN, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perille-  
menon. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2005;121(16):1769-73. [Viitattu 2018-10-04.]  
Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>
- KALLIO, R. ja LAVIKAINEN, V. 2017. Nuoret verkossa - Raportti nuorille suunnatun kyselyn vastauk-  
sista [verkkojulkaisu]. Lastensuojelun Keskusliitto. [Viitattu 2018-08-20.] Saatavissa:  
[https://www.lskl.fi/materiaali/woocommerce\\_uploadslastensuojelun-keskusliitto/LSKL\\_DigiSelvi-  
tys\\_0377.pdf](https://www.lskl.fi/materiaali/woocommerce_uploadslastensuojelun-keskusliitto/LSKL_DigiSelvi-<br/>tys_0377.pdf)
- KANANEN, Jorma 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: Bookwell Oy.

- KIM-SPOON, J., MACIEJEWSKI, D., LEE, J., DEATER-DECKARD, K. ja KING-CASAS, B. 2017. Longitudinal associations among family environment, neural cognitive control, and social competence among adolescents. [Viitattu 2018-08-30.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28544983>
- KIVELÄ, V. ja LEMPINEN, J. 2010. Arki hallintaan - Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy
- KOTIMAISTEN KIELTEN KESKUS JA KIELIKONE OY 2018. Kielitoimiston sanakirja [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-08-20.] Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>
- LASTENSUOJELULAKI L 13.4.2007/417. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2018-05-23.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P1>
- LASTENSUOJELULAKI L 12.2.2010/88. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2018-05-24.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L7P37a>
- LASTENSUOJELULAKI L 30.12.2010/1380. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2018-05-24.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L9P47>
- LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO 2016. Lapsen oikeuksien yleissopimus [verkkojulkaisu]. [Viitattu: 2018-04-28.] Saatavissa: <https://www.lastensuojelu.info/lastensuojelun-perusta/lapsen-oikeuksien-yleissopimus/>
- MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2018a. Vanhempainnetti [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-05.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/>
- MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2018b. Netinkäyttö haltuun [verkkojulkaisu]. Nuortennetti.fi. [Viitattu 2018-09-04.] Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/netinkaytto-haltuun/>
- MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2018c. Kriittisesti netissä [verkkojulkaisu]. Nuortennetti.fi. [Viitattu 2018-09-04.] Saatavilla: <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/kriittisesti-netissa/>
- MEDIATAITOKOULU 2015. Medialukutaito [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-10-04.] Saatavissa: [https://www.mediataitokoulu.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=324&Itemid=415&lang=fi](https://www.mediataitokoulu.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=324&Itemid=415&lang=fi)
- MIELENTERVEYSTALO 2018a. Lastenmielenterveystalo [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-08-05.] Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ja\\_vanhemmuus/vanhempien\\_merkitys/Pages/vanhemmuuteen\\_vaikuttavat\\_tekijat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/vanhemmuuteen_vaikuttavat_tekijat.aspx)
- MIELENTERVEYSTALO 2018b. Arjen perusteet [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-08-04.] Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx)
- MÄNTYLÄ, Taina 2010. Nuorten aikuisten koti, kulutus ja ajankäyttö [verkkodokumentti]. Kuluttajaviraston julkaisusarja 3/2010. Saatavissa: <https://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/ajankoh-taista/tiedotteet/kuluttajavirasto/nuorten-aikuisten-kulutus-koti-ja-ajankaytto.pdf>
- OPETUSMINISTERIÖ JA NUORI SUOMI RY 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-09-10.] Saatavilla: [http://www.ukkinstituutti.fi/file-bank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/file-bank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)
- PAAVONEN, Juulia, PÖLKKI, Pirjo, VIERIKKO, Elina, HÄKÄLÄ, Niina, SAARENPÄÄ-HEIKKILÄ, Outi, STENBERG, Tarja ja PAUNIO, Tiina 2013. Uni perhesuhteiden haasteena. Julkaisussa: REIVINEN, Jukka ja VÄHÄKYLÄ, Leena (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus Oy, 137-150.
- PELASTAKAA LAPSET RY JA TELIA 2018. Lapset netissä – Opas vanhemmille [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-09-01.] Saatavilla: [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalap-set/main/2016/04/15160949/lapsetnetissa\\_opasvanhemmille.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalap-set/main/2016/04/15160949/lapsetnetissa_opasvanhemmille.pdf)

- POIKKEUS, Anna-Maija, RASKU-PUTTONEN, Helena, LERKKANEN, Marja-Kristiina, KUORELAHTI, Matti, SIEKKINEN, Martti, KIURU, Noona ja NURMI, Jari-Erik 2013. Osallistava koulu syrjäytymisen ehkäisijänä. Julkaisussa: REIVINEN, Jukka ja VÄHÄKYLÄ, Leena (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus Oy, 111-120.
- RAHJA, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa [verkkodokumentti]. Mediakasvatusseura ry. [Viitattu 2018-08-30.] Saatavissa: [http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf)
- SAIRAANHOITAJALIITTO 2014. Sairaanhoidajien eettiset ohjeet [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-09.] Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>
- SALOMON, Merja 2014. Aika hukassa - Lastensuojelun työntekijöiden näkemyksiä nuorten arkirytmien ongelmista. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Lapsi- ja nuorisososiaalityön erikoisala. Lisen-siaatintutkimus. [Viitattu 2018-04-29.] Saatavissa: <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=e8e3d434-e83b-43c4-b4f0-5607a794a359>
- SALONEN, Heljä 2018-09-09. "Jalattomat nuoret" eivät poistu kotoa viikonloppuna - tutkijatkin yllättyivät vaarallisesta ilmiöstä Suomessa. Iltalehti. [Viitattu 2018-09-24.] Saatavissa: [https://www.iltalehti.fi/terveysuutiset/201809062201184186\\_we.shtml](https://www.iltalehti.fi/terveysuutiset/201809062201184186_we.shtml)
- SAVONIA-AMK 2018a. Opetussuunnitelmat: Osaamistavoitteet [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-07-16]. Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtd=999&tab=2>
- SAVONIA-AMK 2018b. Opinnäytetyö: AMK-tutkinnot [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-04-18.] Saatavissa: <https://reppu.savonia.fi/opinnaytetyo/amktutkinnot/Sivut/default.aspx>
- SAVONIA-AMK 2018c. Kirjasto: Tiedonhaun perusteet [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-11-11.] Saatavissa: [https://libguides.savonia.fi/tiedonhaun\\_perusteet](https://libguides.savonia.fi/tiedonhaun_perusteet)
- SEKKI, Sanna 2011. Arjen rakentaminen keskustelunaloitteiden kuvaamana. Julkaisussa: FÅGEL, Stina, JONSSON, Mona, KORVELA, Pirjo ja KUPIAINEN, Antero (toim.) Arki Haltuun - Sekvenssimenetelmä perhetyössä. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 79-119.
- STM 2015. ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen [verkkodokumentti]. Saatavissa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- SUOMEN VANHEMPAINLIITTO 2018. Kasvatuskumppanuus [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-07.] Saatavissa: [http://www.vanhempainilta.fi/alasivut\\_2/kasvatuskumppanuus](http://www.vanhempainilta.fi/alasivut_2/kasvatuskumppanuus)
- TAITOKODIT OY 2018. Taitokodit tarjoaa kodinomaista asumista [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-07-01.] Saatavissa: <http://www.taitokodit.fi/>
- THL 2018a. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE) [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-09.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape->
- THL 2018b. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit: Sijaishuolto [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-07-09.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>
- THL 2018c. Lastensuojelun käsikirja. Työmenetelmät ja -välineet [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-08-10.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet>
- THL 2018d. Pesäpuu ry: lapsilähtöisen työskentelyn välineet [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-04-29.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/pesapuu-ry-lapsilahtoisen-tyoskentelyn-valineet>
- TORKKOLA, Sinikka 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

TUKI- JA LIIKUNTAELINLIITTO TULE RY 2018. TULE kuntoon! -luennot: Some-niska [verkkojulkaisu]. Saatavissa: <https://www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/luentomateriaali/tuki-ja-liikuntaelinongelmat-ja-sairaudet/selka-niska-ja-hartiat/niska-ja-hartiat/some-niska/>

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-09.] Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/ammattikorkeakoulujen-opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden-eettiset-suositukset>

UKK-INSTITUUTTI 2018a. TEKÖ – Terve koululainen: Ateriarytmi [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-10-01.] Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ateriarytmi/>

UKK-INSTITUUTTI 2018b. TEKÖ – Terve koululainen: Sosiaaliset taidot [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-05.] Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/sosiaaliset-taidot/>

UKK-INSTITUUTTI 2018c. TEKÖ – Terve koululainen: Someniska [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-24.] Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/someniska/>

VILÉN, Marika, SEPPÄNEN, Paula, TAPIO, Nina, TOIVANEN, Riikka 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä – Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.

VÄESTÖLIITTO 2011. Arki haltuun - aikaa perheelle [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-12-22]. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=970184>

VÄESTÖLIITTO 2018a. Puhtaus ja hygienia [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-10-21.] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/puhtaus-ja-hygienia/>

VÄESTÖLIITTO 2018b. Nuoret: Vuorovaikutus [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-03.] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

VÄESTÖLIITTO 2018c. Nuoret: Itsetunto [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-09-03.] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

VÄESTÖLIITTO 2018d. Nuoret: Murrosikä [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-07-09.] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

WHO 2016. What is health promotion? [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-10-04.] Saatavissa: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/en/>



## LIITE 1: TAITOREISSARI -ARJENHALLINNAN TUEKSI



## SISÄLTÖ

Mikä ihmeen TaitoReissari? .....	3
RAVITSEMUS.....	4
LIIKUNTA.....	8
HYGIENIA .....	10
UNI ja LEPO .....	11
SOSIAALISET TAIDOT.....	13
MIELEN HYVINVOINTI.....	16
MEDIA ja SOSIAALINEN MEDIA .....	19

2

## Mikä ihmeen TaitoReissari?

TaitoReissari on tarkoitettu tukemaan kasvavaa 13-17-vuotiasta nuorta arjenhallinnan opettelussa sijaishuollon yksikössä ja kotilomien aikana. Tavoitteena on saada nuori ja vanhemmat suunnittelemaan kodin pelisääntöjä yhteistyössä sijaishuollon työntekijöiden kanssa. Vihkosen tarjoama tieto ja tehtävät auttavat vanhempia ja nuorta tekemään terveellisiä arjen valintoja.

TaitoReissari on jaettu osioihin, jotka yhdessä muodostavat arjenhallinnan perusteet. Sisällysluettelon avulla osioihin voi tutustua itselle sopivassa järjestyksessä. Aihealueilla on tieto- ja pohdintaosioita. QR-koodien takaa löytyy aiheeseen liittyviä testejä tai linkkejä lisätiedon lähteisiin. Koodien lukeminen matkapuhelimella vaatii erillisen mobiilisovelluksen.

TaitoReissari on tuotettu Taitokodeille Savonia ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinäytetyönä. TaitoReissarin sisältö pohjautuu opinäytetyön tietolähteisiin.

3

## RAVITSEMUS

Riittävä ravinnonsaanti takaa keholle ja aivoille niiden vaatiman energian toimintakykyisenä pysymiseksi. Monipuolisella ruokavaliolla ylläpidetään fyysisen toimintakyvyn lisäksi keskittymis- ja stressinsietokykyä, muistitoimintoja, sekä vireystilaa. Ravinnolla on merkittävä vaikutus mielialaan. Säännölliset ruokailut ylläpitävät arkirytmää ja tasaista verenokeria, auttaen jaksamaan koko päivän. Ruokailutilanteen tulisi olla rauhallinen ja kiireetön.

Syömisen lisäksi tulisi juoda riittävästi nesteitä, yleensä noin 1 ½ - 2 litraa vettä päivässä. Suositusten mukaan tulisi syödä viisi kertaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Ateriarytmi on kuitenkin yksilöllinen. Yleensä poikien energiankulutus on suurempaa kuin tyttöjen ja paljon urheilevalla kulutus kasvaa huomattavasti.

Käytännön vinkkejä ruokailuun:



4

**Aamiainen** on tärkeä osa päivän aterioista, koska sen avulla saadaan täydennettyä yön aikana tyhjentyneet energiavarastot. Jos aamiaisen syöminen ei sujuu, on hyvä nauttia aamupäivän aikana pieni välipala.

**Lounas** on päivän tärkein ateria, koska sen avulla täydennetään energiavarastoja iltapäivää varten. Useat nuoret jättävät lounaan väliin ja ovat sen vuoksi hyvin väsyneitä iltapäivän aikana. Ateriaväli ei saisi kasvaa liian pitkäksi.

**Päivällinen** on päivän toinen lämmin ateria. Yhteinen ruokailu perheen kanssa olisi tärkeää ja se onkin hyvä järjestää perheelle sopivien aikataulujen mukaisesti. Päivällisen aikana voi vaihtaa kuulumisia ja nauttia yhteisestä ajasta. Tämä voi toisinaan olla haasteellista, jos perheenjäsenillä on paljon omia harrastuksia.

**Välipalat** täydentävät ateriarvymia. Terveellinen välipala on ravitseva ja monipuolinen. Välipalaksi hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi jogurtti, täytetty leipä ja hedelmä. Energijuomat tai limsat eivät ole hyvä valinta välipalaksi. **Iltapala** on välipalan kaltainen. Iltapalalla täydennetään päivän aikana kuluneet energiavarastot ja saadaan kasvavalle keholle rakennusaineita yön ajaksi.

5

## MITEN MINÄ SYÖN?

### Perinteinen lautasmalli



### Liikkujan lautasmalli



Lempijuomani:

Lempiruokani:

Kasvikset, joista pidän:

Mitä kasviksia en ole vielä maistanut, mutta voisin kokeilla?

6

Toteutuvatko ravitsemussuositukset? Testaa:



Lisätietoa nestehukasta ja juomista:



7

## LIIKUNTA

Lapsille ja nuorille on omat fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden tarkoituksena on kannustaa monipuoliseen arkiliikuntaan. Urheilua harrastavien lasten ja nuorten on tärkeää saada lajiharjoitusten lisäksi perusliikuntaa. Suositusten mukaan 7-18-vuotiaille sopiva määrä liikuntaa on vähintään 1-2 tuntia päivässä.



Yli 2 tuntia kestävää yhtäjaksoista istumista on vältettävä. Runsaalla päivittäisellä ja pitkäkestoisella istumisella on todettu yhteyksiä moniin sairauksiin. Ongelmat ovat kuitenkin ennaltaehkäistävissä arkisilla valinnoilla. Istumisen vähentämiseen on laadittu kansalliset suositukset, jotka antavat vinkkejä terveellisempään elintapaan.



8



### KUINKA MINÄ LIIKUN?



Miten lisään liikumista?	Miten vähennän istumista?

9

### HYGIENIA

Hygienia tarkoittaa omasta puhtaudesta huolehtimista. Hygieniaan kuuluvat olennaisesti käsien pesu, suun puhtaus, suihku ja ihon hoito, puhtaat vaatteet sekä intiimihygienia.

Kädet pestään aina ulkoa tultaessa ja ennen ruokailua. Hampaiden pesu aamuin illoin ehkäisee hampaiden reikiintymistä ja pahanhajuista hengitystä. Purukumi ja xylitol-pastillit ovat hyvä lisä, mutta eivät korvaa hampaiden pesua.

Peseytyessä ihosta irtoaa likaa ja bakteereja, jotka iholle jäädessään aiheuttaa hien hajua, tulehduksia ja finnejä. Iho-ongelmiin, kuten akneen, kannattaa pyytää ajoissa hoito-ohjeita.

Intiimihygieniaan kuuluu alapesu, joka on tärkeää tehdä päivittäin. Suihkussa on hyvä käydä joka päivä ja aina liikunnan jälkeen. Rasvoittuvat hiukset kannattaa pestä shampooilla. Suihkun jälkeen kainaloihin laitettu deodorantti ehkäisee hikoilua.



10

### UNI ja LEPO

Nukkuminen ja lepääminen ovat tärkeitä, sillä unen aikana elimistö ja aivot toipuvat päivän rasituksista. Nukkuessa päivän aikana opitut asiat siirtyvät lyhytmuistista pysyväismuistiin. Riittävien yöunien jälkeen uuden oppiminen on helpompaa, mieliala virkeämpi ja keho levännyt. Unentarve on yksilöllistä. Nuorilla unentarve on 8-10 tuntia yössä, sillä kasvava keho ja aivot tarvitsevat paljon unta.

Ennen nukkumaanmenoa ei kannata harrastaa viireystasoa nostavaa toimintaa. Tietokoneet, televisiot ja älylaitteet on hyvä sulkea vähintään tunti ennen nukkumaan menoa. Epäsäännöllinen unirytmistö ja jatkuva unenpuute aiheuttavat levottomuutta, ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia ja ovat terveysriski.

Tilapäiset univaikeudet ovat yleisiä, eikä niistä tarvitse huolestua. Univaikeuksia ovat esimerkiksi huono unensaanti illalla, toistuva heräily yön aikana tai uudelleen nukahtamisen vaikeus. Unettomuutta ja univaikeuksia voivat aiheuttaa vaikkapa kouluun tai ihmissuhteisiin liittyvä stressi ja huolet.



11

Yleensä nukun \_\_\_\_ tuntia yössä.

Nukahdan helpommin, jos...

Hyvien yöunien jälkeen olen...

Säännölliset iltarutiinini ovat:

Tiedätkö millaiset asiat vaikuttavat nukahtamiseen?

En saa unta, jos...

Mikäli en ole nukkunut tarpeeksi olen...

Miten toimin, jos en saa unta?

12

## SOSIAALISET TAIDOT

Vuorovaikutus vaatii omanlaisiaan taitoja. Kysyminen, itsensä esitleminen, kuunteleminen – esimerkiksi näitä ovat vuorovaikutustaidot. Tarvitsemme taitoja jokapäiväisten asioiden hoitamisessa.

Koska kyse on taidoista, niitä voi oppia läpi elämän. Jos koet jonkin vuorovaikutustilanteen haastavaksi, harjoittelemalla voit vahvistaa taitoasi toimia tilanteissa. Varmuus ja helppous vuorovaikutukseen tulevat toistojen, harjoittelun ja kokemuksen myötä.

Osa ihmisistä viihtyy luonnostaan sosiaalisissa tilanteissa. He ottavat toisiin ihmisiin aktiivisesti yhteyttä ja ovat puheliaita.

Sosiaalinen temperamentti ei kuitenkaan ole sama asia kuin hyvät vuorovaikutustaidot. Jokaisen on harjoitettava vuorovaikutustaitoja. Esimerkiksi hyvin ulospäin suuntautuneelle ja sosiaaliselle ihmiselle opetteluun tarvetta voi löytyä toisten kuuntelemisesta. Toisaalta ujo ja hiljainen voi omata erinomaiset vuorovaikutus- eli sosiaaliset taidot.

13

Asioita, joihin voit kiinnittää huomiota:

- Muistanko esitellä itseni uusille ihmisille?
- Vastaanko tervehdyksiin ja kysymyksiin?
- Kuuntelenko muita keskustelijoita, annanko heille puheenvuoron?
- Katsonko keskustelukumppania silmiin, kun puhun hänelle?
- Tuonko omia mielipiteitäni keskustelussa esille?
- Muistanko sanoa sanat kiitos, anteeksi, ole hyvä?

Voit myös miettiä, kuinka oma fiiliksesi vaikuttaa kanssakäymiseen muiden kanssa. Kun itselläsi on huono fiilis, saatat tulkita, että muut käyttäytyvät sinua kohtaan välttelevästi tai tyyneästi, vaikka niin ei oikeasti olisikaan. Tai saatat itse kiukkuisena viestiä tavalla, jota et haluaisi.



14

Vuorovaikutukseen kuuluvat myös ristiriidat. Onneksi meillä on mahdollisuuksia palata tilanteisiin jälkeensä. Jos jonkun sanominen jäi mietittävään, voimme kysyä selvennystä. Joskus kyse on ollut väärinkäsityksestä. Kannattaa uskaltaa selvittää ristiriitatilanteet, jotta ikävät kokemukset eivät jää painamaan mieltä.

Älä myöskään lannistu tyyneästä käytöksestä. Ihmisten suhtautuminen sinuun ei välttämättä johdu lainkaan sinusta. Voi olla, että henkilöllä itsellään on huolia ja murheita, jolloin hän saattaa käyttäytyä tyyneästi eikä vaikuta kiinnostuneelta.

- Millaisia sosiaalisia taitoja sinulla on?
- Millaiset sosiaaliset tilanteet tuntuvat sinusta hankalilta?
- Mitä sosiaalisia taitoja haluaisit vielä kehittää itsessäsi?

15

## MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointiin kuuluu kokemus siitä, että oma elämä on mielekästä ja mukavaa. Arjessa jaksaminen, tunteiden sopiva hallinta sekä innokkuus ja kiinnostuneisuus omaan elämään ja muihin ihmisiin ovat mielen hyvinvointia. Mieleltään hyvinvoiva ihminen jaksaa opiskella tai käydä töissä, harrastaa, olla ihmissuhteissa sekä nauttia vapaa-ajastaan.

On tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan. Jaksamiseen vaikuttavat oma näkemys itsestään, elämästään sekä kokemus siitä, miten paljon näihin asioihin voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa. Elämässä tulee välillä eteen ikäviä asioita ja suruja. On tärkeää, että iloa ja voimaa antavia asioita on enemmän kuin uuvuttavia tai pahaa mieltä aiheuttavia ikäviä asioita.

Elämänhallinta on tunne siitä, että ohjaat itse elämäsi kulkua ja pystyt vaikuttamaan itseäsi koskeviin päätöksiin mahdollisimman hyvin.

16

**Itsetunto ja minäkuva** ovat jokaisen henkilökohtainen käsitys ja kokemus itsestä. Positiiviset kokemukset, onnistumiset sekä kehut ja arvostus läheisiltä vahvistavat ja kehittävät hyvää itsetuntoa. Se, miten itselleen puhuu ja itsestään ajattelee, on merkityksellistä. Jatkuva omien virheiden ja ulkonäön arvosteleminen peilin edessä ja itsensä soimaaminen latistavat ja heikentävät itsetuntoa ja omaa käsitystä itsestä. Toisaalta taas itsensä kehuminen ja hyvistä asioista kiittäminen nostavat mielialaa ja itsetuntoa.



**Mielialan vaihteluja** kokee jokainen elämänsä aikana, eivätkä kaikki päivät voi aina olla pelkkää riemua ja naurua. Satunnaisista huonoista päivistä ei kannata huolestua, sillä ne ovat hetkellisiä ja menevät kyllä ohi. Ikävät tapahtumat ja kokemukset saattavat vetää mielialaa alaspäin, ja itseään voi joutua tsemppaamaan kovastikin niiden ylipääsemiseksi. Omista tunteista ja murheista on tärkeää jutella jonkun kanssa. Surun tai matalan mielialan jatkuessa useita viikkoja tai kuukausia, voi kyse olla masennuksesta, johon kannattaa pyytää apua ajoissa.



17

**Stressillä** tarkoitetaan kehon ja mielen uupumistilaa. Stressissä ihminen kokee, että häneen kohdistuu yhtä aikaa kohtuuttoman paljon paineita ja vaatimuksia. Joskus stressi saattaa kasaantua pienistäkin asioista, joita tapahtuu usealla eri elämän osa-alueella. Lyhytaikainen stressi ei ole vaarallista. Jos kuitenkin tuntuu, ettei sitä pysty hallitsemaan itse, olisi asiasta tärkeä kertoa jollekin ulkopuoliselle ihmiselle, kuten ystävälle, vanhemmille, muulle lähipiirille tai terveydenhuollon henkilölle.



**Tunteet** kuuluvat elämään. Kaikki tunteet ovat tärkeitä, eikä niitä kannata pyrkiä tukahduttamaan. Tunteita tulee ja menee. Tunteet vaikuttavat mielialaan, käytökseen ja oloon. Erilaiset tunteet voivat nousta pintaan yllättäen, ja päivän aikana ehtii kokea monen monta erilaista tunnetta. Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä ole olemassa väärä tunteita. Tunteita on kuitenkin hyvä oppia tunnistamaan ja käsittelemään, etteivät ne hallitse elämää ja tekoja.



18

## MEDIA ja SOSIAALINEN MEDIA

Mediataitoja tarvitaan tulevaisuudessa ja nuorella on oikeus opetella noita taitoja. Aikuinen voi opettaa nuorta tulkitsemaan, tuottamaan ja arvioimaan netin sisältöjä kriittisesti. Nuorella on myös oikeus suojeluun median haittoilta ja harmeilta.



Hyödyllisen vertaistuen lisäksi netissä voi kohdata myös vääristeltyä tai haitallista tietoa. Vertaistuki on haitallista, jos se ylläpitää ongelmakäyttäytymistä ja kannustaa haitalliseen ajatteluun, kuten syömishäiriöitä, päihteitä, rasismia, terrorismia ja itsemurhia ihannoivat sivustot vertaisryhmineen tekevät.

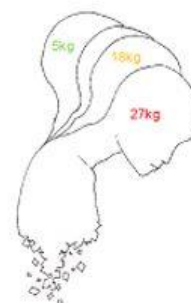
Mobiililaitteiden käyttö on nykypäivää ja etenkin nuoret käyttävät älypuhelimia ja tabletteja paljon sekä koulussa että vapaa-ajalla.

Rajoittamattomasta netissä vietetystä ajasta saattaa tulla pakonomaista ja hallitsematonta. Kun netin käyttöä ei kykene itse hallitsemaan, tai se aiheuttaa haittoja muilla elämän osa-alueilla, on kyse liiallisesta netin käytöstä tai pelaamisesta.



19

Älypuhelinla käytettäessä katse on suuntautunut alaspäin ja etukumara asento (someniska) rasittaa kaularankaa. Toistuvana tai pitkäaikaisena nämä virheasennot aiheuttavat usein niskan ja yläselän kipuja, päänsärkyä, sekä käsivarsien ja sormien kipua ja puutumista.



Älypuhelinla ja tietokoneiden sinivalo vaikeuttaa nukahtamista ja huonontaa unenlaatua. Sinivalo voi vahingoittaa silmän verkkokalvoa ja aiheuttaa näön samentumista.

20



Vinkkejä someniskan haittojen välttämiseen:

1. Korjaa ja vaihda asentoa usein ja pidä taukoja. -> nosta pää ja näyttö pystyyn
2. Käytä kännykkää vain rajallinen aika. Sinulla itselläsi on suurin vastuu omasta kehostasi.
3. Opettele oikean ryhdin hahmottamista.
4. Venyttele rinta- ja kaulalihaksia ja hengitä syvään.
5. Pidä juomataukoja.
6. Lähde liikkeelle ja tapaa ystäviäsi ja läheisiäsi kasvokkain! Liikkua voi myös yksin 😊

Lisää someniskasta:



21

POHDITTAVAA:

Millaista tietoa etsit mediasta (netti, lehdet, julkaisut..) ?

Kuinka arvioit löytyneiden lähteiden luotettavuutta?

Osaatko käyttää / oletko käyttänyt virallisia sivustoja, kuten kela.fi, mol.fi?

Osaatko lähettää / täyttää lomakkeita kyseisillä sivustoilla?

SOMEssa hyvää?

SOMEssa huonoa?

Mitä SOME-palveluja käytät/olet käyttänyt ja kuinka kauan?

22

Mitä jaat SOMEssa ja miksi/miksi et

- julkisesti
- vain kavereille
- vanhemmille/huoltajille?

Oletko kohdannut kiusaamista SOMEssa? Millaista?

Oletko kohdannut seksuaalista häirintää ja jos olet, millaista ja keneltä(tutut/vieraat)?

Millaisen käytöksen/viestit/kuvat koet kiusaamiseksi/häirinnäksi?

Miten voisit itse estää kiusaamista ja seksuaalista häirintää?



23

Opinnäytetyö:

Nuoren turvallinen arki

– opas sijaishuollon perhetyöhön

2018

theseus.fi

Savonia amk

sairaanhoitajaopiskelijat

Anu Jalassalo, Reetta Pirhonen ja Tarja Voutilainen



**SAVONIA**



24