



Hyvinvointia tukevia tuntisuunnitelmia ja työtapoja porvoolaisten yläkoulujen oppilashuoltotyöhön

Reeta Kinnunen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Hyvinvointia tukevia tuntisuunnitelmia ja
työtapoja porvoolaisten yläkoulujen
oppilashuoltotyöhön**

Reeta Kinnunen
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2019

Reeta Kinnunen

**Hyvinvointia tukevia tuntisuunnitelmia ja työtapoja porvoolaisten yläkoulujen oppilas-
huoltotyöhön**

Vuosi

2019

Sivumäärä

40

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehitystyönä yhteisölliseen oppilashuoltotyöhön, kohderyhmänä yläkoululaiset. Yhteisöllinen oppilashuolto tarkoittaa toimintakulttuuria ja toimintoja, joiden avulla pyritään koko kouluyhteisön hyvinvoinnin parantamiseen ja ylläpitämiseen. Yhteisöllisen oppilashuoltotyön tavoitteena on käsitellä yleisellä tasolla elämään ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi itsetuntemus, ihmissuhteet, terveys, mielen hyvinvointi, sosiaalinen elinympäristö, terveelliset elämäntavat ja arjen rytmi. Työn tilaajana oli Porvoon kaupungin kuraattori- ja psykologipalvelut. Kuraattorit ja psykologit ovat keskeisiä oppilashuoltotyön toteuttajia. Opinnäytetyön tuntisuunnitelmatuotos tulee tilaajan käyttöön sähköisenä tiedostona.

Opinnäytetyön toiminnallisena kehittämistyönä koottiin erilaisia työtapoja sisältäviä tuntisuunnitelmia oppilashuollon työntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyön kehittämistehtävää lähestyttiin nuorten kasvuvaiheen näkökulmasta ja erilaisten nuorten hyvinvointia käsittelevien tutkimusten ja selvitysten kautta. Hyvinvointia tukevia erilaisia työtapoja ja aiheeseen sopivaa materiaalia löytyi runsaasti. Lähdemateriaaliksi valikoitui taustatiedon lähdemateriaalin lisäksi tilaajalle koulutusten kautta tuttuja materiaaleja, koottuna nyt valmiiksi tuntisuunnitelmiksi. Tämä mahdollisti samalla kyseisen materiaalin tehostetun hyödyntämisen.

Opinnäytetyön tuntisuunnitelmien aiheiksi valikoituivat arjen sisältö, ajan hallinta, haasteista selviytyminen ja tavoitteet, stressinhallinta, tunteiden tunnistaminen, turvataidot ja vahvuudet. Tuntisuunnitelmiin sisällytettyjen aiheiden käsittelyn kautta tähdätään yläkoululaisten hyvinvoinnin tukemiseen. Kun nuori oppii tuntemaan itseään ja omia toimintatapojaan paremmin, hän saa välineitä vastata elämässään vastaan tuleviin haasteisiin.

Opinnäytetyön tuotos tukee oppilashuollon ammattilaisia heidän yhteisöllisessä työssään. Valmiit tuntisuunnitelmat helpottavat eri aiheiden käsittelyä ja mahdollistavat tuntien pitämisen matalalla kynnyksellä ja pienellä aikaresurssilla. Tuntisuunnitelmat ovat toteutettavissa sellaisenaan ja kaikki materiaali on suunnitelmissa mukana, kuva- tai tunnekortteja lukuun ottamatta. Tuntisuunnitelmien toimivuutta pilotoitiin kahdella porvoolaisella yläkoululla, pääasiassa kahdeksansilla luokilla. Palautteen perusteella nuoret pitivät tunteja mieluisina ja hyödyllisinä. Myös oppilashuollon puolelta saatu palaute oli positiivista ja työtapojen hyödyntämisen mahdollisuudet myös yksilötyössä nähtiin hyvänä.

Nuorten hyvinvoinnin tukeminen on aina ajankohtainen aihe, sillä nuorissa on tulevaisuus. Opinnäytetyö jatkaa jo monella taholla aloitettua kehittämistyötä nuorten parhaaksi. Opinnäytetyö avaa myös mahdollisuuden jatkaa kehittämistä edelleen, sillä työn sisältöä voi täydentää lähes rajattomasti.

Asiasanat: hyvinvointi, yhteisöllinen oppilashuolto, yläkoulu

Reeta Kinnunen

Welfare Supportive Lesson Plans and Working Methods for Student Care Work in Porvoo Comprehensive Schools

Year 2019

Pages

40

This thesis was carried out as a functional development work for community-based student care, targeting comprehensive school students. Community-based student care means a culture of activity and activities that aim to improve and maintain the welfare of the whole school community. The goal of community-based student care work is to deal with factors that affect life and welfare in general, such as self-knowledge, human relationships, health, mental welfare, social environment, healthy lifestyles, and the rhythm of everyday life. The work was commissioned by the curatorial and psychological services of the city of Porvoo. Curators and psychologists are the key implementers of student care work. The lesson plans output of the thesis will become an electronic file for the subscriber.

As operational development work on the thesis was a lesson plans collage containing different working methods for the use of student care workers. The task of development work was approached through the growth of the young and various studies and surveys on the welfare of young people. There were plenty of different working methods and appropriate material for supporting welfare. In addition to the background source material, the source material was selected from materials familiar to the subscriber through education, now assembled into ready-made lesson plans. At the same time, this enabled enhanced utilization of the material.

The topics of the thesis lesson plans were everyday content, time management, coping with challenges and goals, stress management, emotion recognition, security skills and strengths. The topics included in the lesson plans are aimed at supporting the welfare of comprehensive school students. When a young person learns more about himself and his own ways of working, he gets the tools to meet future challenges in his life.

The output of the thesis supports student care professionals in their community work. Finished lesson plans make it easy to deal with different topics and allow the keeping of lessons on a low threshold and with a small amount of time. Lesson plans can be put into practice as it is and all material is included in the design, except for picture or emotional cards. The functionality of the lesson plans was piloted by two comprehensive schools, mainly in eighth grades. On the basis of the feedback, the youngsters considered the lessons to be enjoyable and useful. The feedback received from the student care was also positive and the possibilities of utilizing working methods also were seen as good in individual work.

Supporting the welfare of young people is always a topical issue, because young people are our future. The thesis continues the development work that has already started in many areas for the benefit of young people. The thesis also opens up the possibility of further development, as the content of the work can be supplemented almost unlimitedly.

Keywords: communal student care, comprehensive school, welfare

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Työn tausta, tarkoitus ja tavoite	6
3	Nuoren kehitysvaihe	7
4	Oppilashuolto osana koululaisten hyvinvointia	9
5	Tutkimuksia ja selvityksiä nuorten hyvinvoinnista	11
6	Tuntisuunnitelmien materiaalin rakentuminen ja työtapojen valintaperusteet	13
7	Tuntisuunnitelmissa ja työtavoissa käsiteltäviä nuorten hyvinvoinnin osa-alueita	14
7.1	Toimiva arki.....	15
7.2	Stressinhallinta	16
7.3	Tunteiden tunnistaminen.....	17
7.4	Tavoitteet ja selviytymiskeinot	19
7.5	Vahvuudet	20
7.6	Turvataidot.....	22
8	Tuntisuunnitelmien pilotointi	23
9	Työn arviointi ja kehittäminen.....	26
9.1	Palaute yhteistyökumppaneilta	27
9.2	Palaute oppilailta	28
9.3	Tuntisuunnitelmamateriaalin kehittäminen palautteen pohjalta	28
9.4	Koostetun materiaalin käyttömahdollisuudet.....	29
10	Pohdinta.....	29
	Lähteet	33
	Kuviot	38
	Liitteet.....	39

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä, kooten erilaisia työtapoja ja niistä kehitettyjä tuntisuunnitelmia sähköiseksi tiedostoksi porvoolaisten, suomenkielisen peruskoulun yläkouluiikäisten hyvinvointia tukevaan oppilashuoltotyöhön. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä kokonaisuutta, joka koostuu elämään vaikuttavista tekijöistä, kuten itsetuntemus, ihmissuhteet, elämäntavat, mielen hyvinvointi ja sosiaalinen elinympäristö (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Yläkoululaiset elävät hyvin merkittävää aikaa elämässään. Suurimmalla osalla nuorista murrosiän vuodet osuvat yläkouluikään. Murrosikään kuuluvat itsetuntemuksen kasvu, kognitiivisten taitojen kehittyminen, sekä itsesäätelyn ja ongelmanratkaisukyvyyn harjoittelu (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018, 32). Koska nuoret ovat ennakkoluulottomia ja joustavia, he selviävät muutoksista yleensä kohtuullisesti. Nuorten näkökulmasta kaikki on mahdollista. Se luo valoa ja toivoa tulevaisuuteen. On kuitenkin myös nuoria, joilla odotus tulevaisuudesta voi olla toisenlainen, synkempi. Paha olo ei rajoitu mihinkään sosiaaliluokkaan, vaan sitä ilmenee kaikenlaisten perheiden nuorissa. Esimerkiksi suorittamisen ja pärjäämisen kulttuuri tuottavat riittämättömyyden tunnetta. (Suutala 2014, 17, 25). Elämänhallintaa ja hyvinvointia voi tukea esimerkiksi keskustelemalla nuorten kanssa, kulkemalla heidän rinnallaan ja antamalla nuorille ajateltavaa, tehtäviä ja tilaa kehittää omia keinojaan käsitellä ja hallita asioita. (Rinkinen & Aho 2015, 77.)

Opinnäytetyö rakentui Porvoon suomenkielisten koulutuspalveluiden kuraattori- ja psykologipalveluiden tilauksen mukaan. Kuraattori- ja psykologipalveluiden kuraattorit ovat havainneet arkityössään tarvetta yhteisölliselle oppilashuoltotyölle, jossa käsitellään erilaisia nuorten hyvinvointiin vaikuttavia asioita (Terrihauta 2018). Tähän on pyritty myös Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013), jossa yhtenä keskeisistä näkökohdista on ennaltaehkäisevän työn painotus (Mahkonen 2015, 54). Opinnäytetyön tuotos, tuntisuunnitelmat ja valikoidut työtavat, koottiin vastaamaan näihin tarpeisiin. Tuntisuunnitelmat ja työtavat sisältävä tiedosto tulee Porvoon suomenkielisten koulutuspalveluiden kuraattori- ja psykologipalveluiden käyttöön. Tiedoston kansilehti esitetään liitteessä 1.

2 Työn tausta, tarkoitus ja tavoite

Yläkouluiikäisten hyvinvoinnin tukemista käsittelevä aihe opinnäytetyöhön valikoitui omasta kiinnostuksestani työskennellä nuorten parissa ja vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Aihe tarkentui vielä yhteistyökumppanin, Porvoon suomenkielisten koulutuspalveluiden kuraattori- ja psykologipalveluiden työntekijöiden kanssa käydyissä keskusteluissa. Aiheen valintaan vaikutti myös kuraattoreiden aikaisempi kokemus työtavoista, joita oli hyödynnetty nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Esimerkiksi stressinhallinnan käsittelystä oli tullut pyyntö oppilailta itseltään

ja pyynnön pohjalta toteutetusta oppitunnista oli saatu hyvää palautetta. Erilaisia hyvinvointia tukevia työtapoja kaivataan arjen työhön opinnäytetyön tilaajan mukaan lisää.

Oppilashuollon näkökulmasta työlle oli tilausta myös yhteisöllisen oppilashuoltotyön kehittämisen kannalta, mikä kuuluu osana kuraattori- ja psykologipalveluiden työn kehittämiskohteesiin (Kuraattori- ja psykologipalvelut 2018). Ammattitaidon ylläpitäminen ja kehittäminen esimerkiksi koulutuksen avulla on tärkeää. Koulutuksista kertyy hyvää oppia ja materiaalia työntekijöille, mutta aikaresurssien puutteessa niiden kokonaisvaltaisempi hyödyntäminen voi jäädä vähiin. Asia otettiin tässä opinnäytetyössä huomioon materiaalisältöjen valinnassa.

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite oli koota nuorten hyvinvointia tukevia työtapoja ja kehittää niistä valmiita tuntisuunnitelmia. Työtapojen sisältöjä tarkasteltiin nuorten itsetuntemuksen ja elämänhallinnan näkökulmista. Työn valmistelussa huomioitiin nuorten innostaminen ja motivointi työskentelyyn oman hyvinvointinsa kehittämiseksi. Nuorten oppimiseen ja motivaatioon perehtynyt Jäntti toteaa: ”Murkkujen kaiken peittävän kuoren alla jylläävät mahtavat voimat.” (Jäntti & Hirvonen 2016, 7.) Yläkoululaisilta löytyy halutessaan kykyjä panostaa hyvään arkeen, huolehtia henkisestä hyvinvoinnistaan ja kykyä tehdä terveellisiä ja hyvinvointia tukevia valintoja omassa elämässään (Kouluterveyskysely 2017). Valittujen työtapojen avulla pyritään tukemaan näitä kykyjä ja selkeyttämään nuorille mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämänhallintaan ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Erilaisia harjoituksia sisältävät työtavat valittiin niin, että ne tukevat nuorten hyvinvoinnin rakentumista sekä yksilöinä, että ryhmässä, pohtivan vuorovaikutuksen ja tehtävien avulla. Haasteena oli löytää oikeanlaiset tavat lähestyä yläkouluikäisiä ja sovittaa hyvinvointia tukeva työskentely muun opetuksen lomaan.

3 Nuoren kehitysvaihe

Nuoruus katsotaan alkavaksi suunnilleen kohdasta, missä keho alkaa muuttua ja persoona rakentua omanlaisekseen murrosiän myötä. Kehittyminen tapahtuu hyvin yksilölliseen tahtiin ja sisältää sekä fyysistä kehitystä ja kasvua, että psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä. Hormonit myllertävät kehossa, mutta eivät aiheuta kaikkea muutosta. Mukana on myös sosiaalisen ympäristön ja kasvun vaikuttimia. (Kaltiala-Heino 2013, 51-54.)

Nuoren kasvun turvaaminen kuuluu lapsen perusoikeuksiin ja hyvinvoinnin turvaamiseen (Bardy 2013, 62). Kaikkien ihmisten, jotka ovat osallisia nuoren elämään, tulee valvoa näiden oikeuksien toteutumista. Nuori tarvitsee itsenäistymishaluistaan huolimatta hoivaa ja huolenpitoa, sillä niillä on vahva vaikutus nuoren henkisen hyvinvoinnin kasvuun (Laakkonen 2007, 146-148). Ilman ymmärrystä, tukea ja aikuisten apua nuoren on vaikea kasvaa kohti vastuullista ja itsenäistymistä vaativaa aikuisuutta. Paulo (2006, 59) kirjoittaa tekstissään ”Nuori ikäistensä joukossa”, että ihminen on turvassa toisen ihmisen luona. Tähän toteamukseen kietyty jokaisen ihmisen perustarve saada turvaa ja kuulua johonkin joukkoon. Joukossa opitaan yhdessä ja ympäristön avulla asioita ja taitoja, joita tarvitaan elämässä. Nuoren

itsenäistyessä johonkin ryhmään kuuluminen on merkittävää, sillä ryhmä vaikuttaa mm. nuoren sosiaalisen identiteetin kehittymiseen ja erilaisten suhteiden jäsentämiseen. Ryhmässä nuori haastaa itseään: Kuulunko johonkin, hyväksytäänkö minut sellaisena kuin olen, uskallanko olla oma itseni, millainen oikeastaan olen? Ryhmässä osallistutaan, reagoidaan ja kehitetään yhdessä. Turvallinen ja tasa-arvoinen ryhmä kehittää nuoren selviytymiskykyä, vuorovaikutustaitoja ja motivaatiota. (Markkanen 2012, 4.)

Kasvu lapsesta nuoreksi ja nuoreksi aikuiseksi on merkittävin kehityksen nivelvaihe elämässä. Nuoruudessa on enemmän siirtymiä, kuin missään muussa elämänvaiheessa (Lonka 2014). Itseensä keskittyminen korostuu kasvun haasteiden ja mahdollisuuksien äärellä. Arvot ja etiikka vakiintuvat. Sosiaalisten ja emotionaalisten tarpeiden tyydyttäminen toteutuu viettämällä paljon aikaa vertaistensa kanssa, missä vertailu ja arvostelu vaikuttavat käsitykseen itsestä ja omasta käyttäytymisestä. (Soisalo 2012, 119.) Oman itsensä tunteminen, havainnointi ja reflektointi kehittävät omaa minää. Aivojen kypsyminen keskittyy limbiseen järjestelmään ja aivokuoreen sekä etuotsalohkoon. Nämä alueet säätelevät sosiaalisuuden, tunteiden ja käytöksen kontrollointia. (Kettunen 2014.) Tämä selittää nuorelle ominaista seikkailun- ja kokeilunhalua ja tarvetta kiinnittyä kaveripiiriin. Kaverien vaikutus nuoren elämässä on merkittävä. Nuori hakee hyväksyntää ympäristöstä ja ennen kaikkea kavereilta. Tytöt löytävät usein yhden tai kaksi parasta kaveria, joiden kanssa heillä syntyy syvempi yhteys ja asioita, kokemuksia ja tunteita jaetaan avoimesti. Pojat viihtyvät useammin isoissa ryhmissä, yhteisten jännitystä tuottavien asioiden äärellä, missä puhumisen sijaan oleminen keskittyy toimintaan. (Määttä 2007, 99; Soisalo 2012, 119.) Näiden maailmojen kohtaaminen ja nuorten kehitysvaiheiden eriaikaisuus luovat nuoren kasvulle omia haasteitaan.

Nuoren kehitys etenee hyvin nopeasti, mutta yksilölliset erot voivat olla suuria. Nuoruusiän keskeisin kehitystehtävä on itsenäistyminen ja irtautuminen vanhemmista. Tilanne vaatii joustoa ja uuden opettelua sekä nuorelta itseltään, että vanhemmilta. Monet tilanteet vaativat ongelmanratkaisukykyä; halua ja kykyä ymmärtää ja ratkaista tilanne eri asioita huomioon ottaen. (Närhi 2006, 93-94.) Nuorelle on tärkeää kokea voida itse vaikuttaa asioihinsa ja saada kavereiltaan tukea (Salmela-Aro 2014). Osallisuus tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa itse omiin asioihin ja toimia siinä aktiivisesti mukana. Nuoren voi olla vaikea sietää ulkopäin saneltua elämää. Vastuun antaminen, kannustus ja tukeminen ovat toimivia keinoja nuoren kanssa. Nuori tarvitsee elämänhallintataitojensa kehittämiseen ja osallisuuden tukemiseen ympärillään olevien aikuisten tukea. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 31.) Joskus voi olla vaikea erottaa, mitkä asiat nuoren elämässä ovat poikkeavia ja mitkä kuuluvat normaalisti kehitysvaiheeseen. Sen vuoksi nuoren kanssa on tärkeää keskustella avoimesti ja kysellä asioista. Vuorilehto ym. (2014, 199-200) toteavat, että asiat etenevät oletetusti hyvin, jos nuori on aktiivinen, kaverisuhteet toimivat, hän käy koulua ja tulevaisuusajattelu on positii- vistä.

Yläkouluikäisten nuorten elämä jakautuu kodin, koulun ja vapaa-ajan välille. Perinteiset perheyhteisöt ovat muuttuneet vuosikymmenien saatossa monimuotoisemmiksi, mm. perheiden hajoamisen ja uusioperheiden muodostumisten myötä. Koulumaailma on muuttunut uuden opetussuunnitelman myötä luovaksi ja yksilöllistä ajattelua, ongelmanratkaisutaitoa ja vuorovaikutusta korostetaan (Opetushallitus 2016, 17). Vapaa-ajalla valtaosa yläkouluikäisistä nuorista harrastaa jotakin viikoittain, minkä lisäksi nuoret viettävät aikaa kavereiden kanssa ja kotona (Kouluterveyskysely 2017). Ympäriällä olevia malleja erilaisiin elämäntapoihin ja valintoihin on siis valtavasti ja näistä kaikista nuori kokoaa myös omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia rakennusaineita.

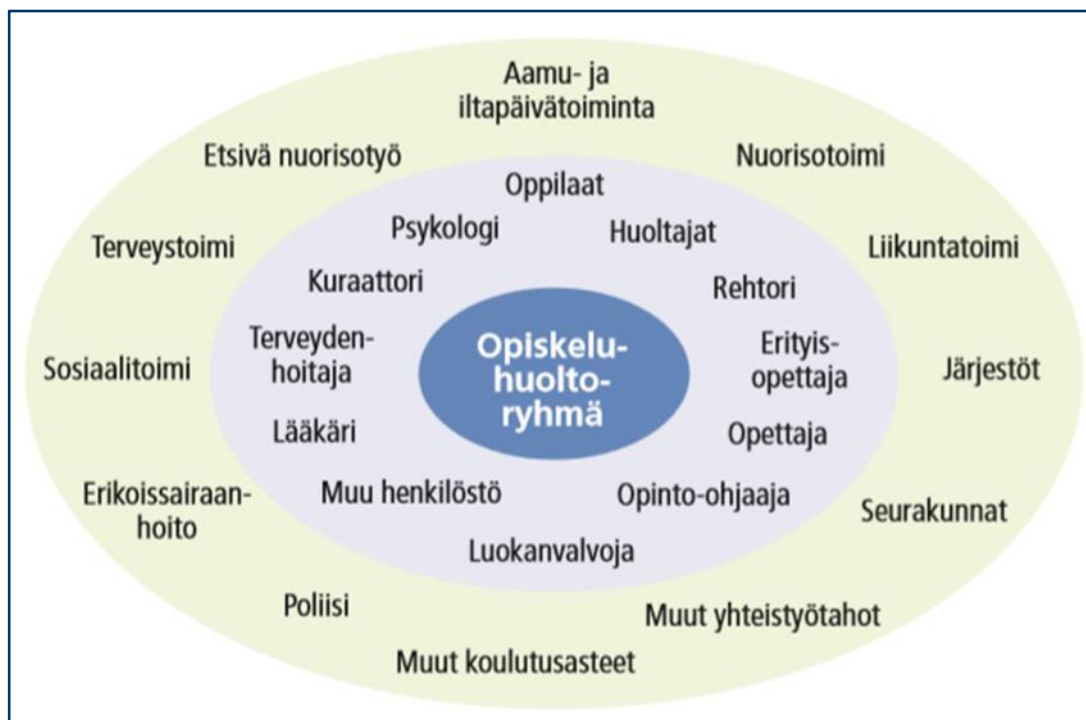


Kuva 1 Nuori pohtii murrosiässä, kuka minä olen ja mitä minusta tulee. (Pixabay 2019)

4 Oppilashuolto osana koululaisten hyvinvointia

Oppilashuollon avulla pyritään turvaamaan jokaisen oppilaan oppimista, terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta, sekä ehkäisemään ongelmia. Oppilashuollon tavoitteena on myös oppilaiden tasa-arvoisuuden vahvistaminen koulussa ja opinnoissa, sekä koulujen yhteisöllisen hyvinvoinnin, turvallisuuden ja toiminnan tukeminen. (Lahtinen & Lankinen 2018, 304-305.) Oppilashuollon toteutuksen tulisi olla ensisijaisesti yhteisöllistä (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2017, 363). Tästä kaikesta säädetään nykyisessä Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013), joka on tullut voimaan elokuussa 2014. Laki koskettaa perusopetuksen oppilaiden lisäksi toisen asteen opiskelijoita. Laki on läheisesti kytköksissä perusopetuslakiin (628/1998), terveydenhuoltolaikiin (1326/2010), lastensuojelulakiin (417/2007) ja sosiaalihuoltolaikiin (1301/2014). Nämä kaikki lait yhdessä määrittelevät laajalti oppilashuollon toimintaa ja työskentelyä nuorten parissa.

Oppilashuollon toimijoihin kuuluvat perinteisesti kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat, koululääkärit, opettajat ja muut mahdolliset nuorten hyvinvointiin vaikuttavat tahot oppimisympäristössä. Laajimmillaan oppilashuoltoon osallistuvat ja vaikuttavat myös monet koulun ulkopuoliset tahot. Kuviossa 1 on esimerkki oppilashuollon kokoonpanomahdollisuuksista.



Kuvio 1 Oppilashuoltoryhmän kokoonpanomahdollisuudet (Laitinen 2014, Hietanen-Peltola, Laitinen, Autio & Palmqvist 2018, 19 mukaan).

Oppilashuoltotyö on siis moniammatillista yhteistyötä. Kaikki toimijat osallistuvat yhteisöllisen oppilashuollon suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin, sekä oppilashuollon muuhun, yksilöllisempään toimintaan. Yhteisöllinen oppilashuolto tarkoittaa toimintakulttuuria ja toimintoja, joiden avulla pyritään koko kouluyhteisön hyvinvoinnin parantamiseen ja ylläpitämiseen (Gråsten-Salonen & Mehtio 2017, 371; Lahtinen & Lankinen 2018, 306). Yhteisölliseen oppilashuoltotyöhön voi kuulua yleisellä tasolla elämään ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi itsetuntemus, ihmissuhteet, terveys, mielen hyvinvointi, sosiaalinen elinympäristö, terveelliset elämäntavat ja arjen rytmi (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Näitä aihepiirejä käsitellessä voidaan siis kehittää sekä yksilöiden, että yhteisön hyvinvointia. (Pesonen ym. 2018, 10-11, 14-15; Pönkänen 2018, 4.)

Opettajilla kertyy oppilaiden kohtaamisten ja oppituntien myötä paljon tietoa ja näkemystä oppilaiden hyvinvoinnista yksilöinä ja ryhmässä. Kuraattoreilla kertyy myös runsaasti tietoa oppilaiden hyvinvoinnista ja erilaisten asioiden, kuten oppimisympäristön, ihmissuhteiden, häirinnän, kiusaamisen tmv. myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista oppilaiden hyvinvointiin. (Hietanen-Peltola, Kunttu & Fagerlund-Jalokinos 2015, 67-68.) Erityisen tärkeää yhteisöllisen

oppilashuoltotyön suunnittelussa ja toteutuksessa on hyödyntää oppilashuollon asiantuntijoiden, eli kuraattorien, psykologien ja terveydenhuoltohenkilöstön erityisosaaminen, mikä kohdentuu nimenomaan jokaisen yksilön ja koko yhteisön hyvinvointia rakentavaan työhön (Laitinen 2015, 78). Asiantuntijoiden taustoilta löytyy laadukas koulutus ja monenlaisia lisäkoulutuksia ja taitoja, joiden pohjalta heidän erityisosaamisensa pohjautuu. Tämä yhdistettynä esimerkiksi opettajien arkityön ja muiden toimijoiden tuottamaan näkemykseen, luo vahvaa pohjaa rakentaa toimivaa ja kehittävää yhteisöllistä hyvinvointia tukevaa työtä (Hietanen-Peltola ym. 2015, 67-68).

5 Tutkimuksia ja selvityksiä nuorten hyvinvoinnista

Tuoreimpia selvityksiä nuorten hyvinvoinnista on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämä Kouluterveyskysely (2017). Selvityksessä kysyttiin hyvinvointiin, osallisuuteen ja vapaa-aikaan, terveyteen ja toimintakykyyn, elintapoihin, koulunkäyntiin ja opiskeluun, perheeseen ja elinoloihin, kasvuympäristön turvallisuuteen ja palveluihin ja avunsaantiin liittyviä asioita. Vastauksia kerättiin valtakunnallisesti, perusopetuksen neljännen, viidennen, kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilailta, sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilta. Tuloksia voi rajata kunkin vastaajaryhmän mukaan, sekä alueittain. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin perusopetuksen kahdeksansien ja yhdeksänsien luokkien oppilaiden vastauksiin.

Tutkimuksen mukaan valtaosa, 75,1 %, kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista nuorista on tyytyväisiä ja kokee pärjäävänsä elämässään. Liki 80 % ikäluokan nuorista vastaa itsellä olevan kykyä arvioida ja päättää asioita elämässään, eli heillä on käsitystä elämänhallinnasta. Reilu puolet kyseisen ikäluokan nuorista kokee olevansa tärkeä osa koulu- tai luokkayhteisöään, mikä taas vaikuttaa muun muassa osallisuuteen. Yhteisöllisyydessä olisi kuitenkin vielä parannettavaa, sillä noin 10 % vastaajista kokee yksinäisyyttä. (Kouluterveyskysely 2017.) Yksinäisyyden kokemus on vaihtelevaa, sillä tytöillä on poikia useammin joku läheinen ystävä. Tutkimustulosten perusteella voisi ajatella, että nuoret kaipaavat enemmän läheisiä suhteita toisiinsa. Läheisten suhteiden todetaan auttavan myös kiinnittymisessä luokkayhteisöön ja sen myötä vahvistavan elämänhallintaa ja tyytyväisyyttä. (Halme, Hedman, Ikonen & Rajala 2018, 55, 31.) Kyselyyn vastanneet nuoret kokevat olevansa vahvasti osa omaa perhettään ja lähiyhteisöään (85-90 %). Nuorilla on tutkimuksen mukaan varsin hyvä keskusteluyhteys vanhempiinsa. Keskusteluyhteys on kehittynyt aiempiin tutkimusvuosiin nähden. Nuorten ja vanhempien välinen hyvä keskusteluyhteys oli vuosina 2006 - 2007 19,6 %:lla vastaajista, mutta vuonna 2017 se oli jo 39,5 %:lla vastaajista. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista nuorista noin 30 % on sitä mieltä, ettei perheillä ole riittävästi yhteistä aikaa. Nuoret siis kaipaavat lisää yhteistä aikaa perheidensä parissa ja tarvetta hyvälle keskusteluyhteydelle on. (Kouluterveyskysely 2017.)

Nuorten kasvuun liittyy paljon valintoja. Erilaiset mahdollisuudet elämässä ovat kohtuullisesti jokaisen ulottuvilla, mutta tarjonnan kasvaessa valinnan vaikeus ja merkitys korostuvat (Pöysä & Kupiainen 2018, 6-7, 84-85). Nuoret joutuvat pohtimaan omaa elämää ja valintoja virikkeisessä ympäristössä, jossa informaatiota tulee monesta suunnasta: perinteistä ohjausta koulussa, vanhempien neuvoja, internetin kautta haettua tietoa ja kavereiden kautta saatuja tietoja ja vaikutteita. Kouluterveyskyselyssä (2017) kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret vastasivat tietävänsä, miten erilaisissa tilanteissa olisi hyvä toimia ja kenen puoleen voi kääntyä apua tai tukea tarvitessa. Nuorilla voi tästä huolimatta olla vaikeuksia ottaa yhteyttä apua tarjoaviin tahoihin ja kertoa huolistaan. Salmela-Aron mukaan nuoret tarvitsevat taitoja pyrkiä tavoitteisiin, työskennellä yhdessä ja säädellä tunteita (2018, 20). Oman vastuun kantamisella on merkitystä. Erilaista tukea on tarjolla, mutta siihen tartutaan tutkimuksen mukaan vaihtelevalla menestyksellä tai sitä ei aina jostain syystä, yrityksistä huolimatta tavoiteta. (Kouluterveyskysely 2017.)

Väestöliitto toteutti vuosina 2007 - 2010 Arki haltuun -hankkeen, jossa kehitettiin uusi menetelmä perhetyöhön perheiden arjen hallintaan. Hankkeessa kehitettiin sekvenssikartta, jonka avulla perhe voi suunnitella arkeaan (vuorokausi, viikko, kuukausi) ja sen myötä ryhdistää ja rytmittää arjen sujumisen kokonaisuutta. Hankkeessa todettiin perheiden arjen suureksi haasteeksi ennakoimaton tilanteesta toiseen ajautuminen. Tämä aiheutti perheissä rasisitusta ja levottomuutta. (Väestöliitto 2011.) Sekki (2018) tutki väitöskirjassaan kyseisen menetelmän käyttöä hankkeessa kerätyn materiaalin pohjalta. Tutkimuksessa perheiden arkea tarkasteltiin käytännönläheisesti, niistä lähtökohdista, joihin perhetyössä oli työmenetelmän avulla haettu muutosta. Tällä tavalla saatiin tietoa perheen arkeen liittyvistä rutiineista ja toimintatavoista. Tutkimuksessa oli mukana seitsemän perhettä. Suurimmalla osalla heistä tilanne oli edennyt parempaan suuntaan ja menetelmä oli jäänyt ainakin osittain käyttöön. Kaikkein vaikeinta tutkimusperheillä oli sitoutua uusiin rutiineihin. Sekki toteaaakin, että rutiinien luomiseen menee yleensä pitkä aika ja sen vuoksi niiden muuttaminenkin on vaikeaa. Tutkimus osoitti sen, että muutosta voidaan kuitenkin tukea ja edistää sekä työvälineiden, että työntekijöiden avulla. (Sekki 2018, 45, 160.) Tähän ajatusmalliin tukeutuu myös tähän opinnäytetyöhön sisältyvien arjenhallintaa ja ajankäyttöä, sekä tavoitteita käsittelevien tuntisuunnitelmien sisältö. Kun arkeen liittyviä asioita tuodaan näkyväksi ja nuoret konkreettisesti havainnollistavat omaa näkemystään arjestaan, he voivat kiinnittää huomiota kehittämistä tarvitseviin asioihin ja pyrkiä luomaan itselleen uusia, entistä toimivampia hyvinvointia tukevia rutiineja.

Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi on julkaissut vuonna 2016 viimeisimmän koosteen ”Nuorista Suomessa” (Koste 2016). Julkaisu kokoaa yhteen tilastotietoa eri tutkimuksista Suomessa asuvien nuorten elämäntilanteesta. Koosteen mukaan nuoret ovat kunnollisempia kuin ennen, perusterveitä ja heidän elintapansa myötäilevät perheen tapoja. Nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt, he harrastavat jotain säännöllisemmin ja ovat kohtuullisen tyytyväisiä elämäänsä,

antaen sille asteikolla 4-10 keskiarvon 8,5 (Koste 2016, 5; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, Koste 2016, 21, 24 mukaan). Sosioekonomisen aseman ja elinolojen muutos on puolestaan mennyt aikaisempaa heikompaan suuntaan. Pahoinvointi ja ongelmat tahtovat kasautua ja aiheuttaa syrjäytymistä (Rämö & Joensuu, Koste 2016, 6 mukaan). Vuonna 2010 noin 5 % yli 15-vuotiaista nuorista oli syrjäytynyt (Myrskylä 2012, Koste 2016, 41 mukaan). Erityisesti nuorten miesten syrjäytyminen on lisääntynyt viimeisen reilun kymmenen vuoden aikana (OECD 2016, Koste 2016, 41 mukaan). Suurimpana tekijänä syrjäytymiselle esitetään koulutuksen päättymisen oppivelvollisuuteen ja työelämän ulkopuolelle jättäytyminen (Larja, Törmäkangas, Merikukka, Ristikari, Gissler & Paananen 2016, Koste 2016, 41 mukaan). Toisaalta Liikainen (2016, Koste 2016, 84 mukaan) tiivistää, että kehityskulku ei johdu yksin nuorista. Yhteiskunnan rakenteet, perheiden ongelmat, Suomen taloudellisen kehityksen kulku ja poliittiset päätökset vaikuttavat tahoillaan asiaan. Nuoriin kohdistuviin riskeihin voidaan vaikuttaa hyvinvointia tukevalla työllä.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan hankejulkaisun ”Työt ja pojat koulussa - Miten selittää poikien heikko suoriutuminen peruskoulussa?” mukaan perusvalmiuksien riittämättömyys luo haasteita koulussa suoriutumiselle. Hankkeessa tehdyt johtopäätökset osoittavat tarvetta elämänhallintaa ja hyvinvointia tukevalle työlle yläkouluissa. Julkaisun mukaan suurin osa pojista ei eroa koulumenestyksessä tytöistä. Niin pojilla, kuin lisääntymässä määrin tytöilläkin näyttää nousevan ongelmaksi perusvalmiuksien riittämättömyys tämän hetken ja tulevaisuuden työn haasteisiin. Eritoten elämänhallinnan riittämättömyyden nähdään olevan osa heikompa koulumenestystä. Hankkeen yläkoululaisia käsittelevä osa perustuu Helsingin ja Tampereen yliopistojen, sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) keräämään MetLoFin-aineistoon, valtakunnallista luokanmuodostusta koskevaan kyselyaineistoon, sekä hankkeessa kerättyihin oppilas- ja rehtorihaastatteluihin ja rehtorikyselyyn. (Pöysä & Kupiainen 2018, 1, 80.)

Kaikki nämä kootut tutkimustulokset viittaavat siihen, että nuorten elämänhallintaa ja hyvinvointia tukevaa työtä on tehtävä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mitä aikaisemmin asioihin vaikutetaan, sitä paremmin ne kantavat tulevaisuuteen. Varhaisen tuen merkitys näkyy hyvinvoinnin lisäksi myös taloudellisesti, niin nuorten elämässä, kuin yhteiskunnan taholla. Kun nuorten kanssa käsitellään elämänhallintaan ja hyvinvointiin liittyviä asioita, he voivat saada konkreettista tukea, mikä kantaa heitä elämässä eteenpäin, kiinnittää yhteiskuntaan ja parantaa osallisuutta.

6 Tuntisuunnitelmien materiaalin rakentuminen ja työtapojen valintaperusteet

Tässä opinnäytetyössä käsiteltäviin teemoihin löytyy paljon lähdemateriaalia. Teemoja käsitellään eri lähdemateriaaleissa kuitenkin melko samankaltaisin tavoittein, hyvinvointia tukevasta näkökulmasta. Työhön liittyvää aineistoa koottiin kirjallisuuden, tutkimusten ja kuraattorien käytössä olevan materiaalin pohjalta. Erilaisista materiaaleista ja kuraattoreiden

haastatteluista tehtiin muistiinpanoja. Aineistosta poimittujen työtapojen valinnat tarkentuivat työn edetessä ja tuntisuunnitelmien sisältöjen jäsentyessä. Stressinhallintaan liittyvän itseopiskelumateriaalin tehtävät kehitettiin materiaalina olevaan artikkeliin pohjautuen itse (Tuomaala 2014). Työtapoja valitessa haluttiin myös huomioida uusimman opetussuunnitelman linjaus oppimiskäsityksestä luovana ja ongelmanratkaisulähtöisenä tapana työskennellä ja oppia (Opetushallitus 2016, 17).

Kuraattorit ovat käyneet erilaisia työmenetelmäkoulutuksia, mutta kaikkea niistä saatua materiaalia ei ole pystytty ottamaan aktiiviseen käyttöön. Työtapojen valinnassa haluttiin hyödyntää olemassa olevaa koulutusta ja osaamista ja näin ollen joitakin työtapoja valittiin kuraattoreiden tuntemista materiaaleista. Tärkeimpinä materiaalilähteinä olivat Nyytin elämäntaitokurssi (Aarnio-Tervo, Marttinen & Passiniemi 2010), Hyvän mielen koulu (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018), Toivakan ja Maaskolan teos ”Itsetunto kohdalleen!” (2011) ja Lajusen, Andellin ja Ylenius-Lehtosen (2015) ”Tunne- ja turvataitoja lapsille”. Materiaalissa hyödynnettiin myös runsaasti Suomen mielenterveysseuran julkaisemia materiaaleja (Suomen Mielenterveysseura 2018a). Suomen Mielenterveysseura on toiminnassaan edelläkävijä. Se on jakanut tietoa ja tuottanut paljon materiaalia työhön mielenterveyden edistämiseksi. Seuran juuret ovat jo yli sadan vuoden päässä. Toiminta on ajan kuluessa suuntautunut entistä enemmän valistustyöhön ja tänä päivänä seuran toiminnan perustehtävä onkin mielenterveyden edistäminen ja hyvinvoinnin tukeminen. (Heiskanen 2016, 2-3.)

Psykologi ja psykoterapeutti Röning luennoi syksyn 2018 aikana kahdessa eri yhteydessä nuorten hyvinvoinnista ja työskentelystä heidän kanssaan: Suomen Mielenterveysseuran ”Hyvän mielen koulu” -koulutuksessa Porvoossa ja ”Kuule, näe, kohtaa minut 4.0” -seminaarissa Kouvolassa. Hänen luennoiltaan saatua tietoa ja materiaalia hyödynnettiin myös tuntisuunnitelmien työtavoissa. (Röning 2018a; Röning 2018b.)

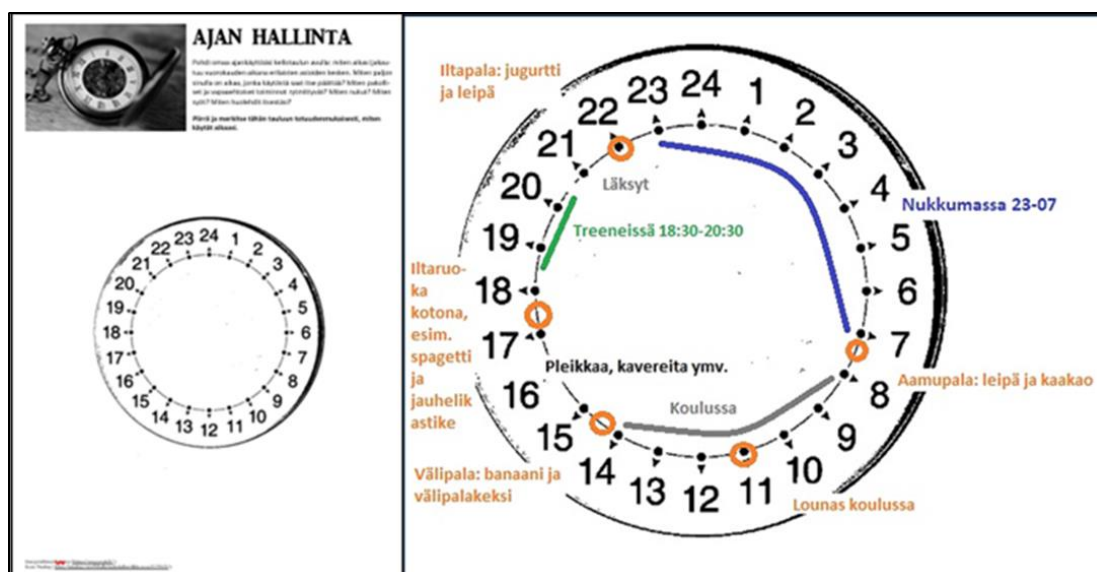
7 Tuntisuunnitelmissa ja työtavoissa käsiteltäviä nuorten hyvinvoinnin osa-alueita

Tuotetun tuntisuunnitelmatiedoston sisällöksi tarkentuivat materiaalin työstämisen ja kuraattorien kanssa käytyjen keskusteluiden jälkeen seuraavat aihealueet: toimiva arki, stressinhallinta, tunteiden tunnistaminen, tavoitteet ja selviytymiskeinot, sekä vahvuudet ja turvataidot. Kaikki edellä mainitut osa-alueet kuuluvat hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Hyvinvointi puolestaan näkyy usein mielenterveyden tilassa. Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys onkin ”hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan” (Suomen Mielenterveysseura 2018b). Seuraavissa luvuissa kerrotaan lähemmin tuotokseen valittujen aihealueiden sisällöistä.

7.1 Toimiva arki

Arki merkitsee jokapäiväistä elämää, joka koostuu toistuvista rutiineista ja vaihtelusta kodin, koulun tai työn ja vapaa-ajan välillä (Mielenterveystalo 2018). Arkea voi lähestyä esimerkiksi kolmesta näkökulmasta, jotka ovat aika, tila ja olemisen tapa. Arki tapahtuu useimmiten samoissa tutuissa paikoissa, kuten kotona, koulussa, työssä ja vapaa-ajan viettopaikoissa. (Felski 1999/2000, Sekki 2018, 64-65 mukaan.) Tuntisuunnitelmien arkiosioon sisällytettiin samankaltaista ajatusta, kuin aikaisemmin mainitussa Väestöliiton Arki haltuun -hankkeen sekvenssimenetelmässä (luku 5). Tarkastelemalla omaa arkea ajanhallinnan ja sisällön kannalta, voi havainnoida, mikä kokonaisuudessa on hyvää ja mitä haluaisi mahdollisesti muuttaa.

Tässä osiossa nuorten kanssa työskentelyä varten hyödynnettiin Nyytin elämäntaitokurssin mallia oman vuorokauden ajankäytöstä (Aarnio-Tervo ym. 2010). Nyytin mallissa vuorokausi on kuvattu kellolla, jossa on kaikki vuorokauden 24 tuntia. Työtapaan valittiin toisenlainen kellon ulkoasu, mutta idea on sama. Kuvaan voi piirtää ja kirjoittaa koko vuorokauden tapahtumat ja asiat ja nähdä liukumat niiden välissä. Kelloon voi kirjoittaa myös, millaisella aika-aululla ja mistä vuorokauden ravinto koostuu. Kuvassa 2 on tehtävämonisteen malli ja esimerkki, miten nuori voisi tätä kuviota täyttää. Tämän tehtäväosion tarkoitus on havainnoida nuorille elämänhallinnan perusasioita.



Kuva 2 Arjen ajan hallinta: Tehtävämoniste ja täyttöidea. (Kuva: Reeta Kinnunen)

Cacciatore ja Karukivi kirjoittavat teoksessaan ”Mieletön fiilis” (2014, 343):

”Elämänhallinta on opittuja taitoja, kuten lukujärjestyksiä, what-to-do-listoja, tärkeysjärjestyksiä. Se on ajanhallintaa, laskelmointia ja rytmitystä. Se on säännöllistä levon ja työn vaihtelua sekä armollisuutta erilaisille oloille. Se on ajan ja voimien jakamista mielekkäästi.”

Kirjoittajat jatkavat, että kaikki elämässä ei tunnu aina kivalta. Silloin täytyy keskittyä tekemiseen, eikä tunteeseen. (Cacciatore & Karukivi 2014, 343-344.) Jantunen & Haapaniemi (2013, 303) puolestaan kirjoittavat, että motivaation puute on tekijä, joka voi sysätä syrjäytymisen alkuun. Monille yläkoulun alkutaipaleella oleville nuorille arki on vielä kellumista päivästä toiseen, ilman suurempaa tavoitteellisuutta tulevaisuuden suhteen. Samanaikaisesti nuoria voi ahdistaa ja pelottaa tulevaisuuden haasteet. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2017, 375.) Havainnoidessa arkeen liittyviä asioita, nuorille voidaan osoittaa, mihin kaikkeen he voivat itse vaikuttaa, mihin heidän tulee sitoutua ja missä kohtaa voi ottaa rennommin. Nuorten omaa osallisuutta tulee vahvistaa, jotta he kypsyvät ottamaan vastuuta omasta elämästään. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 302-304.)

7.2 Stressinhallinta

Stressi voi olla positiivista voimaa tai arkielämää kuormittava paine, rasite tai kuormitus (Suomen Mielenterveysseura 2018c). Tässä työssä stressiä käsitellään kuormittavana paineena nuorten elämässä, eräänlaisena voimattomuutta ja huolta kasaavana vaikuttimena. Stressin aiheuttajia voivat olla Poijulan (2016, 19) mukaan todellisuus, sosiaalinen ja yksilöllinen yhteys (edeltävät elämäntapahtumat ja kiintymyssuhteet), hallittavuus, ennustaminen, ajan kuluminen ja toipuminen. Pietikäisen (2014, 21) mukaan stressin on tarkoitus auttaa käsittelemään vaikeita ja epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita. Stressin vaikutukset voivat ulottua sekä henkiseen, että fyysiseen selviytymiskykyyn. Poijulan (2016, 24) mukaan yläkoululaiset ovat huolissaan omaan itseensä, perheeseen, kouluun ja kavereihin liittyvistä asioista. Näitä ovat esimerkiksi keholliset asiat, raha, ajankäyttö, riidat, perhesuhteet, suhteet opettajiin, arvosanat, kaveripiirin muodostuminen ja paineet asioihin, joita ei itse halua.

Stressinhallinta on yksi tärkeimpiä mielenterveyden ylläpitämistä kannattelevia taitoja. Kun elämässä tulee erilaisia asioita vastaan, tarvitaan taitoa ottaa ne hallitusti vastaan ja käsitellä niitä. Kohdatessa erilaisia haasteita, ihminen arvioi tilannetta mielessään ja muodostaa omilla päätelmillään ratkaisuja. Vaatimusten ja haasteiden kasvu yli omien voimavarojen luotavallisesti stressiä. (Poijula 2016, 22.) On olemassa kahta erilaista stressiä: suoritusstressi, mikä liittyy työhön ja tehtäviin, ja tunnepohjainen stressi, mikä voi liittyä esimerkiksi vanhempien eroon, kiusaamiseen tai rakastumiseen (Pietikäinen 2014, 26). Tilapäinen tai lyhytkestoinen stressi voi auttaa tai vaikuttaa haasteista selviytymiseen, toimia kannustimena ja parantaa mahdollisesti jopa suorituskkyä. Pitkäaikainen stressi on yleensä vahingollista ja aiheuttaa uupumusta, mielialan laskua ja uskon heikkenemistä omiin kykyihin. Stressin voi tunnistaa esimerkiksi stressihormonien, kuten adrenaliinin erittymisen lisääntymisestä. Stressihormonien erittyminen voi näkyä jännityksenä, hikoiluna, sykkeen nousuna, levottomuutena ja väsymyksenä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52-53.)

Stressinsietokyky ja käsittelytavat ovat hyvin yksilöllisiä ja vaihtelevia. Selviytyminen stressistä on usein samaa kuin yritys hallita ulkoisia ja sisäisiä vaatimuksia, jotka ovat rasittavia tai

voimavarat ylittäviä. Stressinhallinnassa on olennaista hyödyntää olemassa olevia voimavaroja ja minimoida stressin aiheuttamia haittavaikutuksia. (Poijula 2016, 22.) Itsensä tunteminen on yksi stressinhallinnan väline. Kun tunnistaa, mistä itselle syntyy stressiä ja miten siihen oikeilee tai reagoi, voi opetella itselle sopivia stressin ehkäisy- ja hallintakeinoja. Omia reaktioita voi puolestaan peilata omaan temperamenttiin, aikaisempiin kokemuksiin ja omaan kykyyn oppia ja kehittyä. (Keltikangas-Järvinen 2016, 218-220.) Kun oppii tunnistamaan oman luonnollisen stressin ja sitä pahentavia ja helpottavia tekijöitä, saa keinoja estää itseä joutumasta kamppailuun stressiä vastaan (Pietikäinen 2014, 57). Kokonaisuutena stressinhallintakeinoihin perehtyminen ja itselle sopivien keinojen löytäminen vaikuttavat siis vahvasti elämänhallintaan. Stressinhallinta auttaa ehkäisemään haittoja, palautumaan haasteista ja säätelämään omaa suorituskykyä (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54). Röning (2018a) esitti luennollaan hyvin tärkeän huomion stressinhallinnan keinojen kannalta: Ihmisellä tulee olla useampi kuin yksi stressinhallintakeino, jottei siitä tule itse tarkoitusta tai pakokeinoa, mikä ei ratkaise ongelmaa. Yhdellä stressinhallintakeinolla on siis mahdotonta ratkaista kaikkia vastaan tulevia haasteita. Esimerkiksi rentoutumalla elokuvia katsellen voi hellittää kiireen tuntua elämässä, mutta ei ratkaista työssä vastaan tulevia haasteita, vaan niihin pitää löytyä toiset keinot.

Stressinhallinnan tuntisuunnitelman ideana on havainnoida omaa arjen hyvinvointia ja stressiä aiheuttavia ja helpottavia asioita ja keinoja. Tuntisuunnitelmaan on sisällytetty mielen rauhoittamisen harjoitus, stressaavan ja rentouttavan asian tai tilanteen havainnointia, paljon keskustelua, hyvää oloa tuottava mielen kohotus -tehtävä ja Suomen Mielenterveysseuran ”Mun mieli” -sovellus.

7.3 Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden tehtävänä on viestittää jotakin ja vaikuttaa ihmisiin ohjaamalla mielekkääseen elämään. Tunteet innostavat ja suojelevat, mukauttavat toimintavalmiutta, vaikuttavat ajatteluun ja havainnointiin, sosiaalisen elämän sujuvuuteen ja ihmissuhteista huolehtimiseen. (Nurmi 2013, 16-17; Vierikko 2013, Oksanen 2014, 82 mukaan.) Myönteiset tunnetilat edistävät oppimista. Silloin ajattelu avartuu laajemmaksi, luovuus saa tilaa ja yhteys ympärillä oleviin ihmisiin on sujuvaa. (Kärkkäinen 2017, 39.) Myönteisiä tunteita halutaan tavoitella, mutta kielteiset tunteet nousevat pintaan silloin, kun ihmisen tarpeet eivät täyty (Vierikko 2013, Oksanen 2014, 82 mukaan). Esimerkiksi pelon tunne syntyy silloin, kun ihminen havaitsee vaaran tai uhan, eikä koe oloaan turvalliseksi. Tunteen voimakkuuteen vaikuttaa puolestaan aiemmat kokemukset tai kokemattomuus.

Jokaisen ihmisen lähisuhteet ovat tärkeimpiä tunnesuhteita ja vaikuttavat siihen, millaiset tunnetaidot hänelle kehittyvät. Tunnetaitoja opitaan mallin kautta. Lapset ja nuoret havainnoivat, miten aikuiset toimivat ja käsittelevät tunteita erilaisissa tilanteissa ja rakentavat sen pohjalta omia toimintamalleja ja -tapoja. Lähisuhteista saadut mallit ja opit voivat olla sekä

hyviä, että huonoja. Rakastava ja huolehtiva tunnemaailma tuottaa lämmintä ja välittävää suhtautumista muihin ja kireä ja rajoittava ilmapiiri voivat puolestaan lisätä tunteiden tukahduttamista. (Kärkkäinen 2017, 20-21.) Tunnetaitoja voi kuitenkin kehittää harjoittelemalla. Tunteiden tunnistaminen ja tunneyhteyksien kehittäminen auttavat tunnistamaan omia tarpeita ja tavoittelemaan asioita niiden mukaisesti. Jos ihmisellä ei ole yhteyttä omiin tunteisiinsa, mikään ei ohjaa häntä valitsemaan toimintatapoja omien tarpeiden tyydyttämiseen. Tunnetaidot kertovat ihmisestä, miten hän kohtaa kaiken itsessä ja ympärillä tapahtuvan, miten hän reagoi tapahtumiin, miten hän käsittelee asioita ja miten hän hyväksyy itsensä. Tunnetaitojen avulla ihminen oppii tunnistamaan, sietämään, säätämään, purkamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan. Taitojen kehittyminen voimaannuttaa, koska silloin voi huomata pystyvänsä käsittelemään tunteita ja selviytyvänsä erilaisista tilanteista. Joskus tunteet voivat ottaa vallan ihmisestä ja tuntua voimakkaasti kehossa asti, lamaten toimintaa. (Jääskinen 2017.)

Ihmiset voivat kokea samoja asioita hyvin erilaisin tavoin (Kärkkäinen 2017, 33-34). Tämän vuoksi tunteiden tunnistamisen tuntisuunnitelmaosioon valittiin yhteen tehtävään emoji. Ne ovat nuorille arkipäiväinen tapa ilmaista tunteita ja tunnelmia viestiessä toistensa kanssa. Emoji-kuvien avulla on tarkoitus keskustella, millaisissa tilanteissa ja mitä tarkoittaen nuoret käyttävät eri emojia. Tehtävä havainnollistaa nuorille tunteiden ja tunnelmien tulkinvaraisuutta ja herättää mahdollisesti tarvetta muokata omia käsityksiä esimerkiksi emoji-merkityksistä.

Tunteiden sanoittaminen rauhoittaa (Kärkkäinen 2017, 38). Tunteet vaikuttavat vahvasti erilaisissa muutoksissa ja voivat toimia myös energian lähteenä toimintaan (Oksanen 2014, 247). Tuntisuunnitelmaan on sisällytetty tunteiden tunnistamistehtävä tunnekorrttien sanoittamisen avulla. Tunnilla käydään paljon keskustelua ja suunnitelmaan on sisällytetty sitä tukevia kysymyksiä. Oppilaat saavat tunnilla täytettäväkseen tunnetreenitehtävän. Tehtävässä pyydetään valitsemaan yksi tunne, jota voi olla toisinaan vaikea käsitellä. Sen jälkeen pohditaan tunteen käsittelyyn liittyviä tekijöitä useammalta eri kantilta: Mikä tunteen herättää, millaisessa tilanteessa tunne voi herätä, mitkä asiat vaikuttavat tunteen vaikutuksiin itsessä ja mitkä asiat tai ketkä voisivat auttaa tunteen kohtaamisessa ja miten?

Tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä voi ilmetä sukupuolisia eroja. Tytöt puhuvat tunteista, havainnoista ja kokemuksista ystävien ja mahdollisesti vanhempien kanssa enemmän, jolloin tunneäly (tunteiden säätely, ilmaisu ja tulkinta) ja herkkyys kehittyvät. Pojat ovat toimintakeskeisempiä. Heille erilaiset tilanteet tulevat vastaan, niistä jutellaan ja sitten siirytään jo asioissa eteenpäin. Pojille on yhtä lailla tärkeää kokea läheisyyttä ja tulla kuulluksi, mutta he eivät jää niin herkästi tunteisiin kiinni. Tunnetaitojen kehittäminen yhdessä ryhmissä, joissa on sekä tyttöjä, että poikia, on sukupuolierojen vuoksi tärkeää. Kun

toimintakeskeinen poika ja tunnekeskeinen tyttö kohtaavat ja luovat läheisempää suhdetta toisiinsa, voi tulla ongelmia ymmärtää toista. (Määttä 2007, 99-100.)

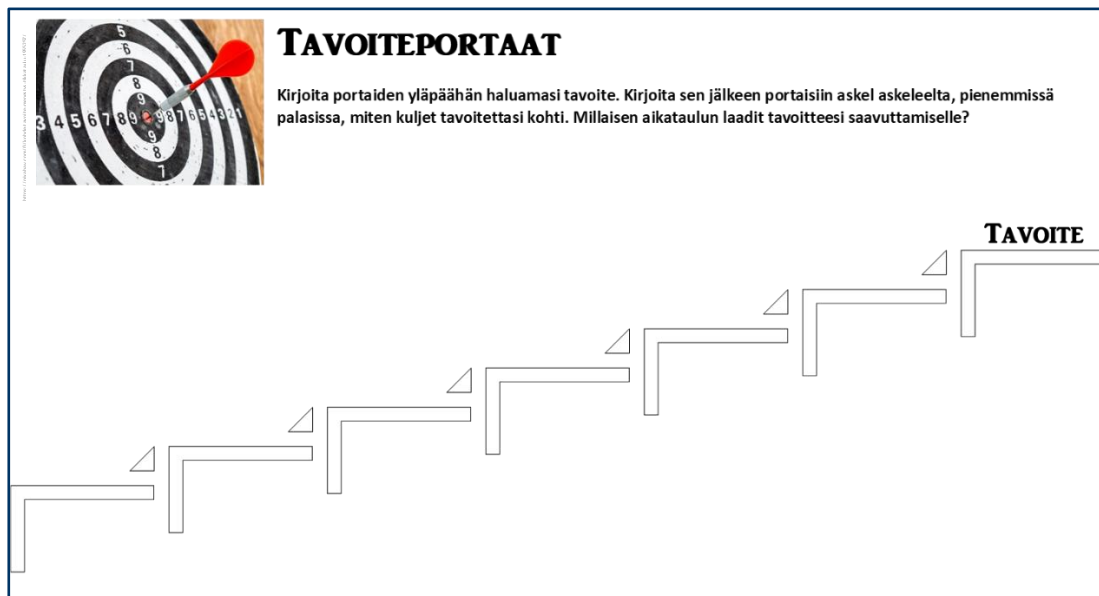
Opinnäytetyön tuotoksen materiaalipakista löytyy vaihtoehto tai lisätehtävä, jossa käsitellään onnistumisia ja epäonnistumisia. Tehtävää voi hyödyntää esimerkiksi tunteiden tunnistaminen -oppitunnilla. Onnistumisia ja epäonnistumisia joudutaan pohtimaan usein elämässä. Nuoret ovat alttiita ympäristön paineille, eikä missään haluta ”mokata”. Sisäisellä puheella on tällöin suuri merkitys tilanteiden käsittelyyn. Omat ajatukset vaikuttavat tunteisiin, joten kiinnittämällä huomiota ajatusten kulkuun ja vaikuttamalla omaan sisäiseen puheeseen, voi vaikuttaa myös onnistumisten ja epäonnistumisten tuottamiin tunteisiin (Kärkkäinen 2017, 35-36). Joskus voi tuntea samaan aikaan useampaa eri tunnetta, jotka ovat vieläpä ristiriidassa keskenään, esimerkiksi yhtäaikaista iloa ja surua (Kärkkäinen 2017, 37). Silloin, ja yleensä vaikeissa tilanteissa, nuorille pitää antaa tilaa ja jopa lupa kertoa ja ilmaista tunteitaan (Nurmi 2013, 19). On myös hyvä muistaa, että ihminen ei ole sama, kuin oma tunne tietyllä hetkellä (Röning 2018a). Ihminen ei ole huono, vaikka joskus ”mokaa”. Tässä aikuiset ovat tärkeänä esimerkkinä nuorille: on hyväksyttävää olla joskus heikko tai epäonnistua. Elämä jatkuu, kun siitä on päästy yli. (Jääskinen 2017.)

7.4 Tavoitteet ja selviytymiskeinot

Tavoitteita ja selviytymiskeinoja käsittelevällä oppitunnilla on tarkoitus keskittyä toimintaan. Pohja-ajatuksena tähän on Murphyn (2015, 122) kuvaama näkökulma: ”Ei piirteet, vaan teot, joihin voi vaikuttaa”. Kun itselle asettaa tavoitteita ja jakaa niitä kohti tehtävän matkan pienempiin palasiin, saa toivoa ja takaiskuista ja hankaluuksista huolimatta toiminta ohjautuu tehokkaammin eteenpäin. Tavoitteiden jakaminen portaittain auttaa myös arvioimaan etenemistä ja lopullista tulosta. Murphy toteaa vielä, että tavoitteet ovat tuloksellisen toiminnan käyttövoima. (Murphy 2015, 127.) Dweck (2016, 80-81) kirjoittaa muuttumattomuuden asenteesta; kuinka ihmiset ahdistuvat siitä, kun tavoitteita ei saavuteta ilman ponnisteluja. Ihailut sankarit ja onnistujat ovat useimmiten joutuneet tekemään valtavasti työtä, mitä ei välttämättä osata mitata ja arvioida enää saavutusten hetkellä. Dweck jatkaakin, että riippumatta siitä, millaiset kyvyt ihmisellä on, ponnistelu ja vaivannäkö saavat kyvyt syttymään ja muuttavat ne saavutuksiksi. (Dweck 2016, 80-81.) Alasaarela (2018) keskittyy teoksessaan ”Sinä pystyt!” omien taitojen kehittämiseen. Hän kirjoittaa oppimiskykyyn liittyvästä harhasta: Ihminen, joka ajattelee ”tietävänsä” asiasta, ei välttämättä opi mitään uutta, koska osaamistaso sulkeutuu. Jatkuva oppimisen halu innostaa kehittymään ja saavuttamaan uusia asioita. (Alasaarela 2018, 210-212.) Tähän kiteytyy hyvin tärkeä asia tavoitteiden eteen työkentelyssä.

Tavoitteita ja selviytymiskeinoja käsittelevällä oppitunnilla oppilaat pohtivat yhdessä tehtävässä omia selviytymiskeinojaan erilaisissa tilanteissa. Oppilaat pohtivat myös, millaisin keinoin erilaisista tilanteista voi palautua ja miten he parhaiten rentoutuvat. Erilaiset itselle

kehitetty selviytymiskeinot auttavat ja tukevat haastavista tilanteista selviämistä ja kohentavat mielialaa (Pesonen ym. 2018, 79). Tavoitetehtävässä jokainen oppilas kirjaa jonkin työtä edellyttävän tavoitteen, jonka haluaisi saavuttaa. Tehtäväpaperiin (kuva 3) on kuvattu matallin askelin nousevat portaavat. Jokaiselle portaalle tavoitetta kohti kirjataan askel askeleelta pieniä asioita, joita pitää tehdä, jotta tavoite lopulta saavutetaan.



Kuva 3 Tavoiteportaavat - tehtävä. (Kuva: Reeta Kinnunen)

Tehtävän tarkoitus on pilkkoa tavoitteen saavuttaminen niin pieniin askelmiin, että oppilas näkee tavoitteen saavuttamisen mahdollisuuden ja osaa kuvata sitä varten tehtäviä konkreettisia asioita. Oppitunnin tarkoitus on havainnoida ja kehittää erilaisia selviytymiskeinoja, työskennellä yhdessä ja selkeyttää mahdollisuuksia vaikuttaa omiin tavoitteisiin ja niihin vaikuttaviin tekijöihin.

7.5 Vahvuudet

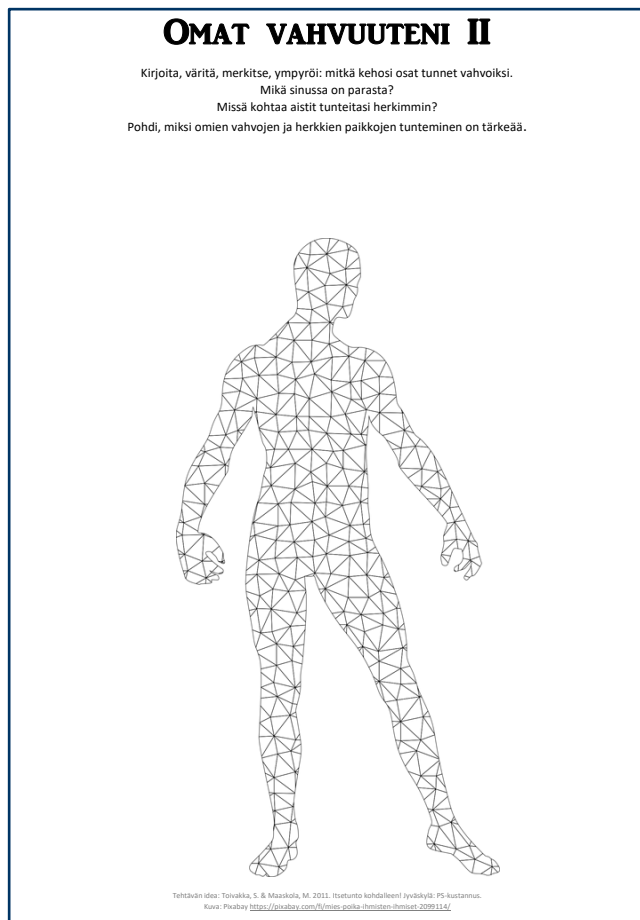
Ihmisen vahvuudet lähtevät rakentumaan hyvästä itsetuntemuksesta. Itsetuntemusta työstämällä oppii tunnistamaan omia vahvuuksia, kehittämään niitä ja lopulta käyttämään omia vahvuuksia hyväksi erilaisissa tilanteissa. Kyvyt eivät ole aina sama asia kuin vahvuudet. Vahvuutta on osata käyttää omia kykyjä tilanteiden ja ongelmien ratkaisuisissa. (Dweck 2016, 34-35.) Röning (2018) viittasi luennollaan samaan asiaan, kehottaen pohtimaan ongelmatilanteessa, jääkö asiaa murehtimaan vai ratkaiseeko asian sen sijaan jonkin itseltä löytyvän sosiaalisen taidon avulla, esimerkiksi puhumalla asiasta ja pyytämällä tarvittaessa apua. Kenenkään ei siis tarvitse olla yksinään älykäs, vahva, tehokas ja taitava. Erilaiset vahvuudet kuitenkin suojaavat ja vahvistavat ihmistä, ylläpitävät mielenterveyttä ja auttavat selviytymään vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa. Ne siis vahvistavat toimintakykyä ja sen myötä elämänhallintaa. Vahvuuksiin vaikuttavat hyvän itsetuntemuksen lisäksi ongelmanratkaisutaidot,

vuorovaikutustaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, sosiaalinen tuki, myönteiset mallit ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Riskitekijöitä voivat puolestaan olla itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne, huono sosiaalinen asema, vieraantuneisuus ja mielenterveysongelmat itsellä tai lähipiirissä. Nämä vaikuttavat omaan turvallisuuden tunteeseen, voivat vaarantaa toimintojen jatkuvuutta ja heikentää terveyttä ja hyvinvointia. (Soisalo 2012, 120-121.)

Vahvuuksien kehittämiseen tarvitaan joustavaa luonnetta. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) toteavat teoksessaan ”Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa”, että hyvinvoivat ja vahvat ihmiset menestyvät ja ovat onnellisia. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden valjastaminen voimaksi liittyvät myös positiiviseen pedagogiikkaan. Positiivinen pedagogiikka tähtää tietoisuuteen omista kyvyistä ja vahvuuksista. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 9-10.) McQuaid (2015, Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 83-84 mukaan) esittää vahvuuksien tunnistamiseen ja arviointiin kolme näkökulmaa: Kun kaikki sujuu hienosti, pohdi mitä vahvuutta tai vahvuuksia käytät, kun käytät vahvuksiasi liian vähän tai epäröit, pohdi, mitä pitäisi tehdä ja mitä vahvuuksia voisit ottaa käyttöösi ja kun asiat eivät suju, vaikka pitäisi, pohdi, mitä vahvuuttasi käytät liikaa.

Vahvuuksia käsittelevällä oppitunnilla pohditaan omia vahvuuksia ja miten ne ovat mahdollisesti muuttuneet ajan saatossa. Tehtävässä pohditaan, millaisia vahvuuksia itsellä on ollut lapsena ja missä on ollut erityisen hyvä. Sen jälkeen pohditaan samoin kysymyksin nykytilannetta ja luodaan katsetta vielä tulevaisuuteenkin. Yhtenä tehtävänä oppitunnilla käydään niin kutsuttua vahvuuksien vaihtokauppaa. Vahvuuksista on tuotettu vahvuuslappuja, joissa lukee esimerkiksi ”Luo ympärilleen hyvää energiaa”, ”Puhuu niin, ettei loukkaa toisia” ja ”Tarjoaa tarvittaessa apua”. Jokaiselle oppilaalle jaetaan muutama vahvuuslappu. Oppilaat voivat pitää itsellään sellaisen lapun, jonka kuvauksen kokevat omakseen. Muiden lappujen osalta käydään vaihtokauppaa ryhmässä. Tehtävän lopuksi voidaan käydä kullekin oppilaalle kertyneitä vahvuuksia läpi ja kertoa halutessa esimerkkejä tilanteista, joissa kyseiset vahvuudet ovat tulleet esille.

Lisäksi tunnilla pohditaan toisiinsa linkittyviä tunteita ja vahvuuksia. Tehtävässä on vartalon kuva (kuva 4). Oppilaat kirjoittavat, värittävät, merkitsevät tai ympyröivät kuvaan esimerkiksi, mitkä kehonsa osat he tuntevat vahvoiksi, mikä itsessä on parasta ja missä kohtaa he aistivat tunteita herkimmin. Tehtävän tarkoituksena on havainnoida omia kehon tuntemuksia yhteydessä toimintaan ja pohtia, miksi omien vahvojen ja herkkien paikkojen tunteminen on tärkeää.



Kuva 4 Omat vahvuuteni - tehtävä. (Kuva: Reeta Kinnunen)

Vahvuus-oppituntien ideoinnissa ja materiaaleissa hyödynnettiin Toivakan ja Maasolan teosta ”Itsetunto kohdalleen!” (2011) ja Suomen Mielen-terveysseuran materiaaleja (Suomen Mielen-terveysseura 2018a). Vahvuuslaput kirjoitettiin käyttäen lauseiden pohjana erilaisia vahvuus- ja hyvelistoja esimerkiksi teoksista ”Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas” (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017) ja ”Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen” (Kavelin Popov 2010).

7.6 Turvataidot

Turvataitoja käsitellään tämän opinnäytetyön tuotoksessa nuoren omien rajojen ja turvallisuudentunteen näkökulmasta. Turvataitoja käsittelevän oppitunnin aikana pohditaan, mitä ovat oma tila ja yksityisyys, mitä tarkoittavat fyysisen koskemattomuuden oikeus ja velvollisuus ja keskustellaan henkisen turvallisuuden rakentumisesta. Oma tila ja yksityisyys tarkoittavat tietoisuutta omista rajoista, omasta kehosta ja itsemääräämisoikeudesta. Fyysisen koskemattomuuden oikeuteen kuuluu tarkennettuna oma keho ja sen itsemääräämisoikeus. Fyysisen koskemattomuuden velvollisuus tarkoittaa tässä puolestaan sitä, että ei itse riko toisen koskemattomuuden rajaa esimerkiksi koskettamalla sopimattomasti tai käyttämällä väkivaltaa toista kohtaan. Henkinen turvallisuus rakentuu monesta tekijästä: oman hyvän olon kokemuksesta, kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta, oikeudenmukaisesta kohtelusta, kyvystä kohdata

vaikeita tilanteita ja selviytyä niistä, kyvystä suojella itseä, omasta turvaverkosta ja kyvystä suoda samat asiat toisille. (Lajunen, Ahl, Andell, Laakso & Ylenius-Lehtonen 2015, 12.)

Turvataitojen käsittely tukee yksilön lisäksi toimivaa yhteisöllisyyttä, kehittää yhteisiä pelisääntöjä ja vahvistaa kaikkien turvallisuutta. Nuoret oppivat taitoja, joiden avulla he voivat välttyä joutumasta ikäviin tilanteisiin ja osaavat suojella itseään. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 9-10; Pesonen ym. 2018, 32-33.) Turvataitoja opetellessa on huomioitava, että oppilaat tulevat erilaisista lähtökohdista (Pesonen ym. 2018, 33). Omia rajoja vahvistamalla ja vahingollisten tilanteiden tunnistamisen opettelemisella turvallisessa ympäristössä voidaan parantaa omaa turvallisuudentunnetta ja suojakeinoja. Kaikilla oppilailla ei ole lähtötilanteessa samanlaista turvallisuudentunnetta esimerkiksi taustatekijöjen takia. Jotta kenellekään ei synny turvataitotunnin aikana ahdistavaa oloa omien lähtökohtiensa vuoksi, tulee asioita käsitellä riittävän pieninä kokonaisuuksina. Turvataidot ovat osa omasta itsestä huolehtimisen taitoja. Näiden taitojen kehittämiseen on tärkeä kiinnittää huomiota. Turvataitoja on hyvä opetella ryhmässä, koska se kehittää samalla sosiaalisia taitoja ja ryhmässä toimimista (Lajunen 2015, 7, 26). Turvataitotunneilla keskustellaan myös tunteista, eli harjoitellaan samalla aiheen herättämien tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisua. Tunnin suunnitelma ja kulku on kirjattu tuntisuunnitelmatuotokseen, mutta toteutus on erillisenä PowerPoint -esitysliitteenä (kuva 5).



Kuva 5 PowerPoint -esityksen ensimmäinen sivu. (Kuva: Reeta Kinnunen)

8 Tuntisuunnitelmien pilotointi

Tehtyjä tuntisuunnitelmia pilotoitiin kahdessa porvooolaisessa yläkoulussa: Pääskytien koulussa ja Albert Edelfeltin yhtenäiskoulussa. Pääskytien koulussa pidettiin arjen sisältöjä ja hyvinvointia käsittelevä oppitunti kuudelle luokalle, positiivista palautetta käsittelevä oppitunti

kahdelle luokalle ja stressinhallintaa käsittelevä oppitunti yhdelle luokalle. Yksi näistä luokista oli seitsemäs luokka, muut kahdeksansia luokkia. Albert Edelfeltin yhtenäiskoulussa pidettiin positiivisen palautteen tunti yhdelle seitsemännelle ja yhdelle kahdeksannelle luokalle ja arjen sisältöä ja ajanhallintaa käsittelevä tunti kahdelle kahdeksannelle luokalle. Oppitunteja pidettiin siis yhteensä 13. Tunnit toteutuivat joko terveystiedon tai oppilaanohjauksen oppitunneilla. Kaikkia tuntisuunnitelmiin sisällytettyjä osia tai työtapoja ei pilotoitu käytännössä.

Arjen sisältöjä ja hyvinvointia käsittelevillä tunneilla oppilaat vastasivat ryhmissä kiertäen muutamaa tehtävään, joissa kysyttiin esimerkiksi, mitä arki sisältää, millaista on hyvä arki ja millaisia muutoksia toivoisit arkeesi (kuva 6). Lisäksi tehtävien joukossa oli paperi, jossa oli vain iso musta piste.

Mitä asioita arki sisältää?	Millaista on hyvä arki? Mitkä asiat ovat sinulle tärkeimpiä omassa arjessasi?	Millaisia muutoksia kaipaisit arkeesi?	Miten voit ilahduttaa itseäsi tai toisia arjessa?	•
-----------------------------	--	--	---	---

Kuva 6 Arjen sisältöjä käsittelevän oppitunnin materiaalia. (Kuva: Reeta Kinnunen)

Musta piste -tehtävän oli tarkoitus havainnollistaa, mihin huomio kiinnittyy. Kuinka moni näki paperissa vain mustan pisteen tai huomasi kukaan sen ympärillä olevaa tilaa? Piste voi vertauskuvallisesti kertoa siitä, miten ja mihin huomio kiinnittyy arjessa. Se voi olla yksittäinen asia, joka vie kaiken energian tai se voi olla ilon aihe, jonka ympärillä on ihanaa pyöriä. Tehtävä herätti nuorissa hyviä ajatuksia ja keskustelua. Tunnin lopuksi oppilaat täyttivät oman vuorokautensa ajankäyttöä kuvaavat kellot. Tässä yhteydessä tunnilla läsnä olleet aikuiset kiersivät oppilaiden luona kannustamassa, huomioimassa ja kehumassa oppilaiden tuotoksia. Henkilökohtaisella huomiolla ja positiivisella palautteella haluttiin rakentaa hyvää mieltä ja osoittaa kiinnostusta kuhunkin oppilaaseen yksilöllisesti. Tunnit sujuivat hyvin. Ryhmät muodostuivat pääasiassa luonnostaan ja kaikki oppilaat osallistuivat toimintaan. Keskustelua käytiin ajoittain vilkkaastikin.

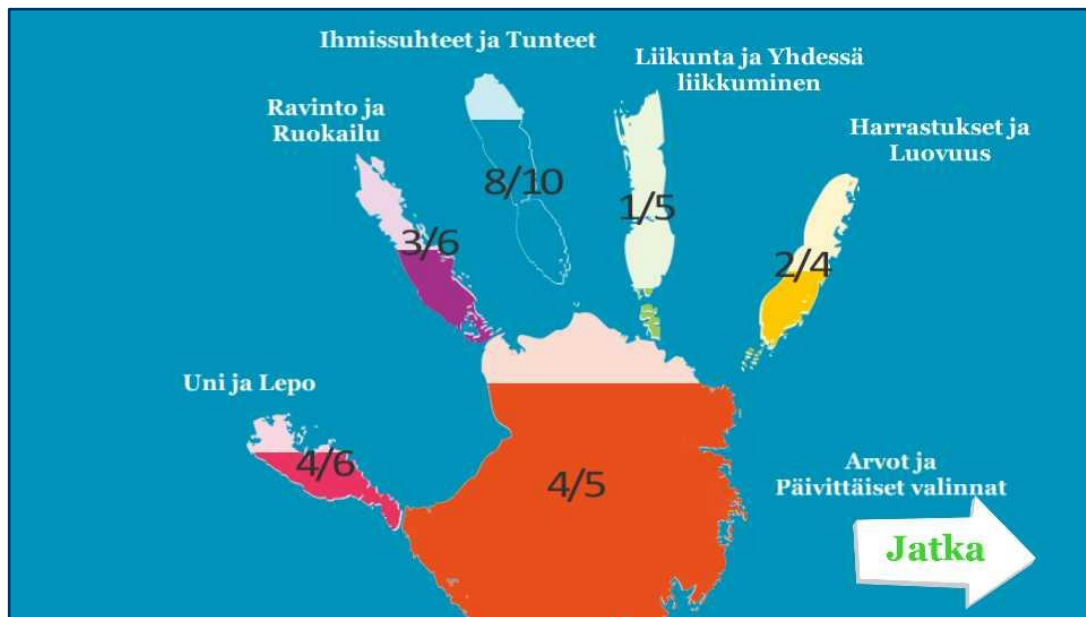
Positiivisen palautteen tunteja toteutettiin kolmella tavalla. Ensimmäinen tapa oli askarrella viirit, joihin oppilaat saivat kirjoittaa jonkin positiivisen palautteen tai kommentin, jonka toivoisivat itse kuulevansa tai he voisivat sanoa jollekulle toiselle (kuva 7).



Kuva 7 Oppilaiden tekemiä viirejä. (Kuva: Reeta Kinnunen)

Toinen tapa toteutettiin tunnekuvakortteja hyödyntäen, ryhmätyönä, kirjaten ja kooten ajatuksia ja palautteita postit -lapuille. Tämä toteutusmuoto oli turhan monimutkainen ja lapujen kanssa työskentely oli rauhatonta. Sen vuoksi työtavasta luovuttiin tuntisuunnitelmassa kokonaan. Kolmas tapa oli sama kuin arjen sisältöjä käsittelevissä tehtävissä, tehtäväpaperit, joihin ryhmissä kirjattiin vapaamuotoisesti, millaista palautetta haluaisi itse kuulla tai antaa. Näistä tunteista viirit onnistuivat hyvin parilla luokalla ja yhden kohdalla idea tuntui hieman lapselliselta. Oppitunnit toteutuivat suunnitelman mukaan ja pysyivät aikataulussa. Joillekin oppilaille piti tarkentaa ja toistaa työskentelyohjeita ja joidenkin oppilaiden oli vaikea keksiä kirjoitettavaa viireihin. Keskustelussa oppilaat kommentoivat kysymyksiä vaihdellen.

Stressinhallintaan liittyvällä oppitunnilla tehtiin ensin maadoitusharjoitus, jolla pyrittiin vaikuttamaan keskittymistä tunnin sisältöön. Aloituksen jälkeen keskusteltiin siitä, mitä stressi tarkoittaa ja miten se nuorten elämässä ilmenee. Tunnilla käytettiin erilaisia työtapoja kuvakorteista positiivisia asioita esille nostamiin sanalappuihin. Tunnilla pyrittiin hyvään vuorovaikutukseen. Lopuksi oppilaat vastasivat Suomen Mielenterveysseuran tuottaman ”Mun mieli” -sovelluksen kysymyksiin ja saivat vielä sen kautta henkilökohtaiset ”Mielenterveyden käsi” -kuvat oman hyvinvointinsa rakenteista (kuva 8).



Kuva 8 Mun mieli -sovelluksessa ”mielenterveyden käsi” väritytty kunkin osa-alueen vastausten perusteella. (Kuva: Suomen Mielenterveysseura 2018d)

Kokonaisuutena oppituntien pilotointi onnistui hyvin. Opettajat olivat vastaanottavaisia ja antoivat mielellään tuntinsa tähän käyttöön. Luokat, joille oppitunteja pidettiin, olivat yllättävän erilaisia. Osa luokista keskittyi aiheeseen ja työskenteli aktiivisesti, osalla luokista kesti vähän kauemmin tavoittaa käsitellyn aiheen tarkoitus. Yksilöllisiä eroja oli lähinnä kiinnostuksessa ja osallistumisaktiivisuudessa. Sukupuolieroja toiminnassa ei puolestaan ilmennyt. Niin tytöissä, kuin pojissa oli ahkeria ja aktiivisia toimijoita ja sivuun vetäytyviä, hiljaisempia tai muuhun toimintaan keskittyneitä tai energiansa suunnanneita toimijoita. Oppitunneilla, joilla luokkia jaettiin esimerkiksi pienryhmiin, ryhmät muodostuivat melko luonnostaan. Vaikka kaikki ryhmät eivät koostuneet lähimmistä kavereista, toiminta onnistui. Ryhmän luoma paine toimintatavoissa on yläkoululaisilla melko tavallista ja se näkyi joillakin tunneilla osassa oppilaita. Tunneilta jäi kuitenkin pääasiallisesti kuva avoimista, vilpittömistä ja keskustelevista oppilaita. Tuntisuunnitelmien toteutukseen kuuluu tärkeänä osana oppilaiden positiivinen kannustaminen ja huomiointi. On kuitenkin vaikea arvioida, miten nuoret tämän kokivat, sillä palautteista tätä osaa ei pystynyt erottamaan.

9 Työn arviointi ja kehittäminen

Tuotettuun tiedostoon valittujen työtapojen yleistä toimivuutta, innovatiivisuutta ja luovuutta arvioitiin työn kehittämisen kannalta kuraattoreilta ja opettajilta saadun palautteen avulla. Oppilailta kerättiin vapaamuotoista palautetta tuntien lopuissa. Koska varsinaisesta oppituntien vaikuttavuudesta voisi saada tietoa vasta pidemmällä aikavälillä, työtapojen toistuvalla käytöllä ja palautteen seurannalla, sitä ei tässä yhteydessä selvitetty. Seuraavissa kappaleissa esitetään eri tahojen antamaa palautetta tuntisuunnitelmista ja niiden pilotoinnista.

9.1 Palaute yhteistyökumppaneilta

Palautetta kerättiin yhteistyökumppaneilta koko työskentelyn ajan, suunnittelusta toteutukseen ja työn kehittämiseen näiden jälkeen. Palautetilanteet olivat enimmäkseen keskustelua. Kuraattoreiden kanssa katsottiin ensin yhdessä suunnitelmiin valittuja materiaaleja ja työtapoja ja arvioitiin niiden toimivuutta oppitunneilla. Oppituntien pilotoinnin yhteydessä käytiin keskustelua tunneilla läsnä olleiden opettajien kanssa. Yhden opettajan kanssa vaihdettiin palautetta sähköpostin välityksellä.

Pilotointiin osallistuneiden yläkoulujen kuraattorit antoivat hyvin kannustavaa palautetta työn suunnitteluvaiheessa. He ohjasivat joidenkin yksityiskohtien muokkaamisessa oppilaiden työskentelyä ajatellen toimivampaan suuntaan. He myös arvioivat erilaisten ratkaisujen toimivuutta oppitunneilla. Kahdella koululla kuraattori oli läsnä yhdellä oppitunnilla. He havainnoivat tuntisuunnitelman sisältöä, toteutumista ja ryhmien työskentelyä tunneilla. Kummallekin näistä tunneista sattui hyvin vilkkaat oppilasryhmät. Toisella tunnilla arjen hallintaan liittyvän tuntisuunnitelman toteutus oli haasteellista ryhmän hajautuessa ja työrauhan rikkoutuessa. Toisella tunnilla ryhmä pysyi paremmin kasassa ja työskentely sujui paremmin. Kuraattorit antoivat hyvää palautetta tuntien sisällöstä ja suunnitelman pitävyydestä. Toisen tunnin suunnitelmaa hiottiin kuitenkin palautekeskustelun jälkeen helpommin hallittavaan muotoon. Myös opettajat antoivat oppituntien jälkeen positiivista palautetta tuntien sisällöistä ja toteutuksista. Heidän kanssaan keskusteltiin palautteen lisäksi kohderyhmän iänmukaisen kehitysvaiheen vaikutuksesta asioiden käsittelyyn. Oppitunneilla voi heidän mukaansa ilmetä kaikenlaista, muun muassa sen vuoksi, että nuoret ovat yläkouluiässä hyvin erilaisissa kasvun vaiheissa murrosiässään.

Yhdeltä opettajalta saatiin palaute sähköpostilla. Hänen omalle valvontaluokalleen pidettiin arjen sisältöjä ja hyvinvointia käsittelevä oppitunti erillisestä pyynnöstä. Opettaja ilahtui oppitunnin sisällön toimivuudesta ja ajankohtaisuudesta, sekä oppitunnista hänelle sähköpostilla lähetetystä palautteesta:

”KIITOS! Sekä tunnin pitämisestä että tästä mainiosta koosteesta. Luulen, että tämän luokan terveystiedon opiskelu ei olisi voinut paremmin alkaa. Niin asian ytimessä tämä koko juttu. Kiva kuulla palautetta myös ryhmästä. Minulle luokanvalvojana on todella tärkeää, että ryhmä toimisi hyvin, jotta kaikki saisivat opiskeltua ja tätä puhetta olen pitänyt koko syksyn yllä. Yritän laittaa terveystiedon tunneilla vielä paukkuja isosti vuorovaikutustaitoihin ja itsetuntemuksen lisäämiseen yms. miten vaan tuntien puitteissa pystyn. Kuulosti todella hienolta sinun vetämä tunti ja "narut", joista vetelit. Arvostan lähestymistapaasi paljon.” (Yläkoulun 7. luokan luokanvalvoja ja aineopettaja)

Palautteen sisältö vahvisti käsitystä yhteisöllisen ja moniammatillisen työn merkityksestä koulussa. Työn kehittämiseen kannattaa panostaa jatkossakin. ”Narut”, joista vedeltiin,

viittaavat muun muassa tunnilla käytyyn keskusteluun vessapaperista. Joku nuorista oli kirjoittanut ”Mitä asioita arki sisältää?” -tehtäväpaperiin *vessapaperia*. Sana oli ehkä alun perin huumorilla kirjoitettu, mutta ohjaajana käytin tilaisuuden hyväksi. Totesin, että näinhän se on, harva pärjää arjessa ilman vessapaperia. Sen jälkeen kysyin, kumpaan suuntaan rullan pitää pyöriä. Oppilaat innostuivat kertomaan mielipiteitään ja keskustelu jatkui tunnin loppuun asti aktiivisena. Oppilas, joka tekstin oli paperiin kirjoittanut, auttoikin huomaamattaan luomaan positiivista vuorovaikutusta koko tunnille!

Varsinaisesta opinnäytetyön tuotoksesta käytiin palautekeskustelu Porvoon kaupungin kuraattori- ja psykologipalveluiden vastaavan kuraattorin kanssa tammikuun alussa 2019. Tuotos oli palautteen perusteella tavoitteen mukainen ja sen muodossa oli tavoitettu sellaista käytännöllisyyttä, mitä oppilashuollon työntekijät arvostavat työssään. Pienet muokkaukset, mitä palautteessa ilmeni, olivat käytännöllisiä ja kehittäviä ja pari kohtaa oli jo ehditty korjatakin tuotoksen tarkasteluun lähettämisen ja palautekeskustelun toteutumisen välissä. Lopputulos oli tilaajan mukaan onnistunut.

9.2 Palaute oppilailta

Palautetta kerättiin oppilailta oppituntien päätteeksi sekä suullisesti, että kirjallisesti. Kirjallisia palautteita kerättiin neljältä luokalta, muilta palautetta kysyttiin suullisesti. Yli puolet kirjallisesta palautteesta oli positiivista, noin kolmannes neutraalia ja reilu 10 % negatiivista. Positiivinen palaute sisälsi mm. sanoja kivaa, hyödyllistä, tärkeä aihe keskustella, rentoa ja mukavaa ja hyvä mieli. Neutraali palaute oli enemmän ”ok” -sisältöistä tai ”ihan kiva vähän jutella arjesta” -tyyppistä. Negatiivisessa palautteessa kerrottiin esimerkiksi tuntien olleen tylsiä tai turhia, itseä väsyttävän niin, ettei jaksaa keskittyä tai sisällön olevan merkityksentöntä, kunhan ei tule läksyä.

Suullisessa palautteessa oppilaat kiittivät tunnista ja kertoivat tuntien olleen kivaa vaihtelua tavalliseen koulupäivään. Oppilaat ilmaisivat tyytyväisyyttä siihen, ettei tarvinnut ”tehdä” mitään kummoista ja ettei tunneilta tullut läksyä. Kysyttäessä oppilailta toiveita hyvinvointia tukevien oppituntien sisältöihin, he ehdottivat mm. raha-asioista ja tunteista puhumista ja mietiskely- ja ajattelutehtäviä.

9.3 Tuntisuunnitelmamateriaalin kehittäminen palautteen pohjalta

Aineistoa tuntisuunnitelmiin kerättiin keväästä 2018 alkaen ja erilaisia työtapoja päästiin esittämään työn tilaajalle syksyn aikana. Materiaalia työstettiin tuntisuunnitelmiksi syksyn 2018 ajan. Tuntisuunnitelmien kehittyessä valmiiksi, niitä päästiin pilotoimaan kolmella porvoolaisella yläkoululla. Koko syksyn työskentelyn ajan käytiin reflektoivaa keskustelua oppilashuollon työntekijöiden kanssa materiaalin sisällöistä ja toimivista työtavoista. Tämä yhdistettynä opettajilta ja oppilailta tulleisiin palautteisiin ohjasi tiivistämään materiaalin sellaiseksi koosteeksi kuin siitä tuli. Tuotoksen viimeistelyvaiheessa saadun palautteen perusteella tehtiin

vielä muutamia muokkauksia tuotokseen. Tunneilla tarvittavat tehtävämateriaalit liitettiin jokaisen tuntisuunnitelman yhteyteen helpottamaan materiaalin käyttöä. Toisena pohdittiin, miten työskentely etenee tunneilla silloin, kun nuori vastaa ”en muista” tai ”en tiedä”. Pilotoinnin aikana havaittiin, että pienryhmätyöskentely ja yksilöiden huomioiminen henkilökohtaisten tehtävien yhteydessä olivat tällaisissa tilanteissa toimivia ja motivoivia ratkaisuja. Nämä tekijät sisältyvät tuntisuunnitelmien työtapoihin. Kaikki saatu palaute auttoi hiomaan työtapojen yksityiskohtia ja kokonaisuuksia lopputulokseen.

Eräs aikaisemmin tapaamani nuorisotyöntekijä antoi hyvän neuvon, että nuorten kanssa kannattaa keskittyä yhteen asiaan tai viestiin kerrallaan. Pysin muistamaan tämän suunnitellesani oppituntien kokonaisuuksia. Kuhunkin tuntisuunnitelmaan sisältyi yksi käsiteltävä aihe, mutta useamman tehtävän kautta. Luotan oppilashuoltotyötä tekeviin ammattilaisiin, että he osaavat olla luovia ja tarvittaessa muokata tuntisuunnitelmia kullekin kohderyhmälle sopivaksi kokonaisuudeksi. Tämän mahdollistaa tuotoksessa oleva materiaalipakki, josta voi poimia halutessaan jonkin osan toisen tilalle tai aikaresurssin riittäessä lisäosia.

9.4 Koostetun materiaalin käyttömahdollisuudet

Opinnäytetyön tuotos tulee Porvoon kaupungin kuraattori- ja psykologipalveluiden työntekijöiden käyttöön. Kaikkea tuotoksen sisältämää materiaalia voi hyödyntää sekä yhteisöllisessä, että yksilöllisessä oppilashuoltotyössä. Materiaalin sisältöjä voi edellisessä kappaleessa kuvattulla tavalla käyttää hyödyksi joko valmiina tuntisuunnitelmina tai muokaten suunnitelmia vaihtaen tai lisäten osia tuotoksen materiaalipakista. Koska materiaali on koostettu jo olemassa olevista työtavoista ja paljon niistä jäi vielä käyttämättäkin, on työntekijöiden helppo tarvittaessa yhdistää tuotettua materiaalia mihin tahansa muuhun käytössään olevaan materiaaliin.

Tuotoksen muoto pidettiin hyvin karkeana ja käytännöllisenä. Jokainen tuntisuunnitelma ja siihen tarvittavat tehtävät ovat yhdessä ja tulostusjärjestys on looginen tarvittavien kappalemäärien mukaan. Tuotos toimitetaan tilaajalle sähköisenä tiedostona, jolloin sen käyttötapa on kunkin työntekijän itse valittavissa, joko sähköisenä tai tulostettuna paperille.

10 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2018 työn aiheen ja sisällön suunnittelulla. Aihe valikoitui monen vaiheen kautta, mutta kohderyhmänä mielessäni oli koko ajan nuoret ja aiheena heidän hyvinvointinsa. Halusin suunnata aikani, energiani ja osaamiseni kehittämisen ja osoittamisen jollain tavalla nuorten hyväksi. He luovat tulevaisuutemme ja heihin panostamalla voimme vaikuttaa koko yhteiskunnan kehitykseen. Nuorten elämänvaihe on ihmisen elämänsäkaareissa yksi merkittävimpiä. Sitä tutkimalla myös oman opinnäytetyöni aihe vahvistui.

Nuorten kehitysvaiheeseen liittyy paljon erilaisia haasteita. Parhaimmillaan niiltä suojautuu tai niistä selviää huolta pitävässä turvallisessa kasvuympäristössä tavanomaisin kasvukivuin. On kuitenkin nuoria, jotka eivät välttämättä saa kasvaa ideaalissa, kannustavassa ja tervettä kasvua tukevassa ympäristössä tai perheessä ja tällöin myös kehitysvaiheen haasteet tuovat suuremman leiman heidän elämäänsä. Nuoret tarvitsevat tukea sekä kotoa, että kouluympäristöstä. Joskus asiat voivat myös sumentua katsoessa ihan läheltä ja tottuessa poikkeavuuksiin. Tällöin ulkopuolisen havainnoijan rooli nousee osaltaan tärkeäksi. Oppilashuoltotyö on tässä kohtaa tärkeässä roolissa ja yhteistyö eri toimijoiden välillä on avainasemassa.

Pidän kaikkein tärkeimpänä sitä, että nuori saa tulla kuulluksi ja nähdyksi koko kehitysvaiheensa ajan. Se, että saa kokea olevansa tärkeä ja omilla ajatuksilla on merkitystä, vahvistaa turvan ja huolenpidon kokemusta, sekä omaa osallisuutta ja vastuunottoa elämässä. Jokainen nuori ansaitsee olla oma ainutlaatuinen yksilönsä ja saada vahvistusta kaikista kasvun kiemuroista huolimatta sille, että hän on tärkeä ja osa lähipiiriään ja ympäröivää maailmaansa. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan nuorten hyvä keskusteluyhteys vanhempiin on parantunut viime vuosina tasaisin harppauksin. Tämän soisi edelleen jatkuvan. Toimiva keskusteluyhteys ja hyvä luottamussuhde nuoreen on yksi avain nuoren kehitysvaiheen läpikäymiseen ja nuoren turvalliseen kasvuun ja kehitykseen. Aikuisten tehtävänä ja tavoitteena on toimia kasvavan nuoren parhaaksi, vaikka nuoren olisi sitä joskus vaikea hyväksyä. Keskustelu, perustelu ja neuvottelemineen auttavat yhteisymmärryksen rakentamisessa, vaikka törmäyksiä ei aina voida välttääkään. (Laakkonen 2007, 148-152.) Yläkouluikäiset elävät nivelvaiheessa, jossa sekoittuvat lasten ja aikuisten maailmat. Kun kohtelee nuoria kunnioittavasti ja sekoittaa vuorovaikutukseen sopivasti huumoria, he todennäköisesti saavat toivomansa kaltaista kohtelua. Ystävällinen, välittävä ja kunnioittava ilmapiiri tukevat myös yhteisöllisyyden toteutumista (Lindh & Sinkkonen 2009, 143; Mattila 2007, 49).

Kuinka paljon nuorten elämään sitten voi ja saa puuttua, loukkaamatta heitä ja heidän itsemääräämisoikeuttaan? Kuinka paljon on oikeutettua ohjata heidän toimintaansa ulkoapäin an-netuin mallein? On aikuisten velvollisuus auttaa ja tukea nuoria heidän kasvussaan, mutta tällaisia kysymyksiä pohdin liittyen työn eettisiin kysymyksiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä rehellisyys, aitous ja avoimuus osapuolten välillä on tärkeää. Eettisiä arvoja huomioitiin työn toteutuksessa esimerkiksi alaikäisten kunnioittavina ja rehellisinä kohtaamisina ja tekemällä työtä heidän parhaakseen, huomioiden muun muassa yksilöiden välisiä eroja ryhmissä. Työskentelyä ohjasi luonnollisesti sosiaalialan eettiset ohjeet (Talentia 2018). Työn luotettavuuden osalta haluttiin kiinnittää huomiota huolelliseen toimintaan, sekä luotettavien lähteiden asianmukaiseen käyttöön ja merkintään. Laeista työn sisältöön vaikuttivat eniten Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013), sekä Perusopetuslaki (628/1998).

Opinnäytetyön käytännön työn toteutus keskittyi syksyyn 2018. Tällöin käytiin läpi laajaa lähdemateriaalia ja kehittämistyö jatkui tiiviissä yhteistyössä työn tilaajan kanssa. Kehittämistyön lopullinen muoto rakentui pilotoimalla erilaisia työtapoja porvoalaisilla yläkouluilla. Käytettävän materiaalin valitseminen vei eniten aikaa. Aikaisemmin julkaistuja materiaaleja oppituntien sisällöiksi on julkaistu paljon, mutta niiden haasteena on ollut vahvasti strukturoitu ohjelmakokonaisuus. Tämän työn tuotokseen haluttiin yhdistää erilaisista julkaisuista sellaisia työtapoja, joita voi käyttää yhdessä tai erikseen. Työtapoja valittiin jo olemassa olevista julkaistuista materiaaleista sellaisenaan, soveltuvien osien tai muokattuna. Joitakin työtapoja kehitettiin itse täydentämään kokonaisuutta. Tuotettu tiedosto onnistui, mutta kehitettävää riittää kuitenkin edelleen. Sisältöä voi laajentaa useampia kokonaisuuksia käsitteleväksi ja jo valittuihin sisältöihin voi kerätä lisää materiaalia ja tuntisuunnitelmia.

Työn suunnittelussa huomioitiin oppilasjoukon monimuotoisuus. Työtapojen tuli olla selkeitä ja erilaisissa kokoonpanoissa toteutettavia. Kuten alussa totesin, koin haasteeksi löytää toimivia työtapoja valittuun kohderyhmään nähden. Tutkimalla laajasti erilaisia materiaaleja, keskustelemalla oppilashuollon työntekijöiden kanssa hyväksi havaituista toimintatavoista ja hyödyntämällä pilotoinnin ja palautteen, uskon löytäneeni lopputulokseen varsin hyviä työtapoja. Järjestämällä työtavat toiminnallisiksi kokonaisuuksiksi, oppilaiden saama hyöty oppitunneista tehostuu. Toiminnallinen pedagogiikka edellyttää selkeää rakennetta, jotta oppilaat tietävät, mitä tehdään. Sen lisäksi tutussa ryhmässä työskentely helpottaa oppilaiden ilmaisua ja ymmärrettäviksi tulemistä. Nämä edesauttavat myös vuorovaikutustaitojen kehittymistä, mikä on yksi koulun kasvatustehtävistä. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 278, 281, 310.)

Tuotettujen tuntisuunnitelmien pilotointivaihe oli antoisa. Nuorten osallistumisaktiivisuus oli hyvää ja saatu palaute tunneilta pääasiassa positiivista. Pilotoinnin ja yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen avulla työn sisältöä hiottiin lopulliseen muotoonsa. Pilotointi auttoi esimerkiksi laskemaan tuntisuunnitelmien aikaresursseja ja keskustelut toivat hyviä näkökulmia erilaisten oppilaiden kanssa työskentelyyn ja ryhmien kanssa toimiviin työtapoihin. Olen tyytyväinen lopputulokseen.

Aivan lopuksi haluan viitata lähteeseen, jonka nimi jo kertoo oman työni lähtökohdan ja tavoitteen: ”Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta” (Hamarus, Kanervio, Landén & Pulkkinen 2014). Kirjan viimeisillä sivuilla puhutaan huolesta, joka on ajankohtainen. Tämän päivän politiikassa on nostettu avainsanaksi ennaltaehkäisevyys, mutta taloudelliset päätökset eivät tue työtä riittävästi. Päätöksiä tehdään edelleen lyhytnäköisesti, huomioimatta riittävästi varhaisen tuen pitkäaikaisia vaikutuksia. (Hamarus, Kanervio, Landén & Pulkkinen 2014, 221.) Jo nyt on luettavissa erilaisten tutkimusten tuloksista, mihin suuntaan mikäkin asia on menossa. Esimerkiksi nuorten hyvinvointia käsitelleissä tutkimuksissa on nähtävissä selkeitä hyviä ja huonoja asioita. Ja niille on mahdollista tehdä jotain! Opinnäytetyössä on haluttu panostaa ja keskittyä kauaskantoiseen ajatteluun ja pyrkiä kehittämään nuorten hyvinvointia

tukevaa työtä nimenomaan varhaisen tuen näkökulmasta. Eräältä oppitunnilta kerättyyn kirjalliseen palautteeseen oli yksi oppilaista kirjoittanut:

”Tunti oli iha ok. Mä luulen ja sä et varmaan ees lue tätä, mut arki on välillä vähän raskasta.”

Tähän kiteytyy, miksi hyvinvointia tukevalle työlle on tilausta. Juuri nyt ja aina.

Lähteet

Painetut

Aarnio-Tervo, P., Marttinen, E. & Passiniemi, R. 2010. Nyytin elämäntaitokurssi. Helsinki: Nytti.

Alasaarela, J. 2018. Sinä pystyt! Helsinki: Readme.

Bardy, M. 2013. Lapsuus, aikuisuus ja yhteiskunta. Teoksessa Bardy, M. (toim.) 2013. Lastensuojelun ytimissä. 4. uudistettu painos. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 48-78.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielettöni fiilis. Hyvänmielen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Dweck, C.S. 2016. Mindset - menestymisen psykologia. Helsinki: Viisas elämä.

Gråsten-Salonen, H. & Mehtiö, M. 2017. Koulun sosiaalityö osana opiskeluhoitoa. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjomäki, P. (toim.) 2017. Sosiaalityön käsikirja. 4. uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma, 362-376.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Helsinki: SMS-Tuotanto.

Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, työpäivi 15/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. (toim.) 2014. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heiskanen, T. 2016. Mielenvikaisten auttajasta mielen hyvinvoinnin tukijaksi. Helsinki: Suomen Mielen terveysseura.

Hietanen-Peltola, M., Kunttu, K. & Fagerlund-Jalokinos, S. 2015. Koulu- ja opiskeluterveydenhoito. Julkaisussa Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 66-68.

Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Autio, E. & Palmqvist, R. 2018. Yhteisestä työstä hyvinvointia - opiskeluhooltoryhmä perusopetuksessa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Jantunen, T. & Haapaniemi, R. 2013. Iloa kouluun. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jääntti, L. & Hirvonen, K. 2018. Murkkumotivaation avaimet. Helsinki: Educons.

Kaltiala-Heino, R. 2013. Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 47-67.

Kavelin Popov, L. 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2016. Hyvät tyypit. Helsinki: WSOY.

Koste, A. (toim.) 2016. Nuorista Suomessa 2016. Tutkimuskooste. Helsinki: Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi.

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Duodecim.

Laakkonen, M. 2007. Nuori tarvitsee hoivaa. Teoksessa Määttä, K. (toim.) 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 145-159.

Lahtinen, M. & Lankinen, T. 2018. Koulutuksen lainsäädäntö käytännössä. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma.

Laitinen, K. 2015. Opiskeluhuollon kuraattorit ja psykologit. Julkaisussa Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 77-78.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: THL.

Lajunen, K., Ahl, N-M., Andell, M., Laakso, M-L. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille -perusteita ja periaatteita. Teoksessa Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: THL, 11-21.

Lastensuojelulaki 417/2007

Lindh, R. & Sinkkonen, H-M. 2009. Koulusta selviytyminen. Opettajan ja oppilaan yhteinen haaste. Helsinki: Gaudeamus.

Mahkonen, S. 2015. Uusi oppilashuoltolaki työvälteenä. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Markkanen, E-L. 2012. Kuulun! Välineitä ryhmän toimimisen tukemiseen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Murphy, J. J. 2015. Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Määttä, K. (toim.) 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.

Nurmi, P. (toim.) 2013 Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Närhi, V. 2006. Tarkkaavaisuushäiriöt. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 90-98.

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälteenä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 4. painos. Helsinki: Opetushallitus.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013

Paulo, A. 2006. Nuori ikäistensä joukossa. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 59-64.

Perusopetuslaki 628/1998

Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. 2018. Hyvän mielen koulu. Käsikirja mielenterveys- taitojen vahvistamiseen yläkoulussa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Pietikäinen, A. 2014. Joustava mieli. 1.-23. painos. Helsinki: Duodecim.

Pojjula, S. 2016. Lapsi ja kriisi. Helsinki: Kirjapaja.

Pöysä, S. & Kupiainen, S. (toim.) 2018. Tytöt ja pojat koulussa. Miten selättää poikien heikko suoriutuminen peruskoulussa? Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 36/2018.

Rinkinen, T. & Aho, T. 2015. Alatsä oleen mun kaa? Teoksessa Martikainen, L. (toim.) 2015. Mitä se sulle kuuluu? Tallinna: United Press Global, 53-79.

Sekki, S. 2018. Arki perhetyön kohteena. Tutkimus uuden työtavan kokeilusta Arki haltuun - hankkeessa. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Helsinki.

Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli - lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014

Suutala, H. 2014. Perheen näkökulma. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. (toim.) 2014. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 17-27.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca.

Sähköiset

Jääskinen, A-M. 2017. Mitä tunnetaidot ovat? Viitattu 2.1.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=DYLaxwNcA8>

Kettunen, K. 2014. Murkkujen aivomyrsky. Tiedekulma 11.3.2014. Viitattu 19.7.2018. https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Xacm8k0n8R0

Kouluterveyskysely 2017. Kaikki kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 18.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-kouluterveyskyselyn-tulokset>

Lajunen, K. 2015. Tunne- ja turvataidoilla hyvinvointia lapsille ja nuorille. Viitattu 3.1.2019. <https://www.innokyla.fi/documents/492969/068abe33-4bfc-40cc-b3cc-bb2cf5df845c>

Lonka, K. 2014. Murkkujen aivomyrsky. Tiedekulma 11.3.2014. Viitattu 19.7.2018. https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Xacm8k0n8R0

Mielenterveystalo 2018. Arjen perusteet. Viitattu 22.09.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx

Pixabay 2019. Nuori pohtii murrosiässä, kuka minä olen ja mitä minusta tulee. Viitattu 01.02.2019. <https://pixabay.com/fi/kysymys-kysymysmerkki-tutkimus-2736480/>

Pönkänen, L. 2018. Hyvinvoinnin vuosikello Rovaniemi. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. Viitattu 16.1.2019. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Viitattu 31.08.2018. https://www.opettajantietopalvelu.fi/lisamateriaalit/motivaatio_ja_oppiminen_esipuhe.pdf

Suomen Mielenterveysseura 2018a. Materiaalit. Viitattu 18.1.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit>

Suomen Mielenterveysseura 2018b. Mitä mielenterveys on? Viitattu 02.09.2018
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Suomen Mielenterveysseura 2018c. Stressi kuuluu elämään. Viitattu 02.09.2018.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4nC3%A4n>

Suomen Mielenterveysseura 2018d. Mun mieli -sovellus. Viitattu 06.10.2018.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/mun-mieli-sovellus>

Talentia 2018. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 03.09.2018. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Hyvinvointi ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 22.09.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Tuomaala, E. 2014. Irti stressistä x 9. Mielenterveyslehti 4/2014. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 12.11.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi/irti-stressista-x-9>

Väestöliitto 2011. Arki haltuun - aikaa perheelle, lehdistötiedote 15.3.2011. Viitattu 29.12.2018. <http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=970184>

Julkaisemattomat

Kuraattori- ja psykologipalvelut 2018. Käsikirja, kuraattori- ja psykologipalvelut. Porvoon kaupunki. Porvoo.

Röning, T. 2018a. Luento 5.11.2018. Hyvän mielen koulu. Suomen Mielenterveysseura. Porvoo.

Röning, T. 2018b. Luento 7.11.2018. Kuule, näe, kohtaa minut 4.0 seminaari. Kouvola.

Terrihauta, A-L. 2018. Haastattelu 25.4.2018. Kuraattori- ja psykologipalvelut, Porvoon kaupunki. Porvoo.

Kuviot

Kuvio 1 Oppilashuoltoryhmän kokoonpanomahdollisuudet (Laitinen 2014, Hietanen-Peltola, Laitinen, Autio & Palmqvist 2018, 19 mukaan).	10
--	----

Liitteet

Liite 1: Opinnäytetyön tuotoksen kansilehti	40
---	----

Liite 1: Opinnäytetyön tuotoksen kansilehti

REETA KINNUNEN (TOIM.)

HYVINVOINTIA TUKEVIA TUNTISUUNNITELMIA YLÄKOULULAISILLE

KURAATTORI- JA PSYKOLOGIPALVELUT, PORVOON KAUPUNKI

Hyvinvointia tukevat tuntisuunnitelmat on koottu useiden eri tahojen materiaaleista, noin 45 minuutin pituisiksi oppitunneiksi. Suunnitelmat soveltuvat oppilashuollon käyttöön yläkoululaisille pidettäviä yhteisöllisiä oppitunteja ajatellen. Lopussa on vielä materiaalipakki, johon on koottu yksittäin, tuntisuunnitelmiin sisältyviä ja muutamia muita, käytännöllisiä työvälineitä lisämateriaalina oppilaiden kanssa työskentelyyn.

ARKI - OMAN ARJEN SISÄLTÖ JA AJANHALLINTA	2
ARKI - POSITIIVINEN PALAUTE	9
STRESSINHALLINTA	12
IRTI STRESSISTÄ - ITSEOPISKELUMATERIAALI	17
TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN	23
SELVIYTYMISKEINOT JA TAVOITEPORTAAT	29
VAHVUUDET	32
TURVATAIDOT	41
MATERIAALIPAKKI	44
LÄHTEET	74