



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Anniina Järvenpää

Vahvemmin mukana lapsen arjessa Lapsen hyvän mielen työkalu

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi YAMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

1.11.2019

Tekijä Otsikko	Anniina Järvenpää Vahvemmin mukana lapsen arjessa Lapsen hyvän mielen työkalu
Sivumäärä Aika	44 sivua + 2 liitettä 1.11.2019
Tutkinto	Sosionomi YAMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaaja	Yliopettaja Jyrki Konkka
<p>Opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa on suunniteltu ja tuotettu työkalu varhaiskasvatukseen ja perheille lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa ja MIELI ry:n tuottamaa materiaalia on hyödynnetty työkalun suunnittelussa. MIELI ry:n hankkeissa kehitetty Lapsen mieli - Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan -kirja ja Mielenterveyden käsi -työväline ovat toimineet tausta-aineistona työkalun suunnittelussa sekä opinnäytetyössä.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tarkastelen mitä lapsen mielen hyvinvointiin kuuluu ja miten sitä voidaan ylläpitää. Teoreettisessa osuudessa kartoitan varhaiskasvatuksen kantaa lapsen hyvinvointiin liittyen. Teoriaosuus käsittelee lapsen mielen hyvinvointia vanhemmuuden ja kasvatuksen näkökulmasta. Lisäksi käsittelen lapsen mielen hyvinvointiin liittyviä teemoja vuorovaikutustaidoista lähtien.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on syventää pienen lapsen mielen hyvinvoinnin ymmärrystä, sekä lisätä perheiden ja varhaiskasvattajien tietoisuutta arjen valintojen vaikutuksista lapsen mielen hyvinvointiin liittyen. Kehittämistyö pohjautuu MIELI ry:n Mielenterveyden käden osa-alueille. Työkalusta on sen tekovaiheessa pyydetty palautetta yksityisen päiväkodin perheiltä sekä MIELI ry:n asiantuntijakoordinaattorilta.</p> <p>Valmis Lapsen hyvän mielen työkalu on vapaasti saatavilla MIELI ry:n nettisivujen materiaalipankissa. Työkalu antaa konkreettisia vinkkejä perheiden arkeen lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.</p>	
Avainsanat	lapsi, hyvinvointi, mielenterveys, varhaiskasvatus

Author Title	Anniina Järvenpää Getting More Involved in the Child's Daily Life - A Tool for the Well-Being of the Child
Number of Pages Date	44 pages + 2 appendices November 2019
Degree	Master of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructor	Jyrki Konkka, Principal Lecturer
<p>The thesis was a development project and it was made in co-operation with MIELI Mental Health Finland. The development project produced a tool for early childhood education and families to strengthen the well-being of a child. The child well-being material produced by MIELI was used in the design of this tool. The Child's Mind - Mental Health Skills for Early Childhood Education and Counseling Tool and the Handbook of Mental Health, developed by MIELI projects, served as background material for the tool design and the thesis.</p> <p>In this thesis, I examined what is involved in the well-being of a child and how child's well-being can be strengthened. In a theoretical framework, I investigated the position of early childhood education in relation to child's well-being. The theoretical part also covered the well-being of a child's mind from the perspective of parenting and raising a child. In addition, I covered themes related to the well-being of a child's mind, starting with interaction skills.</p> <p>The aim of this thesis was to emphasize the understanding of the well-being of a young child and to raise awareness among families and early childhood educators about the impact of everyday choices on the well-being of the child. In this thesis I dealt with themes related to the well-being of a child's mind and well-being. Feedback from families and the coordinator from MIELI was requested during the making of the tool.</p> <p>The tool is ready to be used and it is available in the material bank of MIELI Mental Health Finland's website. The tool designed will give concrete tips on how to improve the well-being of a child's everyday life in families.</p>	
Keywords	early childhood education, children, well-being

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus osana lapsen arkea	3
3	Mielen hyvinvointi ja onnellisuus	6
3.1	Lapsen mielen hyvinvointi	6
3.2	Mieli ja mielenterveys	6
3.3	Hyvinvointi ja onnellisuus	8
4	Lapsen mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	12
4.1	Kiintymyssuhteen muodostuminen	12
4.2	Sosiaalisten taitojen kehittyminen	14
4.3	Tunne- ja empatiataidot	14
4.4	Itsetunnon kehittyminen	17
5	Kodin ja varhaiskasvatuksen välinen yhteistyö	19
6	Rajat ja rutiinit lapsen hyvinvoinnin vahvistajina	21
7	Mielenterveyden käsi	25
7.1	MIELI Suomen Mielenterveys ry	30
7.2	Lapsen mieli -hanke ja - käsikirja	30
8	Lapsen hyvän mielen työkalu	32
8.1	Työkalun suunnittelu	32
8.2	Työkalun toteutus	33
9	Lapsen hyvän mielen työkalun arviointi	37
10	Pohdinta	41
	Lähteet	45
	Liitteet	
	Liite 1. Saatekirje ja palaute Lapsen hyvän mielen työkalusta	
	Liite 2. Lapsen hyvän mielen työkalu	

1 Johdanto

Varhaiskasvatusikäisen lapsen hyvä mielenterveys ja mielen hyvinvointi edistävät lapsen myönteistä kehitystä, oppimista sekä kykyä integroitua yhteiskuntaan. Päiväkodilla on kodin lisäksi tärkeä rooli tarjota lapselle lapsen hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävä toimintaympäristö, jossa lapsen identiteetti sekä sosiaaliset - ja tunnetaidot pääsevät kehittymään. Kokemukset osallisuudesta sekä jaetusta ilosta lisäävät lapsen hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja kasvattavat lapsen identiteettiä lapsiryhmässä. Turvallinen ja ennakoitava arki niin päiväkodissa kuin kotona tukee lapsen myönteistä kehitystä. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016: 11.) Hyvinvoiva lapsi käy mielellään päivähoitossa, nukkuu riittävästi ja syö monipuolisesti. Hän kykenee olemaan ryhmässä ja pystyy solmimaan ystävyysuhteita ikätasoisesti. Lapsi sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia, osoittaa erilaisia tunteita avoimesti, ilmaisee kiintymystä sekä on elämäniloinen. Hyvinvoiva lapsi luottaa omiin kykyihinsä ja arvostaa itseään. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Huovinen 2008: 77.)

Koko perheen hyvinvoinnilla on merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykseen (Lammi-Tasula & Karvonen 2014: 14). Päiväkodissa varhaiskasvattajilla on tärkeä rooli vanhemmuuden tukemisessa ja lasten mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Varhaiskasvattajat pystyvät jo varhaisessa vaiheessa tarjoamaan perheille tukea perheen arjen hallinnassa sekä mahdollisissa kasvatuspulmissa. Perheen arjen toimivuudella ja vanhempien hyvinvoinnilla on sidos lapsen mielen hyvinvointiin. Pienen lapsen mielen hyvinvointia vahvistavat sosiaaliset - ja tunnetaidot, säännöllinen arjen rytmi sekä turvallisten aikuisten läsnäolo. Arki on toimivampaa, kun perheen rutiinit ovat kunnossa. Lapsen mielen hyvinvointia voidaan tukea sosiaalisten taitojen opettelulla, tunnetaitoja harjoittelemalla sekä lapsen yksilöllisiä vahvuuksia korostamalla.

Hyvä terveyden tila ja mielen hyvinvointi mahdollistavat sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn. Toimintaympäristöllä on keskeinen merkitys lapsen mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ympäristötekijät. Varhaisella kehityksellä on suuria vaikutuksia lapsen mielenterveyteen ja kognitiivisten taitojen kehitykseen. Varhaisina vuosina lapsen psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen kehitys on nopeaa. Hyvä mielenterveys luo pohjan lapsen tunne- ja sosiaalisten taitojen kehitykselle, oppimiselle, sekä ky-

vylle huolehtia itsestään ja hyvinvoinnistaan. Lapsen psyykkisen kehityksen vahvistaminen tukee lapsen kykyä selviytyä haasteista ja toimia yhteisöllisesti. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2013: 7–13.)

Tämä opinnäytetyö on uudistamisperusteinen kehittämistyö, joka on toteutettu yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa. Tässä opinnäytetyössä olen suunnitellut työkalun kehittämistyönä varhaiskasvatukseen ja perheille lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Työkalun suunnitteluun on käytetty MIELI ry:n tuottamaa materiaalia. Työn teoriaosuus rakentuu MIELI ry:n toiminta-arvojen ohjaamana lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoite on kehittää lapsen mielen hyvinvointia vahvistava työkalu varhaiskasvatukseen ja perheille. Työkaluun on koottu yhteen konkreettisia teemoja, joista lapsen hyvä mieli rakentuu. Työkalua käyttämällä lapsen mielen hyvinvointia tukevat teemat tulevat tutuiksi arjen rutiinien olemassaolon tärkeyden lisäksi.

2 Varhaiskasvatus osana lapsen arkea

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostaa, että varhaiskasvatuksen tulee tarjota lapselle turvallinen, lapsen kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta tukeva oppimisympäristö. Turvallisen ympäristön tulee vahvistaa lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä terveen itsetunnon saavuttamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 31.)

Kasvattajien tulee olla sensitiivisiä ja herkkiä havaitsemaan ja tunnistamaan lapsen kehityksen tasot sekä tukemaan heidän sosiaalisten suhteiden kehittymistä. Kasvatus antaa lapselle kokemuksen hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisesta, jossa hänen osallisuudellaan on merkitystä. Kasvattajan ja lapsen välinen hyvä vuorovaikutus lisää lapsen turvallisuuden tunnetta. Jotta lapsi tuntisi olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi, kasvattajan tulee olla pedagogisesti herkkä, ja asennoitua lasta kohtaan eettisesti. Kasvattajien tulisi ylläpitää pedagogista herkkyyttä refleктоimalla, havainnoimalla sekä luomalla kiireetön ja luottavainen toimintaympäristö varhaiskasvatuksen toimintakentällä. (Hännikäinen 2017: 58–63.) Sensitiivinen varhaiskasvattaja on herkkä havaitsemaan lapsen yksilöllisiä tarpeita. Sensitiivinen tapa toimia näkyy työotteessa rauhallisuutena, aitona kuunteluna, läsnäolona sekä lasten kunnioituksena. Ammattitaitoisen kasvattajan vuorovaikutuksellinen ja rauhallinen työtapo luo myös varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön turvallisuutta. (Koivunen 2009: 119, 122–123, 130.)

Lapsen myönteisen kehityksen kannalta keskeistä on varhaiskasvatuksen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuus. Varhaiskasvatus tukee ja toimii yhteistyössä perheiden kanssa tehtävässä kasvatustyössä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 8.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa käsitellään lapsen mielenterveyttä tukevia teemoja. Perusteissa korostuvat vuorovaikutustaitojen opettelu, tunteiden tunnistaminen, itsesäätelyntaitojen harjoittelu, ryhmässä olon taidot, osallisuus ja arjen taidot. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Päiväkoti on sosiaalinen toimintaympäristö lapselle, ja päiväkodin ryhmässä lapsi verkostoituu sen jäseneksi ja solmii sosiaalisia kontakteja. Lapsen hyvinvointi rakentuu laadukkaita sosiaalisia suhteita vaalivassa ympäristössä. Sosiaalisten suhteiden laadulla on merkitystä lapsen hyvinvointiin. Aikuisen tavalla ohjata lasta on tärkeä merkitys lapsen kehityksen kannalta, kehitystä voi ohjata joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin liittyy olennaisesti emotionaalinen hyvinvointi ja

sen tukeminen. Varhaiskasvattajan ja lapsen välinen luottamuksellinen vuorovaikutus lisää lapsen myönteistä kehitystä ja turvallisuuden tunnetta. (Puroila & Estola 2012: 32–36, 56–59.)

Varhaiskasvatuksen pedagogiikka rakentuu kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudesta. Nämä osa-alueet painottuvat varhaiskasvatuksessa lapsen ikätasot huomioiden. Kasvatus vahvistaa lapsen identiteetin muodostumista. Kasvatuksen kautta lapsi oppii tekemään havaintoja ympäristöstään sekä omasta vaikutuksestaan siihen. Lapsia opetetaan huomioimaan myös muut toiminnassaan. Kasvatuksessa on olennaista myös arvoperustan opettaminen. Opetuksen tehtävänä on tukea lapsen oppimista sekä auttaa luomaan käsitys ympärillä olevasta ympäristöstä. Lapsia innostetaan oppimaan uutta sekä vahvistetaan tutkimisen halua ja mielenkiinnon kohteita. Hoitoon kuuluu lapsen fyysisistä perustarpeista huolehtiminen sekä tunnetaitojen opetteleminen. Tavoitteena on, että lapsi kokee olevansa hyväksytty ja ymmärretty. Vuorovaikutus lapsen kanssa on kunnioittavaa ja myönteistä. Päivittäiset toistuvat arjen tilanteet varhaiskasvatuksessa opettavat lapselle vuorovaikutustaitoja, itsestä huolehtimista sekä arjen taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 20–21.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lapsen laaja-alaista osaamista tulee vahvistaa. Laaja-alainen osaaminen rakentuu arvoista, tiedoista, taidoista ja asennoitumisesta. Laaja-alainen osaaminen jatkuu koko elämän ja se alkaa jo varhaislapsuudessa. Yksi laaja-alaisen osaamisalueen osa-alue on itsestä huolehtiminen sekä arjen taidot. Nämä taidot ovat kaikille tärkeitä, ja varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea näiden taitojen kehittymistä. Varhaiskasvatuksessa lapsen itsenäistymistä tuetaan lapsen ikätaso huomioiden, ja lapsia kannustetaan avun pyytämiseen ja omatoimisuuteen. Lapsen harjoittelevat päivittäin itsenäistä pukeutumista ja ruokailua, omasta hygieniastaan ja omaisuudesta huolehtimista. Lapsille vahvistuu käsitys oman hyvinvoinnin edistämisestä käsittelemällä levon, ravinnon, liikkumisen ja miehen hyvinvoinnin merkitystä varhaiskasvatuksessa. Tunne- ja itsesäätelytaitoja harjoitellaan ja lapsia opetetaan kunnioittamaan toisia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 21–23.)

Aikuisten tehtävänä on huolehtia lapsen hyvinvoinnista. Lapsia tulee ohjata ikätasoiseen omatoimisuuteen sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja. (Kirveslahti & Siven & Vahala & Viuhonen & Metso 2018: 229). Lasten hoidon kokonaisuuteen voidaan määrittellä kuuluvaksi

lapsen perustarpeista huolehtiminen turvallisessa ja lapsen hyvinvointia edistävissä ympäristöissä. Lapsen perustarpeisiin lukeutuvat riittävä ravinto, vaatetus, ulkoilu, läheiset ja turvalliset ihmissuhteet sekä riittävän levon ja unen saanti. (Koivunen 2009: 11–12.)

Varhaiskasvatus tukee perheitä vanhempien kasvatustehtävässä. Yhteistyössä painotuu varhaiskasvattajien ja perheen välinen kasvatuksellinen tavoitteellisuus lapsen hyväksi. Onnistunut yhteistyö rakentuu tiiviistä ja toimivasta vuoropuhelusta ja yhteistyöstä. Onnistuneeseen yhteistyöhön kuuluu myös luottamus. (Koivunen 2009: 151, 158.) Varhaiskasvatuksen ja perheiden välisen yhteistyön tavoitteena on edistää lapsen terveellistä ja turvallista kasvua, kehitystä ja oppimista. Luottamuksen rakentaminen sekä tasa-arvoinen vuorovaikutus ja keskinäinen kunnioitus tukevat kasvatusyhteistyötä. Vuorovaikutuksen painottuessa yhteistyössä, varhaiskasvattajilta edellytetään aloitteellisuutta ja aktiivisuutta. Yhteistyö voi ilmentyä monin tavoin ja muodoin lapsen varhaiskasvatuksen aikana. Varhaiskasvattajien ja perheen välinen vuorovaikutteinen vuoropuhelu turvaa lapsen kokonaisvaltaisten hyvinvoinnin toteutumista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018: 30.)

3 Mielen hyvinvointi ja onnellisuus

3.1 Lapsen mielen hyvinvointi

Lapsen mielenterveys voidaan määritellä kyvyksi rakastaa, leikkiä, oppia sekä toimia. Lapsen mielenterveys muodostuu lapsen biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden pohjalta. (Friis, Eirola & Mannonen: 2004: 34.) Lapselle hyvä kasvuympäristö on turvallinen ja virikkeellinen. Lapsi kohdataan hyväksyvästi ja arvostavasti sekä hänen perustarpeensa tulevat tyydytetyiksi. Lapsi saa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, sekä lapselle muodostuu realistinen kuva itsestään ja toimintaympäristöstään. Lapsen tullessa aidosti kohdatuksi ja rakastetuksi, myös pohja hänen sosiaaliselle kehitykselleen pääsee muotoutumaan. (Poiijula 2007: 148.; Juusola 2011: 36.) Pienen lapsen elämässä päivittäinen huolenpito vahvistaa lapsen perusturvallisuuden tunteen kehittymistä. Lapsi tarvitsee turvallisuuden, tyytyväisyyden ja onnellisuuden tuntemuksia elämässä oppimiseen. (Vornanen, 2001: 28.)

Lapsen perhe, toimintaympäristö, leikkikaverit ja muu lähiyhteisö muodostavat tärkeän osan lapsen elämää. Lapsuusaikana luodaan pohja elämälle ja tulevaisuudelle. Edistäessä lapsen mielenterveyttä, on tärkeää tukea perheitä sekä lapsen sosialisatioprosessia yhteiskunnan jäseneksi. Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen tervettä kehitystä. (Friis ym. 2004: 34.) Aito kohtaaminen, läsnäolo ja rakkaus antavat lapselle positiivisia kokemuksia edistäen lapsen hyvää mieltä. Rakkaus ja läheisyys välittyvät lapselle aikuisen ollessa läsnä, tarjoamalla syliä ja puhumalla lapselle ystävällisesti ja rohkaisevasti. Lapsen tuntiessa itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi, lapsi kykenee myös arvostamaan ja kunnioittamaan muita ihmisiä. Turvallisuuden tunne ja rakastetuksi tuleminen kuuluvat lapsen oikeuksiin. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala: 2015: 29.)

3.2 Mieli ja mielenterveys

Mieltä voidaan tarkastella tietoisuutena, toimintona, kyynä ja ominaisuutena. Mieltä ei voi käsittää erilliseksi substanssiksi, vaan asioiksi, joita mielelliset asiat tekevät tai ovat. Mielen monitahoisuuden vuoksi sen toimintoihin voidaan ajatella kuuluvaksi ajatteleminen, havaitseminen, kokeminen, tietäminen, muistaminen, tunteminen, tahtominen, haluaminen, kuvitteleminen, toivominen, ymmärtäminen, tiedostaminen, päätöksien tekeminen sekä toiminnan asettaminen tavoitteelliseksi. (Hari & Järvinen & Lehtonen & Lonka & Peräkylä & Pyysiäinen & Salenius & Sams & Ylikoski 2015: 8,18.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen on kykeneväinen näkemään oman toimintakykynsä, pystyen suoriutumaan töistä ja osallistumaan omaan yhteisönsä jäsenenä sekä selviytymään elämän haasteista. Terveys rakentuu fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnin kokonaisuudesta. (World Health Organization 2014.) Käsitteenä mielenterveys on monimuotoinen ja sen kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät. Perimä, äidin raskaudenajan terveydentila, varhainen vuorovaikutus, elämäkokemukset, ihmissuhteet sekä elämän kuormittavat tilanteet vaikuttavat mielenterveyden kehittymiseen. (Toivio & Nordling 2013: 60.) Mielenterveys rakentuu ja kehittyy koko ihmisen elämän ajan (Hari ym. 2015: 137). Mielenterveydellä on tärkeä osa ihmisen terveyttä ja se luo pohjan ihmisen hyvinvoinnille. Mielenterveyden perusta luodaan jo lapsuudessa. (Heikkinen-Peltonen & Innamaa 2014: 10.)

Perimän ja toimintaympäristön määrittäessä mielen lähtökohtia, jokaisen mieli kehittyy yksilöllisesti lapsesta kohti aikuisikää. Hyvä mielenterveys rakentuu aktiivisuudesta, kyvystä tehdä työtä, sopeutua muutoksiin, hyväksyä erilaisuutta, nauttia elämästä sekä tuntea myönteisiä tunteita toisia kohtaan. Hyvän mielenterveyden omaava ihminen kykenee vastavuoroiseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön toisten kanssa. (Hari ym. 2015: 137.) Mielen terveydestä ja tasapainosta voi huolehtia syömällä terveellisesti, liikumalla ja nukkumalla riittävästi. Myös ystävyys-suhteiden ylläpitäminen, itselle mielekäs tekeminen ja työ harrastuksineen lisäävät mielen hyvinvointia. (Erkko & Hannukkala 2013: 29.)

Psyykinen hyvinvointi ja tasapainoinen mieli liitetään usein mielenterveyteen. Mielenterveys ei kuitenkaan tarkoita elämää ilman ajoittaista alakuloisuutta tai ahdistusta, vaan elämässä ovat normaaleja välillä koetut vuorovaikutussuhdeongelmat ja pettymykset. Jokaisen mielenterveys vaihtelee elämänsä mukana. Tärkeää on, minkälaisia mieltä suojaavia ja vahvistavia voimavaroja ja tekijöitä elämässä on. Suojaavat tekijät ovat esimerkiksi hyvä terveys, turvallinen elinympäristö sekä sosiaalisten suhteiden olemassaolo. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi sairaudet, turvaton elinympäristö sekä sosiaalisten taitojen puute. (Erkko & Hannukkala 2013: 29, 31.) Moniin mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin luodaan perusta jo varhaisessa lapsuudessa lapsen ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa. Vanhempien mallintamat käyttäytymis- ja tunneilmaisunmuodot ovat lapselle merkityksellisiä jo varhaisella iällä. (Toivio & Nordling 2013: 63.)

Elämäntaidollisena käsitteenä mielenterveys tarkoittaa mielenterveyden käsittämistä voimavarana. Näihin mielenterveystaitoihin voidaan luokitella itsensä hyväksyminen, tunne- sekä vuorovaikutustaidot että pettymyksen sietokyky. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2016: 18.) Mielenterveys osoittautuu taitona sanoittaa tunteita, selvittää pettymyksistä sekä joustaa muutoksissa. Mielenterveyteen kuuluu halu olla osallisena omassa elämässä sekä kyky huolehtia itsestään. Se osoittautuu myös ihmissuhdetaidoissa, haluna olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä kykyä rakastaa ja välittää. Pettymyksiä ja suruja kohdatessa itselle kokemuksellisesti tärkeät ja arvokkaat asiat voimaannuttavat ja kannattelevat mieltä. (Erkko & Hannukkala 2013: 30–31.)

Mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, joka mahdollistaa myönteisessä vuorovaikutuksessa olemisen, haasteista selviytymisen sekä itsensä hyväksymisen. Lapsuus-aika on tärkeä aika mielenterveyden kannalta. Lapsuuden aikana kehittynyt hyvä mielenterveys luo edellytyksiä oppimiselle, kaverisuhteiden kehittymiselle sekä terveellisille elämäntavoille. (Santalahti & Marttunen 2014: 184–185.) Positiivisilla mielenterveystaidoilla on vaikutuksia elämänlaatuun. Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, joka vaikuttaa hyvinvointiin. Positiivinen mielenterveys vaikuttaa elämänhallinnan tunteeseen sekä vaikuttamismahdollisuuksiin omassa elämässä. Se ilmenee myös psyykkisinä voimavaroina sekä positiivisena käsityksenä itsestä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

3.3 Hyvinvointi ja onnellisuus

Hyvinvointi on ilmiönä määriteltynä moniulotteinen (Salmi & Lipponen 2013: 3). Hyvinvoinnin termillä voidaan viitata siihen, mikä on tavoittelemisen arvoista itselle tai muille. Hyvinvoinnin tunteen voi ajatella määräytyvän sen mukaan, mistä nauttii tai mitä haluaa. (Hurka 2016: 379.) Hyvinvointia voidaan mitata ja määritellä eri tavoin (Ryan & Deci 2001: 142). Ihmisen toteuttaessa itselleen hyviä asioita, hän voi hyvin. Ihmisen voidaan puhua kukoistavan, kun hän tekee asioita, jotka ovat hänelle hyväksi. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että myös ihmisen psyykkinen hyvinvointi on tasapainossa. (Kraut 2009: 3.)

Jotta ihminen voi olla tyytyväinen elämäänsä, hänen tulee kokea elämänsä merkitykselliseksi. Hyvinvointi koostuu asioista, joita ihminen haluaa vaalia, ja asioista, joita ihminen tavoittelee elämässään. Aito onnellisuus voidaan nähdä ihmisen kukoistamisena. (Brad-

ley 2015: 3–4.) Hyvinvoinnin taustalla vallitsee käsitys, että tietyt taidot, toiminnot ja valinnat liittyvät hyvinvoinnin saavuttamiseen (Sormunen 2011: 46). Psykologiassa hyvinvointi viittaa onnellisuuteen, tyytyväisyyteen sekä kukoistamisen tunteeseen (Alexandrova 2017: 3). Perustarpeiden tyydyttäminen luo hyvinvoinnille perustan. Ihminen tarvitsee ravinnon lisäksi lepoa ja suojaa. Näiden lisäksi vapaus, terveys ja oppiminen lisäävät arvokkuuden tunnetta elämässä. (Sormunen 2011, 159–160.)

Lasten voidaan ajatella kukoistavan, kun he löytävät omat vahvuutensa. Vahvuuksien voidaan ajatella rakentuvan ajattelutavoista ja tunnetaidoista, jotka vahvistavat positivistista asennetta elämästä. Omien taitojen tiedostaminen ja tunnistaminen on tärkeää lapsen kehityksen kannalta. Kasvaessa lapsi oppii paremmin vaikuttamaan hyvinvointiinsa turvallisten aikuisten tuen ympäröimänä, aikuisen ohjatessa lasta tekemään valintoja, jotka edistävät lapsen onnellisuutta. Lapsen luottamuksen kasvaminen ja itsetunnon vahvistuminen vievät aikaa ja vaativat vahvan tukiverkoston. (Hooper 2012: 25–27.)

Hyvinvoinnista puhuttaessa voidaan puhua onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä. Osan tutkijoiden mielestä hyvinvointi on tulkittavissa ihmisen onnellisuuden ja tyytyväisyyden näkökulmasta, kun taas joidenkin mielestä hyvinvointia voi tulkita yksilöllisellä tasolla subjektiivisena kokemuksena. Hyvinvointi ei ole helposti mitattavissa, koska se on riippuvainen ihmisten eri elämäntilanteista. (Alexandrova 2014: 10–11.) Onnellisuus itsessään ei ole riittävä mittari hyvinvoinnille, mutta sillä on vaikutuksia hyvinvointiin (Alkire 2016: 623). Hyvinvointi rinnastetaan pohjimmiltaan arvoihin, mikä on hyväksi itselle. Hyvinvoinnin saavuttaakseen tarvitsee kuitenkin muutakin kuin onnellisuuden tunteen. (Haybron 2013: 77–78.) Onnellisuudesta ei ole olemassa itsessään yksiselitteistä määritelmää (Haybron 2016: 347).

Mielihyvän tunne voidaan jakaa aistimukseen, nautintoon ja tyytyväisyyteen. Ilman aistimusta, nautinto ja tyytyväisyys jäävät saavuttamatta. Mielihyvä johtaa onnellisuuteen ja onnellisuuden taustalla nähdäänkin usein mielihyvän ja onnellisuuden lähteitä. Hyvinvoinnin voidaan nähdä edistävän onnellisuutta. (Sormunen 2011: 39–45.) Tunteita koetaan eri tavoin miellyttävinä tai epämiellyttävinä. Mielihyvän tunne syntyy, kun tarve tulee tyydytetyksi ja mielihyvän tunne, jos tarve tyydyty. Tässä yhteydessä tarpeilla tarkoitetaan kuulluksi ja nähdyksi tulemistä, itsenäistä toimimista, turvallisuutta ja luottamusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihmisen hyvinvointia edistävät tunne joukkoon kuulumisesta, kokemukset autonomiasta sekä omasta riittävydestä ja onnistumisesta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 26.)

Onnellisuus ja myönteiset tunteet vaikuttavat elämänlaatuun. Myönteisten tunteiden kokeminen lisää hyvinvointia. Onnellisuus on kokemuksellista ja persoonallisuudesta riippuvaista. Jokaisella on mahdollisuus tavoitella ja kokea hyvää elämää myönteisten tunteiden avulla. Myönteisten tunteiden voimalla onnellisuuden tunnetta voi kasvattaa. Onnellisuus voidaan kuvata tunteeksi, jossa elämä koetaan mielekkääksi. (Niemi 2013: 132–135.) Onnellisuuden kokemus voidaan ajatella olevan tunteiseen perustuva arviointi omasta elämästä. Turvallisuuden tunne liittyy olennaisesti onnellisuuden kokemukseen. (Haybron 2013: 19.)

Haybron (2013) jakaa onnellisuuden viiteen lähteeseen. Onnellisuuden lähteitä ovat: turvallisuus, elämänasenne, itsenäisyys, ihmissuhteet sekä merkityksellinen toiminta. Turvallisuus viittaa turvallisuuden tunteeseen ja siihen, ettei ihminen koe oloaan uhatuksi. Elämänasenne viittaa ihmisen omaan asenteeseen, myönteisenä oloon sekä toisista välittämiseen. Itsenäisyyteen kuuluu vapaus, itsemäärääminen sekä riippumattomuus. Läheiset ihmissuhteet ovat tärkeitä ja niillä on vaikutus onnellisuuteen. Merkityksellinen toiminta, joka koetaan mielekkääksi lisää onnellisuutta. Tarkoituksellinen toiminta viittaa siihen, että ihminen toteuttaa itseään hyvinvoinnilleen sopivalla tavalla ja kokee olevansa tarpeellinen. Ihmiset ovat luotuja aktiivisina oloon. Hyvinvointi koostuu toiminnasta, jossa olemme mukana ja toiminta määrittää kukoistuksemme. (Haybron 2013: 54–71.) Yhden näistä viidestä onnellisuuden lähteistä, elämänasenteen, Haybron jakaa erikseen vielä neljään eri näkökulmaan. Optimistinen ajattelutapa ja iloinen suhtautuminen asioihin, hyväksyvä ja tavoitteellinen asenne, itsensä merkitykselliseksi tekeminen auttaen muita ja huolehtien muista sekä luontainen motivaatio toimia tarkoituksellisesti, lukeutuvat näihin näkökulmiin onnellisuudessa. (Haybron 2013, 61–64.)

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta. Nämä perustarpeet ovat vapaaehtoisuus, kyvykkyys sekä yhteenkuuluvuus. Perustarpeiden tullessa tyydytytyksi, ihmisen sisäinen motivaatio mahdollistuu vahvistaen mielen hyvinvointia. Omaehtoisuuden, kyvykkyuden sekä yhteenkuuluvuuden kokemukset lisäävät vahvistuneisuutta sekä motivoituneisuutta. Motivoituneisuus ja sitoutuneisuus vahvistavat luovuutta ja sinnikkäänä olemista. Ihmisen toimiessa sisäisen motivaation ohjajana, ihminen tuntee osallistumisen kokemuksia ja saa siten mielekkyyden ja merkityksellisyyden tuntemuksia. Näiden päämäärien tavoittelun voidaan ajatella vahvistavan hyvinvointia. (Ryan & Deci 2008: 14–21.) Vapaaehtoisuuden edellytyksenä voidaan nähdä valinnan- ja toiminnanvapaus. Vapaaehtoisuus vahvistaa itsensä toteuttamisen tunnetta.

Kyvykkyys tarkoittaa oppimisen, aikaansaamisen ja osaamisen kokemusta. Yhteenkuuluvuus rakentuu vastavuoroisista yhteyden tuntemisen tunteista. (Martela 2014: 49–50.)

Pieni lapsi tarvitsee aikuisen hoitoa ja kasvatusta vuorovaikutuksellisessa ja turvallisuudessa ympäristössä. Lapselle ominaiset tavat toimia ovat tutkiminen, leikkiminen, kokeileminen ja liikkuminen. Lapset tarvitsevat turvallisen ja innostavan kasvu-ympäristön, jossa mahdollistuvat yhteenkuuluvuuden kokemukset, itsensä toteuttaminen sekä oppimisen ja osaamisen kokemukset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.) Lapsuudessa kehittyneet tavat tuntea ja toimia vaikuttavat siihen, kuinka lapsi käsittää onnellisuuden. Kasvattajan avulla opittu tottumus vaikuttaa siihen, kuinka lapsi tulkitsee erilaisia tilanteita. Ymmärrys elämän päämäärästä, onnellisuuden kokemuksesta, edellyttää kasvatuksen kautta opittua reflektiivistä itsetietoisuutta. Tottumusten avulla lapsella on mahdollisuus oppia tunteenomaisen valmius valita hyvä ja merkityksellinen elämäntapa. Kriittisten valmiuksien kehittyessä lapsi kykenee ohjaamaan toimintaansa hyviin ja tärkeisiin elämäntapoihin. (Puolimatka 2010: 41, 46–47.)

Lapsen kasvu-ympäristö vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Hyvä ja turvallinen kasvu-ympäristö lapsuudessa tukee lapsen sosiaalisten suhteiden muodostumista, mahdollisuuksia mielekkääseen toimintaan sekä tasapainoisen tunne-elämän kehittymistä. Lisäksi se edistää lapsen psyykkistä mielen hyvinvointia sekä kasvua ja kehitystä. Olennaista on, että lapsi saa tutkia ja tutustua toimintaympäristöönsä lapselle ominaisen tavoin kehitystasonsa mukaisesti. (Alexandrova 2017: 68–75.) Voidakseen hyvin, ihmisen tulee kyetä toteuttamaan pyrkimyksiään sekä tyydyttämään tarpeitaan. Hyvinvoiva ihminen pystyy toimimaan ympäristössään aktiivisesti. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ollessa hyvä, ihminen kykenee myös selviytymään arjessa. Hyvä fyysinen ja psyykinen terveys edistävät hyvinvointia. Sosiaaliset suhteet, hyvä itsetunto, terveelliset elämäntavat, mielekäs tekeminen sekä turvallinen elinympäristö lisäävät hyvinvoinnin tunnetta. (Kirveslahti 2018: 226, 227, 325.) Lapsen onnellisuuden ja hyvinvoinnin voidaan ajatella rakentuvan emotionaalisesta, sosiaalisesta sekä psykologisesta hyvinvoinnista. (Kirveslahti 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d. & Hooper 2010).

4 Lapsen mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Lapsen psyykkistä kehitystä suojaaviin tekijöihin voidaan ajatella kuuluvan turvalliset ihmissuhteet varhaisesta lapsuudesta lähtien, turvallinen kiintymyssuhteen rakentuminen, kognitiivisten taitojen kehitys, sosiaalisen kyvykkyyden kehittyminen, yhteyden kokemus sekä kaverisuhteiden olemassaolo. Positiivinen minäkuvan rakentuminen, kehittynyt ongelmanratkaisukyky ja myönteinen suhtautuminen asioihin ja itselle mieluisan tekemisen toteuttaminen vahvistavat ja suojaavat lapsen psyykkistä kehitystä. (Koivunen 2009: 113.)

Jokaisen lapsen tulee saada tulla kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi, jotta lapsen hyväelämä voi toteutua. Lapsen tulee voida luottaa, että hänen tarpeensa tulevat tyydytetyksi sekä hänen tulee saada tuntee olonsa turvalliseksi. Hoivan, yhteenkuuluvuuden ja rakastetuksi tuleminen tunteet lisäävät lapsen hyvinvointia. Itsenäisyyden tukeminen ja vuorovaikutustaitojen kasvattaminen aikuisen toimesta vahvistavat lapsen oloa sosiaalisena vaikuttajana. (Kanninen & Sigfrids 2012: 20–21.) Osallistettaessa lasta perheen arkeen, lapsi oppii tunnistamaan kykyjään ja taitojaan sekä ratkaisemaan ongelmia (Friis ym. 2004: 34). Vahvassa aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa lapsi pystyy huomaamaan, että aikuinen välittää lapsesta ja pysähtyy aidosti lapsen äärelle (Dowling 2010: 80).

4.1 Kiintymyssuhteen muodostuminen

Kiintymyssuhteen muodostuminen on lapselle biologinen perustarve. Kiintymyssuhteilla on aina tärkeä emotionaalinen merkitys. Kiintymyssuhteet muodostuvat vuorovaikutussuhteista. Kiintymyssuhteessa lapsi muodostaa käsityksen itsestään ja ympärillään olevista ihmisistä. Lapsen varhaisessa vuorovaikutuksessa syntynyt kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen ajatteluun itsestään sekä sillä on myös vaikutusta lapsen tunteiden säätelyn kehittymiseen. (Vilén & Vihunen & Vartiainen & Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2013: 87–88.) Vanhemman tärkein tehtävä on mahdollistaa vastavuoroinen kiintymyssuhde lapsen kanssa. Pieni lapsi kokee rakkauden konkreettisesti yhdessä olon kautta. (Tamminen 2011: 287–288.)

Kiintymyssuhteita on erilaisia. Turvallisessa kiintymyssuhteessa aikuinen vastaa lapsen emotionaalisiin sekä fyysisiin tarpeisiin johdonmukaisesti. Lapsi uskaltaa osoittaa avoi-

mesti tunteitaan ja tarpeitaan. Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen itsetuntoa, stressinsietokykyä, empaattisuutta sekä sosiaalisten taitojen muodostamista. Turvattomassa, välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsen tarpeisiin ei vastata tai vastataan epä johdonmukaisesti. Jos vanhempi ei ole emotionaalisesti läsnä, lapsi ei uskalla osoittaa tunteitaan tai tarpeitaan. Tällöin lapsi alkaa myös välttelemään tunteidensa ja tarpeidensa ilmaisua. Turvattomassa, ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsen tarpeisiin vastataan epä johdonmukaisesti. Jos lapsi ei tiedä mitä häneltä odotetaan, hän alkaa reagoida asioihin vahvasti ja tunteellisesti. Lapsen käytös muuttuu myös ristiriitaiseksi. Jäsentyntömässä kiintymyssuhteessa kiintymyssuhde ei ole päässyt syntymään ollenkaan. Kiintymyssuhteen puuttuminen muodostaa lapsen kehityksen kannalta riskin. (Kirveslahti ym. 2018: 145–146.)

Turvallinen kiintyminen aikuiseen mahdollistuu, kun aikuinen on lapsen saatavilla emotionaalisesti (Poijula 2007: 147). Kiintymyssuhteella on vahvistava vaikutus lapsen turvallisuuden tunteeseen. Turvallinen kiintymyssuhde vaikuttaa suotuisasti lapsen tunteesäätelykykyyn, oppimiseen sekä sosiaalisten suhteiden muodostamiseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014: 20, 22.) Kiintymyssuhteen antaman mallin mukaan lapsi oppii toimimaan ympäristössään (Hari ym. 2015: 100). Lapsi osoittaa leikeissään ja kaverisuhteissa niitä kiintymysmalleja, jotka on saanut vanhemmiltaan (Juusola 2011: 114).

Lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välisellä varhaisella vuorovaikutuksella on merkittävä rooli lapsuusaikana. Lapsen tulisi voida luottaa aikuiseen niin perushoivan saamisen kuin emotionaalisen läsnäolonkin suhteen. (Vilén ym. 2013: 86, 88.) Lapsuuden aikana ihmisen persoonallisuus muotoutuu. Hyvinvoinnin kokemus aikuisiällä on yleensä riippuvainen lapsuusajan vuosista. Ihmisen tunne-elämä ja moraali kehittyvät lapsuudessa, samoin kuin vastuunottokin ikävuosien karttuessa. Lapsi luo oman sosiaalisen todellisuutensa ajattelussaan ja toiminnassaan lapsena ollessaan. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 23–24.) Pieni lapsi tarvitsee aikuisen emotionaalista tukea ja kokemuksia siitä, että tuottaa aikuisille iloa. Lapsi kokee rakkauden tunteen aikuisen konkreettisella läsnäololla. Tärkeän aikuisen kanssa yhdessä vietetty aika vahvistaa lapsen emotionaalista hyvinvointia. (Tamminen 2011: 288.)

4.2 Sosiaalisten taitojen kehittyminen

Pieni lapsi on synnynnäisesti sosiaalinen ja lapsella on aito halu olla yhteydessä ympärillään oleviin ihmisiin. Lasten erilaiset temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet vaikuttavat sosiaalisten taitojen muodostumiseen. Sosiaaliset taidot ovat opeteltavissa olevia vuorovaikutustaitoja, kun taas sosiaalisuus on synnynnäistä. Sosiaalisia taitoja tarvitaan ihmissuhteiden solmimiseen sekä ryhmässä toimimiseen. Sosiaaliset taidot rakentuvat kyvyistä tulla toimeen toisten ihmisten kanssa ja ottaa toiset huomioon. (Juusola 2011: 30.) Sosiaalisten taitojen avulla ihmiset pystyvät solmimaan ja ylläpitämään suhteita toisiin ihmisiin. (Juusola 2011, 30; Keltikangas-Järvinen 2010: 17). Lapsen kaverisuhteilla on tärkeä merkitys lapsen identiteetin kehitykselle. Kaverisuhteissa mahdollistuu yhdenvertaisuus sekä toimiminen vertaisryhmässä. (Koivunen 2009: 52). Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat yhteistyötaidot muiden kanssa sekä itsesäätelyn taidot eri tilanteisiin sopiviksi. Sosiaalisia taitoja tarvitaan sosiaalisessa kanssakäymisessä ja niiden avulla voidaan ratkaista sosiaalisissa tilanteissa syntyviä ongelmia (Juusola 2011: 30.)

Sosiaaliset taidot tarkoittavat vuorovaikutustaitoja, joita tarvitaan sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisten taitojen avulla ratkaistaan ristiriitatilanteita ja sosiaalisia ongelmia. Sosiaalinen kompetenssi eli kyvykkyys voidaan erottaa sosiaalisista taidoista. Kyvykkyys tarkoittaa pätevyyttä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten sekä ympäristön kanssa ja kykyä rakentaa ystävyyssuhteita ja saavuttaa sosiaalisia tavoitteita. (Keltikangas-Järvinen 2012, 51.) Sosiaalisia taitoja tarvitaan ystävyyssuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä, ryhmässä ollessa sekä vuorovaikutussuhteissa läpi elämän. Lapsi on jo syntyessään sosiaalinen olento. (Juusola 2011, 30–31.) Sosiaalisuus tarkoittaa halua olla toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisuus määräytyy omien synnynnäisten temperamentti- ja persoonallisuuspiirteiden mukaan. Sosiaalisia taitoja opitaan kokemuksen ja kasvatuksen kautta. (Keltikangas-Järvinen 2012: 49–50.) Sosiaalisesti taitava lapsi hallitsee tunteitaan ja osaa ottaa huomioon muiden tunteita omiensa lisäksi. Lapsi osaa toimia joustavasti erilaisissa tilanteissa ja osaa tunnistaa myös muiden tunteita. (Kirveslahti ym. 2018: 143.)

4.3 Tunne- ja empatiataidot

Lapsen tunteiden säätelykyky alkaa kehittyä vauvaiässä ja tunteita opitaan jo varhaisessa vuorovaikutuksessa (Joutsenniemi & Mustonen 2013:104). Erilaiset tunteet hyväksyvä suhtautumistapa edistää tunteiden säätelyn kehittymistä ja niiden hallinnan taitoa. Lapsi tarvitsee tunnetaitoja voidakseen toimia vuorovaikutuksessa toisten kanssa

luoden ystävyyssuhteita. (Rusanen 2011, 80–81.) Lapsen sosioemotionaaliset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa lapsen ja häntä ympäröivän sosiaalisen toimintaympäristön kanssa (Ahonen 2017: 17). Tunne- sekä itsesäätelyn taidot ovat tärkeitä lapsen kehitykselle. Kun itsesäätely- ja tunnetaidot ovat tasapainossa, lapset kykenevät parempaan elämän kokonaishallintaan ja oppimisvalmiudet paranevat. Tunne- ja itsesäätelyn taidot ovat kytköksissä vahvasti lapsen päivittäiseen toimintakykyyn. (Veijalainen ym. 2018: 103; Juusola 2011: 66–67.) Lapsen oppiessa säätelemään omaa tunnekäyttäytymistään, hän kykenee myös taitavampaan sosiaaliseen toimintaan toisten kanssa (Kirveslahti ym. 2018: 144).

Tunteiden säätelyn taitoon kuuluu tiedostaminen, mitä tunteita itsellä on ja kuinka niitä ilmaisee. Tunteiden säätely on kyky vaikuttaa tunteen keston ja voimakkuuteen. Tunteiden hallinta oikeassa paikassa oikeaan aikaan, merkitsee tunnetaitoja. Temperamentilla ja perimällä on merkittävä osuus tunteiden säätelyssä, ja ne määrittävätkin raamit tunnetaitojen kehittymiselle. Erilaiset temperamenttipiirteet vaikuttavat siihen kuinka voimakkaasti erilaisia tunteita koetaan ja ilmaistaan. Tunteiden säätelykyvyn perusta on ihmisen aivorakenteissa, mutta pääsääntöisesti tunteiden säätelykyky kehittyy lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. (Niemi 2013: 111, 177–178.)

Lapsen itsesäätelyn puutteet voivat osoittautua lapsen levottomuutena, arkuutena tai aggressiivisuutena. Itsesäätelyn taidot kehittyvät myönteisessä vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa. Aikuisten on tärkeä tukea lasta tunteiden säätelyssä ja opettaa rauhoittumisen taitoja. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja, mutta niistä johtuva mahdollinen huono käyttäytyminen ei. (Tompuri 2016: 30–31.) Kun aikuinen viestii lapselle kaikenlaisten tunteiden olevan sallittuja, lapsi oppii hyväksymään erilaisia tunteita ja luottamaan olevansa hyväksytty erilaisten tunteidensa kanssa (Mattila 2011: 83).

Vanhemmilla on tärkeä rooli opettaa lapsille tunnetaitoja. Lapsi oppii ydinperheen opettaman mallin tunnetaidoissa. Vanhemman ollessa myönteinen ja rehellinen omia tunteitaan kohtaan sekä osoittaessa empatiaa toisia kohtaan, lapsi oppii tärkeitä tunne- ja empatiantaitoja. Vanhemmat pystyvät vaikuttamaan myös merkittävästi lapsen turvallisuuden tunteeseen. (Niemi 2013: 179.) Hallitsemalla ja ymmärtämällä omia tunteita voi lisätä omaa hyvinvointia fyysisesti ja psyykkisesti (Niemi 2013: 178).

Lapsen vuorovaikutuskokemukset kytkeytyvät tunteisiin, tämän vuoksi on tärkeää, että aikuinen vastaa lapsen tunnetiloihin. (Jakkula 2008: 35). Lapsen hyvän kehityksen kannalta on oleellista, että aikuiset opettavat lapsille erilaisten tunteiden kuuluvan elämään ja olevan sallittuja. Aikuisen ohjatessa lapsen tunnekkäyttäytymistä, lapsi oppii ymmärtämään ja käsittelemään tunteitaan paremmin. (Mattila 2011: 83.; Ahonen 2017: 219.) Jos lapsi kokee, että hänen tunteitaan ei kunnioiteta, lapsi saattaa alkaa peittelemään ja vääntelemään niitä. Tällöin lapsen itsetunto voi heikentyä ja hänen on vaikea luottaa itseensä. (Pojula 2007: 181.)

Hyvät itsesäätelyn taidot ovat vahvasti läsnä lapsen kehityksessä sekä sosiaalisten taitojen muodostamisessa. Tunnesäätelyntaidot ovat oleellisia taitoja elämän hallinnassa. Päiväkodissa varhaiskasvattajien on tärkeää tiedostaa lasten erilaiset tunnesäätelyntaidot ja osattava tukea lapsia niissä lasten yksilölliset tarpeet huomioiden. Myös oppimisympäristöllä on merkitystä päiväkodissa, ja ympäristön tulisikin olla tunne- ja sosiaalisia taitoja vahvistava ja tukeva. Kun itsesäätely- ja tunnetaidot ovat tasapainossa, lapset kykenevät parempaan elämän hallintaan ja oppimisvalmiudet ovat paremmat. Tunne- ja itsesäätelyn taidot ovat kytköksissä vahvasti lapsen päivittäiseen toimintakykyyn. (Veijalainen ym. 2018: 89–103.)

Lapsi tarvitsee tunteiden käsittelyssä aikuisen tukea ja ohjausta. Aikuisen tehtävänä on tasapainottaa lapsen tunteiden käsittelyä ja rauhoittaa lasta. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja hyväksytyjä. (Tompuri 2016: 29–30.) Empaattisen ja rauhallisen aikuisen läsnäolo auttaa lasta tunteiden käsittelyssä (Ahonen 2017: 52). Tunteiden nimeäminen tukee lapsen ymmärrystä erilaisista tunteista. Lapsen oppiessa tunteiden nimeämistä, hänen on myös helpompi hallita niitä ja normaalin tunnekkäyttäytymisen sijasta, esimerkiksi suuttumuksessa, lapsi osaakin nimetä tunteensa sanallisesti. Turvallisuuden tunteen säilymisen kannalta on tärkeää, että lapsi uskaltaa näyttää tunteitaan avoimesti eikä pelkää tulevansa hylätyksi voimakkaita tunteita ilmaistessaan. (Sinkkonen 2008: 104–105.)

Ristiriitaiset tilanteet ja pettymysten kohtaamiset aiheuttavat lapsissa usein suuttumuksen tunteita ja itkuisuutta. Ristiriitainen tilanne saattaa saada lapsessa aikaan epäoikeudenmukaisuuden tunteen, eikä lapsi välttämättä ymmärrä miten tulisi toimia. Lapset reagoivat eri tavoin muuttuviin tilanteisiin sekä pettymyksiin, koska he kypsyvät ja kehittyvät yksilöllisesti. (Cantell 2010: 30–31.) Empaattinen aikuinen tarjoaa lapselle kokemuksen

siitä, että hänet otetaan vakavasti tukien samalla lasta ymmärtämään, että negatiivinen tunnetila on vain väliaikainen (Dowling 2010: 79–81).

Lapsen hyväksyessä omat tunteensa hän oppii hyväksymään myös leikkikavereidensa tunteita (Kullberg-Piilola 2005: 32). Aikuisen auttaessa lasta kohtaamaan esimerkiksi pettymyksiä, lapsi pääsee harjoittelemaan tunnetaitoja turvallisessa ilmapiirissä (Cantell 2010: 18). Hyviin tunnetaitoihin kuuluu omien tunteiden tunnistamisen lisäksi muiden tunteiden tunnistaminen. Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan ja ymmärtää toisen tunteita. Empatia kehittyy vuorovaikutussuhteissa. (Kirveslahti 2018: 149.) Empatia on opittavissa oleva taito (Ahonen 2017: 21). Empatiataittoa voi opetella lapsen kanssa, asettautumalla toisen asemaan. Lapsen asettuminen toisen tunnetilaan helpottaa tunteiden harjoittelua ulkoisesti. (Peltonen 2005: 71.)

4.4 Itsetunnon kehittyminen

Hyvän itsetunnon omaavalla lapsella on kyky havaita omia vahvuuksiaan ja heikkouksiin. Hyvässä itsetunnossa vahvuudet korostuvat heikompiin nähden. Itseluottamus ja itsearvostus ovat osa itsetuntoa. Hyvässä itsetunnossa, lapsi kokee olevansa arvokas omana itsenään, tarvitsematta muokata heikkouksiaan. Hyvän itsetunnon omaava lapsi kokee ja näkee elämänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena. (Cacciatore ym. 2008: 11; Keltikangas-Järvinen 1994: 18–21.) Elämän arvo perustuu omaan arvostukseen itseään kohtaan eikä rakennu muiden osoittamasta arvostuksesta. (Keltikangas-Järvinen 1994: 19–20). Vanhempien jutellessa, koskettaessa, kuunnellessa ja ollessa läsnä, lapsi tuntee olevansa arvokas ja hyväksytty. Tämä luo lapsen sosiaaliselle kehitykselle suotuisan pohjan. (Juusola 2011: 36.)

Aikuisen vastatessa lapsen tarpeisiin, lapselle muodostuu turvallisuuden ja luottamuksen tunteita ja käsitys omasta itseystään pääsee kehittymään. Lapsen kokiessa olevansa hyväksytty ja arvostettu, lapsen itsetunto pääsee kehittymään myönteisesti. Aikuisen voi omalla ohjauksellaan vaikuttaa lapsen kokemukseen vahvuuksistaan ja heikkouksistaan ja tiedostamaan missä kaipaa vielä aikuisen tukea. (Dowling 2010: 12–15.) Aikuisen voi tukea lapsen itsetunnon kehitystä uskomalla lapseen ja nostamalla lapsen vahvuuksia esille. Itsetuntoa voi tukea myös olemalla aidosti läsnä lapsen arjessa. Lapsi tarvitsee rinnalleen turvallisen ja tavoitettavissa olevan aikuisen. Aikuisen tulee tukea lasta tunteiden läpikäymisessä silottelematta pettymyksiä lapsen tieltä. Aikuisen toimii lapselle esimerkkinä ja lapsi opettelee aikuisen mallin mukaan kohtelevaan itseään. Jos

aikuinen arvostaa itse itseään, myös lapsi oppii samaan aikuisen esimerkin kautta. Aito kohtaaminen ja kuuntelu sekä arjessa mukana iloitseminen tukevat lapsen terveen itsetunnon kehittymistä. (Cacciatore ym. 2008: 264–266.)

Lapsen positiivisen minäkuvan syntymistä helpottaa perheen avoimuus käsitellä erilaisia tunteita. Lapsen tulee saada tuntee olonsa hyväksytyksi ja arvostetuksi. Lapsen itsetunto ja minäkuva pääsevät kehittymään positiivisesti, kun lapsi saa kehuja ja arvostusta ja tuntee, että tuo läheisilleen iloa. (Kullberg-Piilola 2005: 59, 67.) Hyvinvoinnin tunne ja itsetunto liittyvät toisiinsa. Hyvällä itsetunnolla ei ole suoraa yhteyttä elämäntyytyväisyyteen, mutta hyvän itsetunnon omaava suhtautuu asioihin positiivisemmin kuin heikon itsetunnon omaava. Itsetunnon ollessa heikko, myös hyvinvoinnin tunne elämään saattaa vähentyä. (Keltikangas-Järvinen 1994: 40–41.) Kannustava ja myönteinen ilmapiiri vaikuttaa lapsen uskallukseen kokeilla ja oppia sekä muodostaa omia mielipiteitä (Dowling 2010: 21).

5 Kodin ja varhaiskasvatuksen välinen yhteistyö

Leikki-ikäisen lapsen toimintaympäristöön kuuluu usein oman kodin lisäksi päiväkotiki. Perhe muodostaa lapsen lähimmän kasvu-ympäristön, mutta myös päiväkodilla on tärkeä rooli lapsen kasvatuksessa. Ajallisesti lapsi saattaa viettää päiväkodissa enemmän aikaa viikossa kuin kotonaan. Päiväkodin tehtävänä on huolehtia yhteistyössä perheen kanssa lapsen turvallisesta kasvu-ympäristöstä lapsen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet huomioiden. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 35–36.) Päiväkotiympäristössä lapsen hyvinvointia tukevat lapsen tyytyväisyys päiväkotiin, ryhmään kuulumisen tunne, haasteellinen ikätasoinen toiminta, omatoimisuutta tukeva kulttuuri sekä toimiva vuoro-vaikutus. Päiväkodissa on tärkeä tukea lasten välisiä ystävyyssuhteita ja mahdollistaa lapselle omainen tapa toimia leikissä. (Vornanen 2001: 35.)

Toimivassa yhteistyössä perheiden ja kasvattajien välillä vallitsee luottamus ja perheillä on matala kynnys tukeutua varhaiskasvattajiin. Toimivassa kasvatuskumppanuudessa perheitä kuunnellaan arvostaen sekä vanhempia tuetaan tuomitsematta mahdollista virheistä. (Aaltonen & Sotaniemi & Kuurre 2017.) Varhaiskasvattajien tulee nähdä lapset erilaisina identiteetteinä, luovina sekä kykenevinä yksilöinä varhaiskasvatuksen kentällä. Varhaiskasvattajan ei tule laittaa perheitä ja lapsia samaan muottiin kapeakatseisesti vaan antaa tilaa erilaisuudelle sekä kunnioittaa ja arvostaa jokaisen yksilöllisiä piirteitä ja eroavaisuuksia. Varhaiskasvatuksessa kasvattajien tulee olla herkkiä huomioimaan lasten yksilölliset tarpeet sekä luoda turvallinen ja moninaisuutta tukeva oppimisympäristö lapsille. Avoimen ja luottamuksellisen suhteen syntyminen ja sen ylläpitäminen varhaiskasvatuksen kasvattajien ja vanhempien välillä on tärkeää. (Hermanfors 2017.)

Kasvatuskumppanuus vaalii lapsen sosioemotionaalista terveyttä sekä tukee ongelmanratkaisukyvyyn kehittymistä. Perheiden ja varhaiskasvattajien välinen onnistunut yhteistyö edellyttää, että varhaiskasvattajat ovat sensitiivisiä sekä herkkiä havaitsemaan mahdollisia kommunikaatio-ongelmia sekä ratkomaan niitä. Varhaiskasvattajien tuleekin kohdata perheet arvostaen ja yksilölliset tarpeet huomioiden, jotta lapsilähtöinen kasvatuskumppanuus toteutuu. (Klein & Miller 2008.) Jokainen lapsi on persoonaltaan erilainen. Jotta varhaiskasvatus tukee lapsen kehitystä tarkoituksenmukaisesti, on perheisiin oltava hyvä tuntemus (Jakkula 2008: 42).

Päiväkoti ja koti jakavat kasvatusvastuuta lapsesta. Kasvatuskumppanuudesta puhuttaessa tarkoitetaan lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemista yhteisesti vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteistyön kautta. Kasvatuskumppanuuden tulisi olla avointa, vuorovaikutteista ja molemmin puolin kunnioittavaa kasvatustyötä. Perheiden yksilöllisyyttä kunnioittava, tasavertainen ja inhimillinen yhteistyö on tärkeä voimavara niin perheille kuin varhaiskasvattajillekin. (Aaltonen & Sotaniemi & Kuurre 2017.) Varhaiskasvatus tukee vanhempia lapsen kasvatustyössä. Kasvatuskumppanuus rakentuu tavoitteellisesta keskustelusta lapsen kasvatukseen ja edun toteutumiseen liittyen. (Koivunen 2009: 151.) Empatian taito sekä lasten ja perheiden aito kohtaamisen osaaminen korostuvat tärkeinä varhaiskasvattajan ammattitaidon osaamistaitoina lapsen mielenterveyden ylläpitämisessä (Marjamäki ym. 2015: 30).

Turvalliset aikuiset, jotka ovat jatkuvasti läsnä lapsen arjessa, kannattelevat lasta ja vahvistavat lapsen kokemaan turvallisuuden tunnetta. Arjen taitojen opetteluun, tunnetaitojen harjoitteluun ja lapsen hoidon taustalla tulee olla aito kunnioitus lasta kohtaan. Lapsen elämä on rakentuvassa vaiheessa ja lapsi tarvitsee hyvää kohtelua. Hyvän ja lasta kunnioittavan kohtaamisen tulee tapahtua arjessa ja arjen perustilanteissa. Lasta vahvistavassa kohtaamisessa kasvattaja hoivaa, kasvattaa ja ohjaa lasta. Kasvatukselliset tilanteet, joissa lapselle annetaan rajat, voivat olla joskus haasteellisia. Jotta lapsi hyötyy rajoista, ja niiden luomasta vahvistuksesta, aikuisen tulee olla tietoinen, että rajojen asettamisen tavoitteena on tukea lapsen hyvää kasvua. Kasvatustilanteet ovat erilaisia ja joskus aikuiselta tarvitaan pitkäjänteisyyttä ja jämäkkyyttä. Tärkeää onkin, että kasvattaja pysyy kärsivällisenä sekä antaa erilaisten tunteiden, niin omien kuin kasvatettavien, käsittelylle tarvittaessa tilaa. (Mattila 2011: 23–26.)

Vanhempien hyvinvointi heijastuu lapsen hyvinvointiin. Perheenjäsenten hyvinvointi sekä perheenjäsenten välinen vuorovaikutus vaikuttavat hyvinvoinnin kokemukseen. Perheen sosiaaliset – ja emotionaaliset voimavarat vaikuttavat siihen, suojataanko lapsen psyykkistä kehitystä ja miten perheen ongelmia ratkotaan. Vaikka lapsen vanhemmillä onkin lapsesta pääkasvatusvastuu, varhaiskasvatus on tärkeässä roolissa jakamassa kasvatusvastuuta. Vanhempien tukemisella varhaiskasvatuksen puolelta on positiivisia vaikutuksia lapsen hyvinvointiin. (Mykkänen & Böök 2017: 75, 82.)

6 Rajat ja rutiinit lapsen hyvinvoinnin vahvistajina

Koti toimii lapselle ja aikuiselle arjen hallinnan ympäristönä. Perheiden arki sisältää päivittäin toistuvia asioita, arkipäiväisten prosessien toistoa. Hyvällä ja toimivalla perheen arjen hallinnalla voidaan nähdä positiivisia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin. Tunniessa arjen mielekkääksi ja hallittavaksi, elämä tuntuu elämisen arvoiselta. (Friis ym. 2004: 24.) Lapsen ihanteelliseen arkeen kuuluvat yhdessä olo perheen kanssa, lapsen aito kuuntelu ja kohtaaminen, yhteinen perheen ateria ja riittävät unet sekä leikki ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 149.)

Rutiinit tukevat lapsen kasvua ja kehitystä. Ne opettavat ja ohjaavat lasta elämännhallinnassa ja tukevat hyvinvointitaitojen opettelua, kun lapsi syö säännöllisesti, nukkuu riittävästi ja ulkoilee päivittäin. Rutiinit helpottavat lasta hahmottamaan arjen kulun sekä lisäävät lapsen perusturvallisuuden tunnetta. Tutut ja turvalliset rutiinit auttavat lasta myös ennakoimaan tulevaa ja helpottavat kommunikaatiota aikuisen kanssa, kun tulevasta siirtymistä voi kertoa jo ennakoon. Lapsen kasvaessa, lapsi oppii myös itse ottamaan vastuuta rutiineista ja vaalimaan niitä aikuisiällä. Jotta rutiinit voivat syntyä, on tärkeää, että niitä noudatetaan säännöllisesti ja johdonmukaisesti. Rutiinien ei kuitenkaan kuulu muodostua liian hallitseviksi vaan niiden tulisi olla perheen arkea tukevia ja helpottavia toimintatapoja. (Matilainen 2008: 23–33.) Tärkeää on, että rutiineille annetaan arjessa tilaa ja ne koetaan mielekkäiksi. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 19.)

Riittävä lepo sekä terveellinen ja säännöllinen ravinto kuuluvat lapsen oikeuksiin. Lapsi ei pysty joustamaan arjen rytmistä samalla tavalla kuin aikuinen, eikä lapselta voi vaatia säännöllistä rytmia vain aikuisen aikataululle sopivana hetkenä. Arjen toimintatavat muodostuvat säännöllisten toistojen kautta. Perheen noudattaessa säännöllisiä ruoka- ja uniaikoja, arjen rutiinien hallinta on jo muodostunut perheelle ominaiseksi tavaksi toimia ja sitä on myös helpompi muokata lisää perheen hyvinvoivaa elämäntapaa vastaavaksi. (Matilainen 2008: 44–45.)

Ennakoimaton arki lisää stressiä ja muodostaa lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta riskejä. Lapsen sosiaaliset taidot eivät pääse kehittymään suotuisasti ja lapsi alkaa käyttäytymään ongelmallisesti, jos arjen hallinta on epätasapainossa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 20.) Lapsen päivässä ollessa rytmi, lapsen ympärillä oleva toimintaympäristö näyttäytyy hänelle selkeämpänä ja rauhallisempana (Juusola 2011: 36). Lapsen turvallisuuden tunne vahvistuu, kun arki on ennakoitavissa ja siinä on selkeä rytmi. Rajat

ja rutiinit edesauttavat ja vahvistavat lapsen turvallisuuden tunteen syntymistä. (Hakala 2011: 129.) Ilman rajoja, lapsi ei välttämättä pysty käsittelemään kaikissa tilanteissa ikätasoisia haasteita siitä, mikä on hänelle tai toisille hyväksi. Rajat tukevat lapsen psyykkistä ja fyysistä kehitystä niin, että lapsen toiminta vastaa lapsen ikätasoisuutta. Rajat tukevat lapsen itsesäätelyn ja sosiaalisten taitojen oppimista, lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta sekä hyvinvointia. (Ahonen 2017: 163.) Lapsen uhmatilanteessa aikuisen tulee pysähtyä pohtimaan, kuinka lapsen toimintaympäristö vastaa lapsen tarpeita ja edellytyksiä toimia (Jakkula 2008: 34). Lapsen itsenäisyyden kyky kehittyy kasvaessa. Vanhempien asettamat rajat lapselle vahvistavat lapsen itsenäistymistä. (Friis ym. 2004: 35.)

Arjen rytmistä kiinni pitäminen on lapsen mielen hyvinvoinnin hellimistä. Riittävästä levosta ja unesta huolehtiminen, säännöllisten ruokailuhetkien noudattaminen, läheisten ihmissuhteiden vaaliminen, liikunnasta nauttiminen sekä ajan varaaminen leikille ja luovuudelle luovat lapselle mielen hyvinvoinnin perustan. Lapset tarvitsevat ympärilleen turvallisia aikuisia, jotka luovat lapsille ennakoitavan arjen. Selkeät arjen rutiinit mahdollistavat tärkeitä vuorovaikutuksellisia kohtaamisia perheenjäsenten kesken sekä tukevat perhettä, perheen yhteisen arjen suunnittelussa. Ennakoitavissa oleva arki tukee sekä vanhempien että lapsen mielen hyvinvointia. (Marjamäki ym. 2015: 73–74.)

Säännölliset rutiinit tukevat myös vanhemman arkea ja lapsen hoitamisesta tulee yksinkertaisempaa. Kun lapset syövät säännöllisesti, ruokarytmi tukee myös aikuisen terveyttä sekä lapsen mennessä ajoissa nukkumaan, aikuiselle mahdollistuu tarvittaessa enemmän omaa aikaa iltaan. Lapsia voi ikätasoisesti ottaa mukaan kotitöihin sekä ruoanlaittoon ja samalla lapsi oppii vastuunottotaitoa ja yhteiset lasta osallistavat hetket vanhemman kanssa lisääntyvät. Lapsen kasvaessa rutiinit muokkautuvat lapsen ikätason mukaan. Päiväunien tarve vähenee ja loppuu, lapsi muuttuu omatoimisemmaksi arjen toimissa sekä harrastukset tulevat mukaan viikko-ohjelmaan. (Matilainen 2008: 53–55.) Lapsen kokemus oman elämän ja toimintaympäristön hallinnasta vahvistavat lapsen turvallisuuden tunteen syntymistä. Mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi lapsi tarvitsee kasvussaan rajoja ja johdonmukaisuutta. Turvallinen ympäristö tarjoaa lapsen identiteetille hyvän perustan. (Toivio & Nordling 2013: 102–103.)

Perheen tulee tarjota lapselle kasvu ympäristö, jossa lapsen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet tulevat tyydytetyiksi. Lapsi tarvitsee lähelleen rakastavan ja läsnä olevan vanhemman. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 21, 36.) Lapsen suotuisa kehitys edellyttää

lämpimän vuorovaikutussuhteen rakentumista. Tässä vuorovaikutussuhteessa aikuinen on mukana lapsen leikeissä vahvistaen samalla lapselle virikkeellisen kasvuympäristön, jossa lapsen erilaiset taidot pääsevät kehittymään. (Jakkula 2008: 34.) Vanhemman vietäessä runsaasti aikaa lapsensa kanssa, hänestä tulee lapsensa parhain asiantuntija. Lapsen ja vanhemman suhteen kehittyminen vaatii aikaa ja yhdessä oloa. (Rusanen 2011: 173, 185.)

Hyvä lapsuus muodostuu kasvusta, kehityksestä ja panostamisesta tulevaisuuteen. Lapsuus on vaihe, joka johtaa kauemmaksi. Lapsuusaika on lapselle hyväksi, jos se on antanut lapselle valmiuksia riittävästi seuraavaan vaiheeseen elämässä. (Alexandrova 2017: 58–61.) Puhuttaessa lapselle asetettavista rajoista, vanhemmat ja kasvattajat rajoittavat tietoisesti lapsen itsenäisyyttä. Lapsen itsenäisyys ei ole vapaata, vaan se tapahtuu kasvattajien ja vanhempien asettamien rajojen puitteissa. Kasvatuksessa on tärkeää varmistaa, että lapsella on turvallinen ja huolehtiva kasvu- ja kehitysympäristö, jossa lapsi tuntee itsensä rakastetuksi. Jos lapselle antaa liian aikaisin ja liikaa itsenäisyyttä, kypsytön lapsi voi toimia väärin, ja lapsen kehitys saattaa häiriintyä. Pieni lapsi ei kykene ohjaamaan ja hallitsemaan itseään aikuisen tavoin. (Tahkokallio 2001: 25–30, 87.) Pieni lapsi onkin haavoittuvaisempi kuin aikuinen (Alexandrova 2017: 60).

Lapsi ei ymmärrä vielä omaa parastaan riittävästi, jonka vuoksi tarvitsee aikuisen suojelua. Lapsi ei voi olla liian itsenäinen, vaan tarvitsee rajoja sopivassa määrin kykyjensä mukaan. Rajojen tulee perustua lapsen hyvinvoinnin edistämiseen ja niiden tulee olla oikeutettuja. (Tahkokallio 2001: 54–55.) Kasvatuksella on suuri merkitys siihen, miten lapsi oppii toimimaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Koivunen 2009: 138). Aikuisen tuella lapsen ajattelun taidot, ydiniteys ja vastavuoroisuuden kokemukset pääsevät kehittymään. Aikuisen auktoriteetin tehtävänä on etsiä lapsen paras. Kasvatus on lapselle välttämätöntä, jotta kehittyvä lapsi pääsee toteuttamaan itseään. Kasvatuksen tehtävä on auttaa lapsen vapautta toteuttamaan lapsen autonomisessa toiminnassa. (Puolimatka 2010: 267, 270.) Aikuisen kohdatessa lapsen arvostavasti, lapsi kokee olevansa merkityksellinen. Myönteinen kuva itsestä vaikuttaa lapsen yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja itsetuntoon. Lapsen saadessa osallistua ja vaikuttaa omaan arkeen, lapsen sosiaaliset taidot pääsevät kehittymään ja itsetunto kasvaa. (MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d.)

Lapsen saadessa kokea lohtua, ymmärrystä, rakkautta, iloa ja hyväksyntää, lapsi oppii etsimään myönteisiä ratkaisuja ristiriitoihin ja vastoinkäymisiin. Perheen välisellä vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa lapsen käytökseen ja sosiaalisten taitojen muodostumiseen. Hyväksyvä, arvostava, ohjaava sekä kannustava kasvuympäristö vahvistaa lasta myönteisyyteen. (Juusola 2010: 16.)

7 Mielenterveyden käsi

Suunnittelemani työkalu pohjautuu MIELI ry:n Mielenterveyden käsi -työvälineeseen, jossa on käden joka sormelle oma tärkeä osa-alue, jonka tulisi olla jokaisella arjessa läsnä. Mielenterveyden käsi -työvälineen osa-alueet ovat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen sekä leikki ja luovuus. Nämä arjen rytmin osa-alueet lisäävät ja ylläpitävät niin aikuisen kuin lapsenkin mielen hyvinvointia. MIELI ry:n mukaan Mielenterveyden käsi -työväline havainnollistaa huomion kiinnittämisen arjen asioihin, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Käden avulla on mahdollista pohtia, mitkä tekijät vaikuttavat omaan mielen hyvinvointiin ja millaisia valintoja on itse tehnyt. Jokainen käden osa-alue on merkityksellinen ja tärkeä päivittäisessä arjessa. (MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d.)

Arjen rytmin noudattaminen on lapselle lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamista. Riittävä uni, perheen yhteiset ruokailuhetket, liikunnasta nauttiminen, tilan mahdollistaminen leikille ja luovuudelle sekä huolehtiminen läheisten ihmissuhteiden säilymisestä pohjautuvat mielenterveyden vaalimiselle. Mielenterveyden käsi -malliin pohjautuen, lapsen hyvään arkeen kuuluvat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen sekä leikki ja luovuus. (Marjamäki ym. 2015: 73–74.)



Kuva 1. Mielenterveyden käsi. Lähde: MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Uni ja lepo

Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen kasvua ja kehitystä sekä vahvistavat lapsen mielen-terveyttä (Kirveslahti 2018: 269). Unella on tärkeä merkitys toimivan arjen kannalta. Univaje näkyy kehon vireystilassa ja se on haitallista lapsen kehitykselle. Säännöllinen uni ja lepo hetket ovat tärkeitä lapsen suotuisalle kehitykselle. (Tompuri 2016: 66.) Riittävä unen saanti edistää lapsen optimaalista vireystilaa oppimisen kannalta (Tiusanen 2008: 87). Lepääminen ja nukkuminen tukevat lapsen oppimista, keskittymiskykyä ja yleistä jaksamista. Riittävästi lepoa nauttinut lapsi on kärsivällisempi ja pirteämpi. Rentoutuminen virkistää lapsen kehoa sekä vahvistaa stressinsietokykyä. Uni, lepo ja rentoutuminen tukevat lapsen mielen hyvinvointia sekä lisäävät perheen arjen sujuvuutta. Lapsella on oikeus levätä ja rauhoittua päiväkotipäivien jälkeen. (Marjamäki ym. 2015: 97–98.)

Laadukas ja riittävä uni ja lepo vahvistavat lapsen oppimista ja keskittymiskykyä sekä parantavat vastustuskykyä. Lapsen tulee saada nauttia riittävästi lepoa ja unta. Kiireetön

ja säännöllinen nukkumaanmeno aika tukee lapsen hyvinvointia. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 151–152.) Uni auttaa elimistön voimatasapainon palautumisessa ja riittävä unensaanti ehkäisee stressiä ja ylläpitää vastustuskykyä. Riittävä uni ylläpitää lapsen muistia ja vahvistaa oppimisen edellytyksiä. (MIELI Suomen Mielenterveys ry nd.)

Ravinto ja ruokailu

Lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi lapsi tarvitsee monipuolisen, terveellisen ja riittävän ravinnon (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018: 27). Tärkeitä ravitsemustottumuksia opitaan jo varhaislapsuudessa. Perheen ruokavalinnoilla ja totumuksilla on merkitys sille, mitä lapsi oppii ja tottuu syömään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.) Monipuolinen ravinto kuuluu lapsen hyvinvointiin ja se edistää lapsen kasvua ja kehitystä (Tompuri 2016: 66).

Säännölliset ateriat ja terveelliset ruokatottumukset ovat osa lapsen psyykkistä, sosiaalista sekä fyysistä hyvinvointia (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019: 12). Säännöllinen ruokailu ylläpitää lapsen vireystilaa. (Tompuri 2016: 67.) Ruokailuaikojen noudattaminen tukee perheen arjen rytmiä. Yhdessä muiden kanssa syöminen ilman kiirettä, lisää perheen yhdessäolon hetkiä ja mahdollistaa aikaa keskustelemiseen. Monipuolinen ravinto tukee lapsen kehitystä. (Marjamäki ym. 2015: 73–74.)

Ihmissuhteet ja tunteet

Läheisten osoittama rakkaus, läsnäolo ja aito kohtaaminen muodostavat lapsen mielen-terveyden ytimen. Turvalliset aikuiset kannattelevat lasta. Lapsen tunniessa itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi, lapsen mielen hyvinvointi vahvistuu. Empaattinen ja sensitiivinen aikuinen antaa tilaa lapsen erilaisille tunteille ja tukee niiden läpikäymisessä. Tunnetilojensa keskellä lapsi tarvitsee aikuisen vahvistusta tunteiden hyväksynnälle sekä tunnistamiselle. Lapsen opetellessa tunnetaitoja, aikuisen tulee ohjata lasta säätämään tunteitaan. (Marjamäki ym. 2015: 29, 55, 58.)

Lapsen turvallisuuden tunne perhepiirissä vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja. Perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen ja lapsen kasvu ympäristön ollessa hyväksyvä, kunnioittava ja kannustava, lapsen sosiaaliset taidot pääsevät kehittymään myönteisesti. Lapsen saadessa lohdutusta ja aikuisen läheisyyttä sekä harjoitellessa aikuisen tuella ristiriitojen ratkaisuja, lapsi oppii rauhoittumisen taidon sekä suhtautumaan asioihin

myönteisesti. Lapsen itsetuntemuksen - sekä sosiaalisen kehittymisen kannalta myötätunnon ja arvostuksen antaminen lapselle on tärkeää. (Juusola 2011, 16–17.) Lapsen vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Yhdessä olo vanhemman kanssa antaa lapselle kokemuksen hyvästä elämästä. Arjen ilojen ja surujen jakaminen yhdessä vanhemman kanssa tukee lapsen hyvinvointia. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 143–144.)

Liikunta ja yhdessä liikkuminen

Liikunta tukee lapsen mielen hyvinvointia, positiivista minäkuvaa sekä itsetuntoa. Terveystta vahvistava päivittäinen liikunta lisää lapsen ruokahalua sekä parantaa unenlaatua ja tuo iloa elämään. Lapset ovat luontaisia liikkumaan ja liikkumalla yhdessä, myös perheen yhteiset hetket lisääntyvät. (Marjamäki ym. 2015: 21–22.) Liikunta on lapselle luontainen tapa toimia ja se tukee lapsen suotuisaa kehityskulkua (Jakkula 2008: 38). Lapsen fyysinen kasvu tapahtuu nopeasti ja lapsen keho tarvitsee tuekseen päivittäisen liikunnan tarjoamia virikkeitä ja ärsykeitä. Säännöllisellä liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Säännöllisellä arkiliikunnalla voidaan ylläpitää terveellisiä elämäntapoja. (Soini & Sääkslahti 2017: 131–139.)

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Monenlainen liikkuminen tukee lapsen hyvinvointia. Liikunta vahvistaa lapsen omaa kehonkuvaa ja kehonhallintaa pääsee kehittymään. Liikkumattomuudella on vaikutuksia mielialaan ja koko hyvinvointiin. Liikunnan tuleekin olla osana lapsen luonnollisessa arjen rytmissä. (Huutilainen & Peltonen 2017: 72–73, 80–81.)

Leikki ja luovuus

Liikkumisen lisäksi lapselle tulisi tarjota päivittäin aikaa leikkiin ja luovuuteen. Sadut, laulut, taiteilu, yhteiset hetket vanhemman kanssa, syliä ja läheisyyttä unohtamatta, kuuluvat lapsen arkeen. (Matilainen 2008: 52.) Leikkiminen motivoi lasta ja tuottaa lapselle iloa (Varhaiskasvatuksen perusteet 2016: 20). Leikkiminen aktivoi lapsen kehoa, aisteja, ajattelua ja tunteita. Lapsi käsittelee kokemuksiaan leikin kautta ja jäsentelee mielikuviin. Lapsi etsii leikin keinoin mielekkyyttä elämään. Leikkiminen tuottaa lapselle mielihyvää ja lapsen tulee saada leikkiä voidakseen hyvin. (Vilén ym. 2013: 474–475.)

Leikissä lapsi oppii erilaisia taitoja ja omaksuu tietoa. Leikillä on tärkeä merkitys lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Lapselle tulee tarjota mahdollisuuksia leikkiin. Leikkiminen vahvistaa lapsen hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Lapsi oppii, tuntee ja kokee leikin kautta. Leikki antaa lapselle myös mielihyvän ja ilon kokemuksia. Leikissä lapset tutkivat ja jäsentävät ympäröivää maailmaa sekä harjoittelevat sosiaalisia taitoja. Leikkiminen mahdollistaa erilaisten tunteiden läpikäymistä sekä erilaisten ideoiden koekilemistä. Leikki tukee lasta tunteiden säätelyssä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 20, 38.)

Leikki on lapselle ominainen tapa toimia ja se tukee lapsen kehitystä. Leikin avulla lapsi harjoittelee tärkeitä vuorovaikutustaitojaan sekä käsittelee tunteitaan. Leikki kehittää myös lapsen luovuutta sekä mielikuvitusta. Aikuisten tulee toimia leikkien mahdollistajina sekä huomioida leikkien toteutuminen lapsen ikätasoisesti. On tärkeää, että aikuinen osaa myös heittäytyä mukaan lapsen leikkiin ja tukea leikin jatkuvuutta. Aikuisen läsnäolo lisää turvallisuuden tunnetta leikeissä sekä lapsen kokiessa aikuisen arvostavan lapsen leikkihetkiä, lapsen mielen hyvinvointi vahvistuu. (Marjamäki ym. 2015: 15–20.) Lapselle tulee tarjota mahdollisuuksia oppia ja leikkiä. (Poijula 2007: 147.)

Leikki syventää lapsen tietoisuutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Mielikuvituksen avulla lapsi yhdistelee, tulkitsee ja muokkaa kokemuksiaan ja tunteitaan leikeissä. Leikki kehittää tällöin myös lapsen identiteettiä. (Mäkinen 2011: 103.) Leikkiin kuuluu hauskanpito ja yhdessäolo, vaikka leikkiä voi myös yksin. Kotona yksinleikissä, leikille mahdollistuu vapaammin tilaa kuin päiväkodissa, päiväkodin arkiohjelman siivittäessä lapsen päiväkotipäivää. Rauhallinen leikkiminen ja omaehtoinen leikkiaika yksin ovat lapsen kehitykselle suotuisia. Lapsen saadessa leikkiä omassa tahdissa ja keskittyneesti, hän oppii arvostamaan ja kunnioittamaan myös muiden leikkirauhaa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 79, 146, 151.) Lapsi pystyy opettelemaan leikin kautta erilaisia aikuisuudessa tarvittavia taitoja ja mitä vanhempana lapsi leikkii sitä, enemmän leikki tukee myöhempien elämän hallintataitoja. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 86.) Vapaassa leikissä lapsi voi toteuttaa itse itsensä. Lapsi ohjaa leikkiä ja päättää sen alusta ja lopusta. Lapsi pystyy myös vaikuttamaan, kenen kanssa leikkiin osallistuu. Lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen mahdollistuu vapaassa leikeissä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Helenius & Korhonen 2011: 69.)

Leikkiminen vaikuttaa lapsen älylliseen, emotionaaliseen sekä sosiaaliseen kehitykseen. Leikin mahdollistamissa sosiaalisissa tilanteissa lapsi oppii huomioimaan muita ja erottamaan oikeaa ja väärää toisistaan. Leikki kehittää myös lapsen omaa tahtoa sekä ennakointikykyä, lapsen suunnitellessa leikin kulkua ja tehdessä päätöksiä leikissä. (Kirveslahti 2018: 152.) Leikkiminen antaa lapselle mielihyvän ja ilon tunteita. Se motivoi, viihdyttää ja palkitsee. (Kirveslahti 2018: 153.)

7.1 MIELI Suomen Mielenterveys ry

MIELI Suomen Mielenterveys ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö ja se on perustettu vuonna 1897. Mielenterveyden edistäminen sekä ongelmien ehkäisy kuuluvat organisaation perustehtäviin. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden rakentaminen sekä aktiivisuuteen kannustaminen kuuluvat järjestön välittämisen toimintakulttuuriin. MIELI ry tarjoaa voimavaralähtöisiä materiaaleja, koulutuksia sekä välineitä neuvolaan, varhaiskasvatukseen, ala- ja yläkouluille, toisen asteen oppilaitoksiin sekä nuorisotyöhön. Materiaaleja ja koulutuksia on kehitetty eri hankkeissa. MIELI ry on kehittänyt varhaiskasvatuksen toimintakentälle materiaaleja ja harjoituksia, jotka ovat helposti hyödynnettävissä mielenterveystaitojen opettelussa. (MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d.)

Suomen Mielenterveys ry:n strategiassa arvoihin jaotellaan kuuluvaksi ihmislähtöisyys, luotettavuus sekä yhteisöllisyys. Suomen Mielenterveys ry toteuttaa jatkuvaa kehittämissuorituksia. Mielenterveysosaaminen kuuluu MIELI ry:n kehittämissuorituksiin. Sitä pyritään leviättämään koko kansan taidoksi lapsuudesta vanhuuteen kaikissa elämäntien vaiheissa. (Mielenterveysseura ry n.d.: Suomen Mielenterveysseuran strategia vuosille 2016–2020.)

7.2 Lapsen mieli -hanke ja - käsikirja

Lapsen mieli aineisto ja koulutus on kehitetty Raha-automaattiyhdistyksen (nykyinen STEA) rahoittamassa Turvallisin mielin -hankkeessa. Turvallisin Mielin -hanke (2012–2015) keskittyi vahvistamaan 0–8-vuotiaiden lasten mielen hyvinvointia ja mielenterveystaitoja. Kyseisessä hankkeessa kehitettiin voimavaralähtöistä mielenterveysosaamista erilaisten koulutuksien ja materiaalien kautta neuvoloiden ja päiväkotien toimijoille.

Tässä opinnäytetyössä tausta-aineistona käyttämäni Lapsen mieli -kirja on kehitetty Suomen Mielenterveys ry:n hankkeissa, ja olen saanut myös itse olla mukana kirjan teossa. Yhteistyö Suomen Mielenterveys ry:ssä on jatkunut edelleen suunnitellessani Mielenterveys ry:n nettisivuille lasten mielen hyvinvointia tukevaa materiaalia.

Lapsen mieli -käsikirja käsittelee lapsen mielenterveyden osa-alueita eri teemojen avulla. Kirjassa mielenterveys nähdään voimavarana, joka tukee arjessa ja auttaa voimaan paremmin. Kirjasta nousevat esille lapsen mielen hyvinvointia ylläpitävät teemat, jotka ovat: kohtaaminen, läsnäolo ja rakkaus, kehittyvä lapsi, turvalliset aikuiset, tunteet, yhdessäolo, arjen rytmi, itsetunto, kriisit ja selviytyminen sekä lepo. Kirjan tarkoituksena on herätellä lukijat tiedostamaan lapsen mielenterveyden vahvistamisen tärkeys ja ennaltaehkäisevän työn vaikutus lapsen kokonaisyhyvinvointiin. Kirja antaa vinkkejä siihen, kuinka lapsen mielenterveyttä voidaan tukea ja kuinka mielenterveystaitoja pystytään opettamaan varhaiskasvatuksessa. (Marjamäki ym. 2015, 7.)

8 Lapsen hyvän mielen työkalu

Mielenterveystaidot tulee nähdä voimavaroina, jotka auttavat selviämään arjessa ja voimaan hyvin. Tiedostettaessa varhaiskasvatuksessa lapsen mielenterveyden vahvistamisen merkittävyys, työtapoja muokkaamalla ja toimintaa kehittämällä, lapsen mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa (Marjamäki ym. 2015: 12–13). Suunnittelemani Mielenterveyden käsi -työvälineeseen pohjautuva Lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisen työkalu on tarkoitettu varhaiskasvattajille sekä perheille. Työkalu on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu yhteistyössä MIELI ry:n asiantuntijakoordinaattorin kanssa. Lisäksi yksityisen päiväkodin perheiltä on pyydetty palautetta työkalusta sen toteutusvaiheessa.

Opinnäytetyöni prosessiin kuului suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaihe. Opinnäytetyöni tekeminen alkoi kehittämistyön suunnittelusta. Varhaiskasvatuksen kentällä, lastentarhanopettajana toimiessani, olen kohdannut varhaiskasvatuskeskusteluissa vanhempien arjen haasteita ja pyrkinyt antamaan niihin neuvoja. Pohtiessani työvälinettä lapsen arjen tukemiseen, MIELI ry:n Mielenterveyden käsi -työväline tuntui oikealta välineeltä havainnollistamaan ja tukemaan tärkeitä arjen taitoja ja vahvistamaan lapsen mielen hyvinvointia perheiden kanssa tehtävässä työssä. Ehdotin opinnäytetyön muodossa yhteistyötä MIELI ry:n asiantuntijakoordinaattorille ja kerroin ideastani suunnitella lapsen mielen hyvinvointia vahvistava työkalu Mielenterveyden käsi -työvälineeseen pohjautuen.

Ojasalo ym. (2014) mukaan kehittämisprosessi etenee kehittämiskohteen tunnistamisena, tiedonhakuna, kehittämistehtävän määrittelynä, tietoperustan muodostamisena, lähestymistavan ja menetelmien kuvauksena, muutoksen toteutuksena sekä tulosten jakamisena ja arviointina. Kehittämistyöhön kuuluu suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaihe. (Ojasalo ym. 2014: 23–26.)

8.1 Työkalun suunnittelu

Lapsen hyvän mielen työkalu suunniteltiin varhaiskasvattajien ja perheiden käyttöön. Opinnäytetyöni kehittämistyötä voidaan tarkastella kehittämispohjaisena oppimisena. Ojasalo ym. (2014) mukaan kehittämispohjaisen oppimisen taustalla on työelämän kehittäminen. Kehittämistyö edellyttää vastuullista yhteistyötä sekä kumppanuutta. Autenttisuus, kumppanuus, kokemuksellisuus, tutkimuksellisuus sekä luovuus ovat kehittämis-

pohjaisen oppimisen olennaisia ominaisuuksia. Autenttisuuteen kuuluu, että kehittämis-pohjaisessa oppimisessa on aito työelämän kehittäminen taustalla. Kehittämistyön idea voi tulla esimerkiksi opiskelijalta tai työntekijältä. (Ojasalo ym. 2014: 15–16.)

Kehittämisidea voi olla ongelmaperustainen, ratkaisua etsivä tai uudenlaista innovaa-tiota tavoitteleva idea. Kumppanuuteen kuuluu yhdessä tekeminen ja dialoginen vuoro-puhelu. Yhdessä asetettuja tavoitteita seurataan yhdessä ja omaa oppimista ja kehittä-mistyötä ja sen vaikuttavuutta arvioidaan jatkuvasti. Kokemuksellisuus painottaa aktiivi-suutta, osallisuutta ja vastuullisuutta. Kokemuksellisuuteen kuuluu kokemusten kerää-minen ja niiden jakaminen. Tutkimuksellisuus korostaa tutkivaa ja kriittistä työtettä. Luo-vuus nähdään kehittämistyön voimavarana. (Ojasalo ym. 2014: 15–16.)

Kehittämistyö alkaa perehtymällä tutkittavaan ilmiöön sekä siitä löytyvään kirjallisuuteen. Kirjallisuuskatsaus tukee tutkittavan ilmiön ymmärrystä ja auttaa opinnäytetyön kirjoitta-misessa. (Kananen 2012: 47–48.) Aloitin opinnäytetyöprosessin syksyllä 2018 ottamalla yhteyttä MIELI ry:n asiantuntijakoordinaattoriin ja esittämällä Mielenterveyden käsi -työ-välineeseen pohjautuvan kehittämistyöideani. Ideani kehittämistyölle nousi omasta kiin-nostuksestani luoda lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tueksi työkalu. Hyväksy-tettyäni idean, aloitin tutustumisen lapsen mielen hyvinvointiin liittyvään kirjallisuuteen sekä aiempiin tutkimuksiin. Samanaikaisesti suunnittelin työkalua Mielenterveyden käsi -työvälineen pohjalta yhteistyössä järjestön asiantuntijakoordinaattorin kanssa.

Suunnittelemani työkalussa otin Mielenterveyden käsi -työvälineen jokaisesta vii-destä osa-alueesta kolme esimerkkiä, jotka olivat listattuna Mielenterveyden käden ku-van vieressä. Tarkoituksena oli, että vanhemmat ympyröivät lomakkeesta kohdat, jotka ovat toteutuneet heidän lapsensa päivittäisessä arjessa. Työkalu on tarkoitus täyttää yh-dessä lapsen kanssa, vanhemman osallistaessa lasta sen täyttämässä. Lomakkeen toisella puolella on Lapsen mieli – Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvo-laan -kirjan pohjalta koottu teksti, miksi arjen rytmistä kiinni pitäminen on tärkeää ja mitkä tekijät vaikuttavat lapsen hyvään mieleen.

8.2 Työkalun toteutus

Kehittämistyön prosessi jatkui työkalun valmistuttua palvelumuotoilun menetelmällä. Pi-lotoin työkalun Helsingin kaupungin yksityiseen päiväkotiin alkuvuoden 2019 aikana. Työkalu jaettiin 50:lle perheelle palautelomakkeiden kera. Saatuja palautteita työkalusta

palautui takaisin puolet. Työkalun suunnittelun ja kehittämisen keskiössä olivat perheiden lisäksi varhaiskasvattajat.

Tuulaniemen (2011) mukaan kehittämisen keskiössä tulisi nähdä asiakas tarpeineen. Palvelu tulisi nähdä vuorovaikutuksena asiakkaan ja palveluntarjoajan välillä. Tuottaessa palvelua asiakkaan tarpeisiin, asiakasymmärryksen asema korostuu. Palvelumuotoilun keskiössä ovat palvelun käyttävät eli ihmiset. Hyvässä palvelukokemuksessa palveluntarjoajan ja asiakkaan vuorovaikutus toimii ja odotukset ja toiveet kohtaavat. (Tuulaniemi: 2011: 66–67, 71.) Tavoitteena palvelumuotoilussa on helpottaa käyttäjien palvelukokemuksia sekä luoda palveluista haluttavia ja hyödyllisiä. Luovuus onkin yksi palvelumuotoilun keskeisin periaate. Palvelumuotoilussa, palveluiden käyttäjien ollessa keskiössä, kaikki kehittäminen perustuu palveluiden käyttäjien ja palveluiden kehittäjien molemmin puoliseen ymmärrykseen. (Ojasalo 2014: 71–72.)

Koska kehitin työkalun varhaiskasvatukseen ja perheille, halusin osallistaa perheitä työkalun teossa. Jaoin työkaluni palautekyselylomakkeen kanssa arvioitavaksi ja käyttöön Helsingin kaupungissa sijaitsevassa yksityisessä päiväkodissa perheille. Tavoitteeni oli saada palautetta työkalusta asiakaskokemuksena osallistamalla perheitä kyselyn kautta. Palautekyselylomakkeella oli avoimia kysymyksiä työkalusta. Jaoin jokaiselle perheelle saatekirjeen alustamana kysymyspaperin sekä itse työkalun. Ojasalon (2014) mukaan palvelukäyttäjien osallistaminen on tärkeä osa palvelumuotoilua. Käyttäjiä osallistamalla on mahdollista saada erilaisia ideoita esille, jotka eivät muuten tulisi välttämättä ilmi kehittämistyötä tehdessä. (Ojasalo 2014: 72.) Kehittämistyön onnistumisen kannalta käyttäjien osallistuminen on todettu merkittäväksi (Toikko & Rantanen 2009: 96).

Tuulaniemen (2011) mukaan asiakaskokemus on jaettavissa kolmeen eri tasoon, toiminta-, tunne- ja merkitystasoon. Toiminnantasoon kuuluu palvelun kyky vastata asiakkaan tarpeeseen sekä sen tehokkuus ja käytettävyys. Tunnetasoon sisältyy asiakaskokemuksen mielekkäisyys, innostavuus, helppous sekä kiinnostavuus. Merkitystasossa korostuvat asiakkaan kokemus henkilökohtaisuudesta palvelua kohtaan, palvelusta heräävät oivallukset ja mielikuvat omaa identiteettiä kohtaan. (Tuulaniemi 2011: 74.) Tavoitteena oli kerätä palautetta työkalusta sekä tarvittaessa muokata työkalua palautteiden mukaan.

Palveluita suunniteltaessa on huomioitava ympäristö, johon palveluita tuotetaan ja, jossa sitä kulutetaan. Molempien palvelutuotannon osapuolien näkökulmien huomiointi auttaa

vahvistamaan palvelukehitystä. Palvelumuotoilussa konsepti on hyödyllinen, kun se on koettu toimivaksi konkreettisesti käytännössä. Tästä syystä onkin erityisen tärkeää huomioida asiakkaiden näkemyksiä suunnittelutyössä. (Tuulaniemi 2011: 124–125.)

Palvelumuotoilun keinolla palvelusta voidaan luoda toimiva ja kestävä. Palvelumuotoilussa ytimenä ovat asiakasymmärrys ja asiakkaan kokemukset palvelusta. Palvelua pilotoimalla voidaan nähdä vastaako palvelu asiakkaan tarpeisiin ja onko palvelussa vielä kehittämisen varaa. Lähtökohtana palvelumuotoilussa on luoda palvelu, joka vastaa asiakkaan tarpeisiin ja toiveisiin. (Ahonen 2017: 34, 36.) Pilotoinnilla työkalun ja siitä saatujen palautteiden avulla, arvioin työkalun toimivuutta yhteistyössä MIELI ry:n asiantuntijakoordinaattorin kanssa. Ahosen (2017) mukaan palvelumuotoilu pohjautuu yhteiskehittämiseen. Yhteiskehittäminen tarkoittaa, että kaikki palvelun osapuolet pääsevät vaikuttamaan palvelun ideoimiseen, kehittämiseen ja toteutukseen. Asiakkaan kannalta on myös tärkeää pohtia, onko palvelu helposti saatavilla. (Ahonen 2017: 51, 53, 100.)

Kehittämistyöni on uudistamisperusteinen. Ojasalo ym. (2014) mukaan kehittämistyö alkaa kehittämiskohteen löytämisestä ja alustavien tavoitteiden määrittelemisestä. Kehittämistyö voi olla ongelmaperustainen tai uudistamisperustainen. Kun kehittämiskohde on selvillä, kehittämistyölle asetetaan tavoitteet. Ennen kehittämistyön suunnittelua on hyvä perehtyä kehittämisen kohteeseen huolellisesti. Taustatiedon hankkiminen kehittämisen kohteesta on tärkeää ja huomion arvoisia asioita ovat esimerkiksi yrityksen arvot, strategia ja toimintaympäristö. Myös alustava tiedon hankkiminen on oleellista kehittämisprosessin alkuvaiheessa. Tutkimuskirjallisuuden hankkiminen ja tiedon kriittinen arvioiminen kuuluvat tiedon hankinnan ja arvioinnin vaiheeseen. Kehittämistehtävä määrittää kehittämistyön tarkoituksen ja kehittämistehtävänä onkin usein jonkin konkreettisen tuotoksen luominen. Jotta kehittämistyö onnistuu, aihealueen tuntemus on keskeistä. Aiheeseen liittyvät keskeiset teoriat ja tuoreimmat tutkimustulokset sisältyvät tietoperustan muodostamiseen. (Ojasalo ym. 2014: 26–32.) Työkalun toteutusvaiheessa kokosin samalla teoriaosuutta opinnäytetyöhöni.

Pilotointikokeilun tarkoituksena on testata tuotettua palvelua tai versiota asiakkaiden parissa ja kehittää sitä edelleen asiakkaiden kokemuksen pohjalta. Testaaminen on hyvä, koska siten saa tietää, toimiiko suunniteltu palvelu, ja millaisen käyttäjäkokemuksen se antaa. Pilotoinnin kautta on mahdollista saada tärkeitä tuloksia tuotteen jatkokehittämisen kannalta. (Ahonen 2017: 96, 98.) Palveluprosessissa myös arvioinnilla on tärkeä merkitys. Arvioinnin avulla saadaan selville, miten palvelu otetaan vastaan ja miten se

toimii. Asiakaskokemuksen avulla palvelua voidaan kehittää ja parantaa. (Ahonen 2017: 97.) Asiakkaan kannalta tärkeää on esimerkiksi pohtia, onko palvelu helposti saatavilla (Ahonen 2017: 100). Suunnitellessani työkalua, pohdimme yhdessä sen tulevaa näkyvyyttä, MIELI ry:n asiantuntijakoordinaattorin kanssa.

9 Lapsen hyvän mielen työkalun arviointi

Kehittämistyön prosessin aikana MIELI ry:n lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen asiantuntijakoordinaattori antoi palautetta työkalusta ja opinnäytetyöstä. Ojasalon (2014) mukaan tutkimuksellista kehittämistyötä tehdessä huomio tulee kiinnittää lopulliseen tulokseen sekä työn merkittävyyteen ja helppokäyttöisyyteen. Arvioinnissa on tarkoitus osoittaa, miten kehittämistyössä onnistuttiin. Arvioinnissa voidaan käyttää esimerkiksi kyselyä apuna. (Ojasalo ym. 2014: 47–48.) Suunnitellessani työkalua, ideoin sen sisältöä yhdessä MIELI ry:n asiantuntijakoordinaattorin kanssa. Vanhemmille suunnattujen avoimien kysymysten avulla pystyin saamaan arvokasta palautetta työkalun toimivuudesta. Silvermanin (2006) mukaan avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajilta harkitumpia vastauksia. Ne mahdollistavat tutkijalle tavan saada vastauksia kysymyksiin, joihin tavanomaisella kysymyskaavakkeella ei vastauksia saisi. (Silverman 2006: 114.)

Onnistuneessa tutkimustyössä tutkija toimii aktiivisesti ja osallistavasti. Tutkija kokee oman aiheensa merkittäväksi ja tarpeelliseksi, sekä tutkimustyön toteutumisen oikeaan aikaan ajoittuvaksi. Tutkijalla on aiheen teoreettinen ymmärrys hallinnassa sekä tutkimuksen aihe on noussut kentällä tarpeelliseksi, johtaen hyödyllisten ideoiden syntyyn. (Robson 2002: 56.) Kehittämistyö opettaa suunnitelmallisuutta, järjestelmällisyyttä, itsenäistä ajattelunaitoa sekä kriittisyyttä. Se vahvistaa tiedonhankinnan osaamista sekä kirjallista ilmaisutaitoa. Kehittämistyötä tekemällä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot vahvistuvat sekä rohkeus tarttua uusiin asioihin ja vastuunotto päätöksistä lisääntyvät. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014: 14.)

Kyselylomakkeessa oli yhteensä viisi kysymystä ja kyselylomake alkoi kysymyksellä lapsen iästä. Kyselyssä halusin kartoittaa, mitä ajatuksia työkalu herätti, mitä lapsen hyvään arkeen kuuluu sekä miten varhaiskasvattajat voivat tukea lapsen hyvää mieltä ja antaa tukea myös koteihin. Kyselyyn vastasi yhteensä 25 perhettä, 1-3 sekä 3-6-vuotiaiden lasten ryhmistä.

1. Päiväkodissa olevan lapsen ikä (1-3 tai 3-6)
2. Millaisia ajatuksia lapsen hyvän mielen työkalu herätti?
3. Mitä lapsen hyvään arkeen mielestäsi sisältyy?
4. Miten varhaiskasvattajat voivat tukea lapsen arjen rytmiä?

5. Millaista tukea varhaiskasvattajat voisivat antaa koteihin?

Kysyessäni millaisia ajatuksia lapsen hyvän mielen työkalu herätti, vanhemmat suhtautuvat positiivisesti työkaluun. Vastausten mukaan työkalu toimi hyvänä muistilistana perheelle, siitä, mitä lapsen hyvään arkeen kuuluu. Lapset olivat osallistuneet työkalun täyttöön innoissaan:

Kivoja hyvän lapsuuden rakennuspalikoita, joista lapset tykkäävät jutella. Juttua lähti hyvin ohi valmiiden kysymystenkin.

Kaikki todella tärkeitä asioita. Suurin osa tärkeitä toteuttaa joka päivä. Lapsen kanssa rauhassa keskustelu ja kuunteleminen tuo valtavasti itsevarmuutta lapselle, sitä pitäisi entisestään korostaa.

Todella hyvä ja tärkeä työkalu! Kiva huomata, että oma tyyli kasvattaa lasta on samanlainen kuin työkalussa. Työkalusta olisi varmasti hyötyä monille ja sitä voisi esimerkiksi tuoda esiin neuvoloissa.

Kysymykseen mitä lapsen hyvään arkeen kuuluu, vanhemmat vastasivat kiireettömyyden ja yhdessä olon lisäksi turvallisuuden tunteen syntymisen:

Kiireetöntä aikaa positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Keskustelua ja yhdessä tekemistä.

Sopivassa suhteessa touhua, lepoa, yhdessäoloa vanhempien kanssa sekä säännöllinen ruokarytmi ja päivittäinen ulkoilu. Lapsen kuunteleminen ja aito kiinnostus hänen asioistaan ja että lapselle kerrotaan päivänselkoa etukäteen.

Rutiinia, leikkiä sekä myöskin rajoja ja sääntöjä.

Kysymykseen miten varhaiskasvattajat voivat tukea lapsen arjen rytmiä. Vanhempien vastauksissa toistui rutiinien tärkeys tuttujen ja turvallisten aikuisten seurassa. Tutussa ja turvallisessa ympäristössä lapsi ei stressaannu tai kuormitu. Yksi vastaajista korosti myös asioiden sanoittamisen merkitystä. Aikuisen sanoittaessa lapselle arjen eri tilanteita, lapsi kokee toimintaympäristönsä selkeämmäksi ja arjen turvallisemmaksi. Suunniteltu toiminta ja selkeä päivärytmi tukee lapsen arjen rytmiä:

Selostamalla lapselle, miksi ne asiat, joita päiväkodissa tehdään ovat tärkeitä. Ole-malla aidosti läsnä lapsen arjessa yksilölliset luonteenpiirteet huomioiden.

Selkeä päivärytmi päiväkodissa, joka luo lapselle turvallisen olon. Tutut hoitajat, jotka ovat läsnä ja kuuntelevat.

Kysymykseen millaista tukea varhaiskasvattajat voisivat antaa koteihin, vanhemmat toivoivat konkreettisia vinkkejä päiväkodilta kotiin. Myös pedagogiikan osa-alueiden sisällön jakaminen mainittiin yhtenä keinona tukea koteja varhaiskasvattajien toimesta. Vanhempainilloissa vertaistuen mahdollistuminen sekä konkreettiset vinkit päiväkodista lapsen nukkumiseen ja ruokailuun liittyen tulivat myös esille vanhempien vastauksissa. Myöskin avoin ja suora kommunikointi koettiin merkittäväksi tekijäksi. Yhden vanhemman vastauksessa toivottiin konkreettisia hyväksi havaittuja pedagogisia kasvatusvinkkejä päiväkodilta koteihin. Vastauksessa tuli esille myös tyytyväisyys työkalusta, mikä innoitti pohtimaan lapsen arjen kannalta tärkeitä lapsen mielen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä:

Tämä mielenterveyden käsi-paperi oli mielestäni hyvä muistutus siitä, että lapset tykkäävät puhua tutuistakin jutuista ja intoutuvat olemaan ”haastateltavina” silmät sähkönen.

Tämän työkalun tyyliä vinkkejä ja ohjeita koteihin. ”Puuhapasseja”, jossa perhe pääsee toteuttamaan työkalun eri osa-alueita myös vapaa-ajalla.

Kyselystä saatujen vastausten mukaan varhaiskasvattajat voivat tukea lapsen rytmiä turvallisten ja tuttujen rutiinien avulla päiväkodissa. Toistuva, säännöllinen päivärhythmi antaa lapselle turvallisuuden tunteen. Lapsi ei stressaannu, eikä kuormitu, kun päiväkodissa on tutut ja turvalliset aikuiset johdonmukaisen päivärhythmin lisäksi. Varhaiskasvattajat voivat tukea koteja antamalla perheille vinkkejä arkeen liittyen. Myös avoin kommunikointi lapsen mahdollisista tuen tarpeista ja kasvatukselliset ohjeet kasvattajien näkökulmasta olivat merkityksellisiä ja tervetulleita.

Vanhemmilta saatujen palautteiden perusteella Lapsen hyvän mielen työkalu otettiin hyvin vastaan ja vanhemmat osallistivat lapset mukaan työkalun täyttämiseen. Työkalussa korostuivat rutiinien ja aikuisen johdonmukaisena olon tärkeys ja myös nämä asiat erottuivat perheiden vastauksissa. Työkalun tarkoituksena oli herätellä vanhempia lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tärkeyden äärelle ja työkalusta saatujen palautteiden mukaan työkalu herättikin positiivisia ajatuksia vanhemmissa ja lapsissa. Koska työkalu tulee olemaan helposti saatavilla MIELI ry:n sivulla, varhaiskasvatuksen työntekijät voivat saada sen helposti jatkossa käyttöönsä ja jakaa perheille. Työkalu on suunniteltu varhaiskasvattajien työn tueksi perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön sekä konkreettisesti perheille arjen hallinnan tukemiseksi ja lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Lapsen hyvän mielen työkalua on mahdollista käyttää apuna esimerkiksi

kausittaisissa varhaiskasvatuskeskusteluissa päiväkodeissa havainnollistamaan perheille lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tärkeyttä ja tekijöitä, joista lapsen hyvä mieli rakentuu.

Valmis työkalu on tullut tulostettavaksi mieli.fi-verkkosivuille. Työkalu on helposti löydettävissä MIELI ry:n nettisivujen materiaalipankista, kohdassa materiaali varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Se on suunniteltu helppokäyttöiseksi ja nopeasti tulostettavaksi sivuston käyttäjille. Työkalu on vapaasti kaikkien nettisivuilla vierailevien käytössä, vaikka työkalu onkin suunniteltu varhaiskasvatukseen ja perheille. Työkalu on helposti saavutettavissa ja se on maksuton. Työkalu on tullut elokuussa 2019 alkaneen MIELI ry:n neuvolatyön kehittämishankkeen käyttöön. Neuvolatyön kehittämishankkeessa kehitetään keinoja edistää lasten ja heidän vanhempien mielenterveyttä erityisesti neuvolapalveluiden kautta.

10 Pohdinta

Opinnäytetyöni keskittyi lasten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Kehittämistyössä toin esille lapsen mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä MIELI ry:n mielenterveyden käden näkökulmasta. Opinnäytetyön teoriaosuudessa kartoitin, mistä lapsen mielen hyvinvointi rakentuu ja miten siihen voidaan vaikuttaa kasvatuksen osalta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa perheille ja varhaiskasvatukseen lapsen mielen hyvinvointia vahvistava työkalu. Tavoitteena oli kartoittaa mitkä tekijät vahvistavat lapsen hyvää mieltä ja edistävät lapsen hyvinvointia. Lapsen hyvän mielen työkalun työstämisessä osallistettiin yksityisen päiväkodin lapsiperheitä.

Opinnäytetyössä tarkastelin lapsen mielen hyvinvointia ja sen edistämistä niin perheen kuin varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Päiväkodissa varhaiskasvattajien työllä on tärkeä merkitys vanhemmuuden tukemisessa ja perheiden sekä lasten mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Varhaiskasvattajilla on mahdollisuus puuttua jo varhaisessa vaiheessa perheiden mahdollisiin arjen hallinnan ongelmiin sekä kasvatuspulmiin. Avoin, luottavainen sekä vuorovaikutuksellinen yhteistyösuhde vanhempiin tukee lapsen kehitystä ja kasvua. Vaikka vanhemmat usein määrittävätkin kasvatuskumppanuuden syvyyden, myös varhaiskasvattajilla on vastuu ja velvollisuus toimia aina lapsen edun parhaaksi.

Arjen päivittäiset rutiinit tarjoavat lapsille turvallisuutta ja samalla mahdollistavat yhdessä olon hetkiä aikuisen kanssa. Lapsen hyvään ja toimivaan arkeen kuuluu monipuolinen ruokailu, riittävä lepo ja uni, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä liikkumisesta ja mielekkästä tekemisestä nauttiminen. Yhdessä olo, ennakoitavuus ja aikuisen läsnäolo tukevat lapsen hyvää mieltä. Perheen yhteinen aika tulee nähdä voimavarana, joka tukee perheen arkea. Rutiinit ja ennakoiva arki tarjoavat lapselle turvallisuutta ja tukevat lapsen kasvua ja kehitystä. Perheiden tulisi sitoutua terveellisiin elämäntapoihin ja opettaa niitä myös lapsilleen. Päivittäinen arki tarjoaa monia mahdollisuuksia yhdessäoloon, jossa aikuiset ovat avaintekijöinä luomassa lapsen arkea.

Varhaiskasvattajana ja varhaiskasvatuksen toimintakentällä saamani kokemuksen mukaan, olen kokenut, että joskus vanhemmilta vaaditaan paljon ja tukiverkosto saattaa olla heikko. Lapsen mielen hyvinvointia vahvistaessa, tulee huomio kiinnittää myös vanhempien mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Lisäämällä vanhempien tietämystä lapsen mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, voidaan vanhemmille myös samalla tuoda tietoa kuinka omaa mielen hyvinvointia voi ylläpitää. Vanhemmuutta tukemalla voidaan

vaikuttaa lapsen tulevaisuuteen merkittävästi. Päiväkodissa tapahtuva arkinen vanhemmuuden tuki, lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmasta, olisikin hyvä olla läsnä päivittäisissä arjen kohtaamisissa. Lapsen hyvinvointi rakentuu lapselle hyvästä turvallisesta arjesta ja sen pienistä asioista. Lapsuudessa rakennetaan pohjaa tulevalle elämälle.

Opinnäytetyöni tuotti lapsen mielen hyvinvointia vahvistavan työkalun perheiden ja varhaiskasvattajien käyttöön. Työkalu tuli heti valmistuttuaan keväällä 2019 MIELI ry:n materiaalipankkiin. Työkalu on helposti löydettävissä ja käytettävissä mieli.fi-verkkosivuilla. Syksyllä 2019 lapsen hyvän mielen työkalu tuli MIELI ry:n neuvolahankkeeseen. Työkalu on levitettävissä ja sitä voi soveltamalla jatkossa hyödyntää myös lapsien lisäksi nuoriin ja aikuisiin. Jokainen tarvitsee voidakseen hyvin, riittävästi unta ja lepoa, ravintoa, ihmissuhteita, itselle mielekästä tekemistä sekä liikuntaa. Työkalun avulla mielenterveyttä tukevia tekijöitä voi konkretisoida, kunkin sormen edustaessa jotain mielenterveyteen liittyvää osatekijää. Jokaiseen tekijään voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ja työkalun avulla voi havainnollistaa arjen valintojen merkitystä omaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn nähden. Lapsen hyvän mielen työkalu on hyvä työväline myös varhaiskasvattajan työn tueksi perheiden kanssa käytäviin varhaiskasvatuskeskusteluihin. Varhaiskasvatuskeskusteluissa käytäessä lapsen hyvinvointiin ja kasvuun liittyviä asioita läpi, työkalua voidaan käyttää konkreettisenä välineenä havainnollistamassa lapsen hyvää mieltä tukevia teemoja.

Tekemäni kehittämistyön kautta olen tuonut tietoisuutta lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisen tärkeydestä esille ja tutummaksi niin lapsiperheille kuin lasten kanssa työtä tekevillekin. Koska olen toteuttanut opinnäytetyöni yhteistyössä MIELI ry:n kanssa, järjestön työtä ohjaavat arvot painottuvat opinnäytetyöni teoriapohjassa. Koen, että kehittämistyöni avulla voidaan lisätä niin varhaiskasvattajien kuin perheiden tietämystä edistää lapsen mielen hyvinvointia ja samalla lisätä tietoa lapsen mielenterveyden vahvistamisen keinoista. Varhaisella vuorovaikutuksella on vaikutuksia lapsen hyvään mielenterveyteen. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde vaikuttaa lapsen turvallisuuden tunteen syntymiseen, tunteiden säätelyyn sekä itsenäisyyden kehittymiseen. Lapsen mielen hyvinvoinnin taitoja harjoittamalla lapsen mielenterveyttä voidaan vahvistaa.

Nykypäivänä suosituimmaksi tullut kaupunkimainen elämänmuoto, hektinen arki ja suorittamiskeskeisyys vievät perheiltä ajoittain voimavaroja. Pysähtyminen mielenterveystaitojen äärelle tukee niin vanhempien jaksamista kuin lapsenkin hyvinvointia. Lapsen hyvinvointi ei ole irrallaan vanhemman hyvinvoinnista, vaan ne voidaan nähdä olevan riippuvaisia toisistaan. Mielenterveystaidot ovat taitoja, joita voi oppia ja opettaa.

”Tee kanssani yhdessä asioita.”

”Kysy minulta mitä minulle kuuluu.”

”Kerro minulle, että olen hyvä juuri sellaisena kuin olen.”

”Anna minulle hellyyttä, läheisyyttä ja aikaa.”

”Kannusta, kehu, ja kiitä minua.”

(MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d., Kuule ja näe minut -esite.)

Lähteet

Ahonen, Liisa 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ahonen, Tarja 2017. Palvelumuotoilu sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Nummela: Painokiila Oy.

Alexandrova, Anna 2014. Well-being. Teoksessa *Philosophy of social science: a new introduction*. Nancy Cartwright & Eleonora Montuschi (toim.): Oxford University Press. (9-30).

Alexandrova, Anna 2017. *A Philosophy for the Science of Well-Being*. New York: Oxford University Press.

Alkire, Sabine 2016. The Capability Approach and Well-Being Measurement for Public Policy 615–644. Teoksessa: Adler, Matthew D - Fleurbaey, Marc: *The Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy*. Oxford University Press.

Anttila, Niina & Huurre, Taina & Malin, Maili & Santalahti, Päivi 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Työpapereita 3/2016*. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 17.2.2019

Bradley, Ben 2015. *Well-Being*. Oxford: Polity.

Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY.

Cantell, Hannele 2010. *Ratkaiseva vuorovaikutus. Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Dowling, Marion. 2010. *Young Children's Personal, Social & Emotional Development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications 2009.

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. *Mielenterveys voimaksi*. Suomen Mielenterveysseura: Kirjapaino Jaarli Oy.

Friis, Leila & Eirola, Raija & Mannonen, Marjatta 2004. *Lasten ja nuorten mielenterveys*. Helsinki: WSOY.

Hakala Juha T. 2011. *Onnellinen lapsi. Vanhempien kasvatusoppi*. Helsinki: Gummerus.

Hari, Riitta & Järvinen, Jaakko & Lehtonen, Johannes & Lonka, Kirsti & Peräkylä, Anssi & Pyysiäinen, Ilkka & Salenius, Stephan & Sams, Mikko & Ylikoski, Petri 2015. *Ihmisen mieli*. Helsinki: Gaudeamus.

Haybron, Daniel M. 2013. *Happiness. A Very Short Introduction*. UK Oxford: Oxford University Press.

Haybron, Daniel M. 2016. Mental State Approaches to Well-Being 347–378. Teoksessa Adler Matthew D. & Fleurbaey, Marc (toim.): The Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy. Oxford: Oxford University Press.

Heikkinen-Peltonen, Riitta & Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2014. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Helenius, Aili & Korhonen, Riitta 2011. Leikin ensi askeleita 67–76. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.): Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hooper, Jeni 2012. What Children Need to be Happy, Confident and Successful: Positive Psychology to Help Children Flourish. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Huotilainen, Minna & Peltonen, Leeni 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Hurka, Thomas 2016. Objective goods 379–402. Teoksessa Adler Matthew D. & Fleurbaey, Marc (toim.): The Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy. Oxford: Oxford University Press.

Hännikäinen, Maritta 2017. Kasvattajan pedagoginen herkkyys ja pienten lasten emotionaalinen hyvinvointi päiväkotiryhmissä. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti.

Jakkula, Kaisa 2008. Ensimmäiset vuodet luovat kehityksen perustan 33–44. Teoksessa Helenius, Aili & Korhonen, Riitta (toim.): Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Joutsenniemi, Kaisla & Mustonen, Veera 2013. Ruuhkataidot. Iloa vanhemmuuteen. Helsinki: Duodecim.

Juusola, Mervi 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus.

Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kanninen, Katri & Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kirveslahti, Kaisa & Sivén, Tuula & Vahala, Marja & Vihunen, Riitta & Metso, Veera 2018. Kasvun aika. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kullberg-Piilola, Tarja 2005. Positiivinen minäkuva 56–70. Teoksessa Peltonen, Anne & Kullberg-Piilola, Tarja (toim.): Tunnemuksuu. Helsinki: LK-kirjat.

Kullberg-Piilola, Tarja 2005. Miksi tunnetaitoja tarvitaan? 18–35. Teoksessa Peltonen, Anne & Kullberg-Piilola, Tarja (toim.): Tunnemuksuu. Helsinki: LK-kirjat.

Kyrönlampi-Kylmänen, Taina 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 19.10.2019.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>. Luettu 27.20.2019.

Marjamäki, Elina – Kosonen, Susanna – Törrönen, Soile – Hannukkala, Marjo. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Juvenes Print: Suomen Yliopistopaino Oy.

Matilainen, Tuulia 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Helsinki: Gummerus.

Martela Frank 2014. Onnellisuuksia psykologia 30–62. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

MIELI Suomen Mielenterveysseura ry n.d. Suomen Mielenterveysseuran strategia vuosille 2016–2020.

MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d. Unen merkitys. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>. Luettu 22.9.2019.

MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d. Ajassa. Uusi varhaiskasvatussuunnitelma vahvistaa mielenterveyttä. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/uusi-varhaiskasvatussuunnitelma-vahvistaa-mielenterveytta%C3%A4> Luettu 20.4.2019.

MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d. Kehittämistoiminta. Lapset ja nuoret. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret> Luettu 5.5.2019

MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d. Organisaatio ja toiminta. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta> Luettu 5.5.2019

MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d. Mielenterveyden käsi. <https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si> Luettu 20.10.2019.

MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d. Kuule ja näe minut -esite. <https://mieli.fi/fi/esitteet/kuule-ja-n%C3%A4e-minut> Luettu 22.10.2019.

Mykkänen, Johanna & Böök, Marja Leena 2017. Moninaiset perheet ja varhaiskasvatus 75–88. Teoksessa Koivula, Merja & Siippainen, Anna & Eerola-Pennanen, Paula

(toim.): Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Mäkinen, Marita 2011. Minä olen ja kuulun! Lapsen identiteetin tukeminen. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala, Eeva & Turja, Leena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Niemi, Päivi 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä.

Nurmi, Riikka & Sillanpää, Anniina & Hannukkala, Marjo 2016. Hyvää mieltä yhdessä: Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura. Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti & Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Peltonen, Anne 2005. Empatia 71–82. Teoksessa Peltonen, Anne & Kullberg-Piilola (toim.): Tunnetuksi. Helsinki: Kirjapaja.

Pojjula, Soili 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.

Puolimatka, Tapio 2010. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Ryttylä: Suunta-kirjat.

Puroila, Anna-Maija & Estola, Eila 2012. Lapsen hyvä elämä? Päiväkotiarjen pienten kertomusten äärellä. Varhaiskasvatuksen tiedelehti Jecer - Journal of Early Childhood Education Research, 1:1.

Rusanen, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura.

Robson, Colin 2002. Real world research. Second edition. Oxford, UK: Blackwell.

Ryan, Richard, M. & Deci, Edward, L. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology 52 (1), 141–166.

Ryan, Richard, M. & Deci, Edward, L. 2008. Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. Canadian Psychological Association 2008, Vol 49, No. 1, 14-23. Saatavana osoitteessa: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_DeciRyan_CanPsy_Eng.pdf

Salmi, Saara & Lipponen, Lasse 2013. Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjinä. Alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin tukeminen vanhempien, päivähoiton ja neuvolan yhteistyöllä. Soccan työpapereita 2013:1. Socca - Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Saatavana osoitteessa: http://www.socca.fi/files/3128/Lapsen_voimavarat_hyvinvoinnin_edistajina_-_raportti.pdf. Luettu 17.2.2019

Santalahti, Päivi & Marttunen, Mauri 2014. Lasten ja heidän vanhempiensa mielenterveys 184–195. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari (toim.): Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 19.10.2019.

Silverman, David 2006. Interpreting Qualitative Data: Methods for Analysing Talk, Text and Interaction. Third edition. London: Sage.

Sinkkonen Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Soini, Anne & Sääkslahti, Arja 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena 129–144. Teoksessa Koivula, Merja & Siippainen, Anna & Eerola-Pennanen, Paula (toim.): Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Sormunen, Urho 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Helsinki: Books on Demand.

Tahkokallio, Keijo 2001. Kotipesän lämpöä etsimässä. Kirja vanhemmuudesta, rakkaudesta ja rajoista. Helsinki: WSOY.

Tamminen, Tuula 2011. Lapsen ja lapsuuden puolesta puhuja 287–289. Teoksessa Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirja (toim.): Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Positiivinen mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys> Luettu 20.4.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi 24/2013. http://www.julkari.fi/bitstream/han-dle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 13.10.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d. Varhaiskasvatus. Tietoa pienten lasten vanhemmille. https://thl.fi/documents/732587/741077/vasu_vanhemmille_esite.pdf. Luettu 20.10.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 27.10.2019.

Tiusanen, Erkki 2008. Päivittäiset toiminnot päivähoitossa 79–97. Teoksessa Helenius, Aili & Korhonen, Riitta (toim.): Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Toivio, Timo & Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Tompuri, Merja 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuulaniemi, Juha 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Veijalainen, Jouni & Reunamo, Jyrki & Alijoki, Alisa 2018. Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment. Varhaiskasvatuksen tiedelehti Jecer - Journal of Early Childhood Education Research, 7:1.

Vilén, Marika & Vihunen, Riitta & Vartiainen, Jari & Sivén, Tuula & Neuvonen, Sohvi &

Kurvinen, Auli 2013. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vornanen, Riitta 2001. Lasten hyvinvointi 20–41. Teoksessa Törrönen, Maritta (toim.): Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa lapset 2001.

World Health Organization 2014. Mental health: a state of wellbeing. Saatavana osoitteessa: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Liite 1. Saatekirje ja palaute Lapsen hyvän mielen työkalusta**Hyvät vanhemmat!**

Teen opinnäytetyön (Metropolia Sosiaaliala Yamk) lapsen mielen hyvinvoinnin ja perheen arjen tukemisesta. Opinnäytetyöni on kehittämistyö, ja ohessa teille suunnittelemani työkalu lapsen hyvän mielen tukemisesta arjen rytmin näkökulmasta. **Toivoisin teidän**

1. **täyttävän kotona lapsen kanssa ajatuksella Lapsen hyvän mielen lomakkeen ja**
2. **sen jälkeen vastaamaan muutamaan kysymykseen liittyen työkaluun.**

Käsittelen vastaukset luottamuksellisesti. Palautusaikaa kyselylle on kaksi viikkoa.

Lämmin kiitos jo etukäteen, vastauksenne ovat arvokkaita!

Ystävällisesti,
Anniina Järvenpää
Anniina.jarvenpaa@metropolia.fi

1. Päiväkodissa olevan lapsen ikä (1-3 tai 3-6)
2. Millaisia ajatuksia lapsen hyvän mielen työkalu herätti?
3. Mitä lapsen hyvään arkeen mielestäsi sisältyy?
4. Miten varhaiskasvattajat voivat tukea lapsen arjen rytmiä?
5. Millaista tukea varhaiskasvattajat voisivat antaa koteihin?

Liite 2. Lapsen hyvän mielen työkalu

LAPSEN HYVÄN MIELEN TYÖKALU

Mielenterveyden käsi kuvaa hyvää mieltä tuottavia asioita arjessa. Mitkä seuraavista asioista toteutuivat lapsen arjessa tänään? Jutelkaa yhdessä lapsen kanssa ja ympyröikää vastaukset.

Heräsin pirteänä

Päiväni oli leppoisa

Menin ajoissa nukkumaan

Söin monipuolisesti

Nautin ruoasta yhdessä muiden kanssa

Söin rauhassa

Harjoittelin nimeämään tunteitani

Vietin aikaa yhdessä perheeni kanssa

Aikuinen pysähtyi rinnalleni ja kuunteli minua

Nautin liikkumisesta

Liikuin yhdessä aikuisen kanssa

Liikunta sai aikaan hyvän mielen

Leikin

Taitellin

Tein jotain hauskaa

Myös näistä asioista minulle tuli hyvä mieli: _____

Meillä on säännölliset ateria- ja nukkumaanmenoajat

Lasta ohjataan rutlineissa johdonmukaisesti

Lapsi saa nauttia perheen kanssa yhteisestä kiireettömästä ajasta

Säännöllinen päiväohjelmamme on toistettavissa myös huomenna



Arjen rytmistä kiinni pitäminen on lapsen mielen hyvinvoinnin hellimistä. Riittävästä levosta ja unesta huolehtiminen, säännöllisten ruokailuhetkien noudattaminen, läheisten ihmissuhteiden vaaliminen, liikunnasta nauttiminen sekä ajan varaaminen leikille ja luovuudelle luovat lapselle mielen hyvinvoinnin perustan. Lapset tarvitsevat ympärilleen turvallisia aikuisia, jotka luovat lapsille ennakoitavan arjen. Selkeät arjen rutiinit mahdollistavat tärkeitä vuorovaikutuksellisia kohtaamisia perheenjäsenten kesken sekä tukevat perheen yhteistä arjen suunnittelua. Ennakoitavissa oleva arki tukee sekä vanhempien että lapsen mielen hyvinvointia.

Uni ja lepo

Riittävä unen ja levon saanti ovat lapsen kehityksen kannalta tärkeitä asioita. Lepääminen ja nukkuminen tukevat lapsen oppimista, keskittymiskykyä ja yleistä jaksamista. Riittävästi lepoa nauttinut lapsi on kärsivällisempi ja pirteämpi. Rentoutuminen virkistää lapsen kehoa sekä vahvistaa stressinsietokykyä. Uni, lepo ja rentoutuminen tukevat lapsen mielen hyvinvointia sekä lisäävät perheen arjen sujuvuutta. Lapsella on oikeus myös levätä ja rauhoittua päiväkotipäivien jälkeen.

Ravinto ja ruokailu

Ruokailuaikojen noudattaminen tukee perheen arjen rytmiä. Yhdessä muiden kanssa kiireettömästi syöminen lisää perheen yhdessäolon hetkiä ja mahdollistaa aikaa keskustelemiseen. Monipuolinen ravinto tukee lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti.

Ihmissuhteet ja tunteet

Läheisten osoittama rakkaus, läsnäolo ja aito kohtaaminen muodostavat lapsen mielenterveyden ytimen. Turvalliset aikuiset kannattelevat lasta. Lapsen tuntiessa itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi, lapsen mielen hyvinvointi vahvistuu. Empaattinen ja sensitiivinen

aikuinen antaa tilaa lapsen erilaisille tunteille ja tukee niiden läpikäymisessä. Tunnetilojensa keskellä lapsi tarvitsee aikuisen vahvistusta tunteiden hyväksynnälle sekä tunnistamiselle. Lapsen opetellessa tunnetaitoja, aikuisen tulee ohjata lasta säätelemään tunteitaan.

Liikunta ja yhdessä liikkuminen

Liikunta tukee lapsen mielen hyvinvointia, positiivista minäkuvaa sekä itsetuntoa. Terveysttä vahvistava päivittäinen liikunta lisää lapsen ruokahalua sekä parantaa unenlaatua ja tuo iloa elämään. Lapset ovat luontaisia liikkumaan ja liikkumalla yhdessä myös perheen yhteiset hetket lisääntyvät.

Leikki ja luovuus

Leikki on lapselle ominainen tapa toimia. Se tukee lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti. Leikin avulla lapsi harjoittelee tärkeitä vuorovaikutustaitojaan sekä käsittelee tunteitaan. Leikki kehittää lapsen luovuutta sekä mielikuvitusta. Aikuisten tulee toimia leikkien mahdollistajina sekä huomioida leikkien toteutuminen lapsen ikätasoisesti. On tärkeää, että aikuinen osaa myös heittäytyä mukaan lapsen leikkiin ja tukea leikin jatkuvuutta. Aikuisen läsnäolo lisää turvallisuuden tunnetta leikeissä sekä lapsen kokiessa aikuisen arvostavan lapsen leikkihetkiä, lapsen mielen hyvinvointi vahvistuu.

Päivittäinen arki tarjoaa monia yhdessäolon mahdollisuuksia, joissa asioita voidaan tehdä yhdessä. Tärkeää onkin muistaa, että aikuiset luovat lapsen arjen.

Lähde: Marjamäki, Kosonen, Törrönen ja Hannukkala 2015. Lapsen mieli - Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen Mielenterveysseura.