



Nuoren mielenterveyden edistäminen ja tukeminen yläkoulun kouluyhteisössä henkilökunnan näkökulmasta

Lotta Harjunmaa

Katja Huuhtanen

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2019

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Kliinisen asiantuntijan koulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Klininen asiantuntija

HARJUNMAA, LOTTA & HUUHTANEN, KATJA:

Nuoren mielenterveyden edistäminen ja tukeminen yläkoulun kouluyhteisössä henkilökunnan näkökulmasta

Opinnäytetyö 60 sivua, joista liitteitä 8 sivua
Marraskuu 2019

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten yläkoulun kouluyhteisössä voidaan henkilökunnan toimesta tukea ja edistää nuorten mielenterveyttä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, mitkä ovat yläkoulun henkilökunnan näkemykset oppilaiden mielenterveyden edistämiseksi koulussa. Lisäksi tarkoituksena oli kehittää uusia toimintamalleja/keinoja koulun arjessa tehtävään mielenterveyttä edistävään ja tukevaan työhön. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka materiaali kerättiin ryhmähaastatteluilla, teemahaastatteluna. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Nuorten mielenterveyttä voidaan henkilökunnan toimesta edistää ja tukea. Kokonaisvaltaisella kohtaamisella, mielen hyvinvointia tukevan arjen toteuttamisella, toimivalla tiimi- ja verkostotyöllä sekä monipuolisten keinojen käyttämisellä koulun arjessa on tärkeä merkitys mielenterveyttä edistävinä keinoina. Yläkoulun henkilökunnan toiveina olivat lisäkoulutus ja uudenlaiset opetusmenetelmät, valmiit materiaalit nuorten mielenterveyden edistämiseksi ja tukemiseksi sekä kunnan eri toimijoiden välisen yhteistyön parantaminen. Tärkeänä nähtiin, että henkilökunnalla on yhteinen ajatus ja tavoite oppilaan kokonaisvaltaisen kasvatuksen ja tukemisen merkityksestä koulussa.

Tulosten perusteella nousi esille henkilökunnan toive siitä, että mielenterveyden tukemisen tulee olla kouluyhteisössä osana arkea. Koulu oli jo lähtenyt mukaan Hyvän mielen koulu- hankkeeseen, jonka kautta saatiin monipuolista materiaalia henkilökunnan käyttöön. Tämän vuoksi kehiteltiin idea matalan kynnyksen toimintamallista koulun arkeen. Tämä Hyvän mielen kioski -nimellä kulkeva malli toimisi koululla säännöllisin väliajoin. Fyysisesti kioski sijaitisi mahdollisimman keskeisellä paikalla, minne oppilaiden olisi helppo tulla. Kioskia ylläpitämään pyydetäisiin koulun omia ja kunnan eri toimijoita. Tällä tavalla myös lisättäisiin kunnan sisällä toimivien eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja tehtäisiin heitä koululla näkyväksi nuorille. Tärkeintä kioskin toiminnassa olisi mahdollistaa matalan kynnyksen kohtaaminen ja yhteisen sanoman välittäminen: sinä olet meille arvokas ja tärkeä.

Asiasanat: nuoren mielenterveys, kouluyhteisö, ennaltaehkäisevä työ

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Clinical Expertise and Development

HARJUNMAA, LOTTA & HUUHTANEN, KATJA:
Promoting and Supporting Young People's Mental Health in the Secondary
School Community for the Staff's Perspective

Master's thesis 60 pages, appendices 8 pages
November 2019

The aim was to find out how the staff of secondary school support and promote mental health. The purpose was to establish the staff's opinions and how can they improve their work. The other purpose was to develop new operating models to preventing work of mental health. The study was qualitative in nature and the data were collected through a thematic interview of a group. The data were analyzed using inductive content analysis.

According to the results young people's mental health can be supported and promoted by staff. The most important issues were comprehensive approach, supporting of mental well-being in everyday life, active multi-professional co-operation and network and using versatile means by supporting of mental health in everyday school life. Hopes and needs of secondary school staff were additional training, new kind of teaching methods and new materials. The most important issue was common will in supporting young people in their lives.

The new low-threshold model to school was developed to promote and support young people's mental health. The idea of this Hyvän mielen kiosk is based on an international Walk-in Clinic. Hyvän mielen kiosk would be realized in regular intervals in the Pälkäne's secondary school by multi-professional co-operation. Main issue is to tell young people that they are valuable and important.

Key words: mental health of young people, preventive work, school community

SISÄLLYS

| | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS | 8 |
| 3 | TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TAVOITE | 10 |
| 4 | TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT | 11 |
| 4.1 | Mielenterveys | 11 |
| 4.1.1 | Mielenterveyden edistäminen | 12 |
| 4.1.2 | Mielenterveyden edistäminen kouluyhteisössä | 13 |
| 4.2 | Nuoruuden määritelmä ja kehitystehtävät | 14 |
| 4.2.1 | Nuoren psyykkistä kehitystä suojaavia tekijöitä | 15 |
| 4.2.2 | Nuoren psyykkistä kehitystä uhkaavia tekijöitä | 16 |
| 4.3 | Koulu kasvun ja kehityksen tukena | 17 |
| 4.3.1 | Oppilashuolto | 18 |
| 4.3.2 | Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki | 20 |
| 5 | MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT | 21 |
| 5.1 | Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä | 21 |
| 5.2 | Aineiston keruu ryhmähaastatteluilla | 21 |
| 5.3 | Aineiston analyysi | 23 |
| 6 | TULOKSET | 25 |
| 6.1 | Nuoren mielenterveyden edistäminen ja tukeminen yläkoulun kouluyhteisössä henkilökunnan näkökulmasta | 25 |
| 6.1.1 | Nuoren kokonaisvaltainen kohtaaminen | 25 |
| 6.1.2 | Mielen hyvinvointia tukeva arki kouluyhteisössä | 27 |
| 6.1.3 | Toimiva tiimi- ja verkostotyö | 28 |
| 6.1.4 | Monipuolisten keinojen käyttäminen | 29 |
| 6.2 | Yläkoulun henkilökunnan toivomia keinoja ja materiaalia nuorten mielenterveyden edistämistyössä | 32 |
| 6.2.1 | Lisäkoulutusta henkilökunnalle | 32 |
| 6.2.2 | Uudenlaisia opetusmenetelmiä | 33 |
| 6.2.3 | Valmiita materiaaleja koulun henkilökunnan käyttöön | 33 |
| 6.2.4 | Kunnan eri toimijoiden yhteistyön parantaminen | 34 |
| 7 | POHDINTA | 35 |
| 7.1 | Eettisyys | 35 |
| 7.2 | Luotettavuus | 36 |
| 7.3 | Tulosten tarkastelu | 38 |
| 7.3.1 | Nuoren mielenterveyden edistäminen ja tukeminen yläkoulun kouluyhteisössä henkilökunnan näkökulmasta | 39 |
| 7.3.2 | Yläkoulun henkilökunnan toivomia keinoja ja materiaalia nuorten mielenterveyden edistämistyössä | 42 |
| 7.4 | Toiminnan kehittäminen tulosten mukaisesti ja jatkotutkimusehdotukset | 43 |
| 7.4.1 | Hyvän mielen koulu | 43 |
| 7.4.2 | Hyvän mielen kioskki | 44 |
| | LÄHTEET | 47 |

| | |
|---------------------------------------------------------|----|
| LIITTEET | 51 |
| Liite 1. Suostumuslomake | 51 |
| Liite 2 Teemahaastattelun runko | 53 |
| Liite 3. Analyysitaulukko 1. tutkimuskysymyksestä | 54 |
| Liite 4. Analyysitaulukko 2. tutkimuskysymyksestä | 57 |

1 JOHDANTO

Lapsuus ja nuoruus ovat voimakkaan kehityksen ja muutosten aikaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Tänä ajanjaksona koetut asiat, niin hyvät kuin huonot, vaikuttavat usein pitkälle aikuisuuteen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016 a.) Lapsuudessa perheen lisäksi, myös koululla ja harrastustoiminnoilla on suuri merkitys lapsen- ja nuoren kasvun ja kehityksen tukijoina. Nuoren elämässä koulu toimiikin merkittävänä kasvu- ja kehitysyhteisönä sekä linkkinä yhteiskuntaan (Kiilakoski 2012, 12-13). Moni mielenterveyden häiriö ilmaantuu juuri nuoruusiässä. Joka viides nuori kärsii jostain mielenterveydenhäiriöstä. Psyykkinen oireilu on usein merkki siitä, että normaalikehitys on vaarassa. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 3.)

Mielenterveyden edistämisessä tärkeintä on vahvistaa tekijöitä, jotka suojaavat mielenterveyden ongelmilta. Se käsittää kaiken sen toiminnan, mikä edistää terveyttä ja tukee nuoren normaalia kasvua ja kehitystä. Sairauksien varhainen tunnistaminen ja hoitoon ohjaus kuuluvat myös mielenterveyttä edistävään työhön. (Marttunen ym. 2013, 13.) Nuorten mielenterveysongelmat tulevat usein esiin juuri koulun arjessa. Koululaisilla mielenterveysongelmat näyttäytyvät muun muassa poissaoloina, keskittymisvaikeuksina, hahmottamisongelmina ja motivaation puutteena sekä alisuoriutumisena. Kouluyhteisön tulisi olla kaikille turvallinen ja yksilöllisetkin mielenterveyden tukemisen tarpeet tulisi ottaa huomioon (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010, 2033.) Koululaisen mielenterveyden edistäminen on koko kouluyhteisön asia. Tämä tarkoittaa, että oppilaan mielenterveyden edistäminen kuuluu laaja-alaisesti koko koulutetulle henkilöstölle. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Julkisessa keskustelussa nousi alkuvuodesta 2018 esiin, että hoitoon hakeutuvien nuorten määrä psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa on kasvanut ympäri maata. Muutaman viime vuoden aikana hoitoon on hakeutunut erityisesti 13-17-vuotiaita nuoria. Muun muassa Aamulehti käsitteli asiaa artikkelissaan, josta ilmeni nuorisopsykiatrisen avohoidon läheteiden kasvu Pirkanmaalla vuodesta

2015 vuoteen 2016 24 prosenttia. Nuorisopsykiatrian erikoissairaanhoidon palveluiden käyttöasteen kasvu edellä mainitulla aikavälillä oli 37 prosenttia Pirkanmaalla. (Nuotio 2018.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten yläkoulun henkilökunta kokee voivansa toiminnallaan tukea ja edistää oppilaan mielenterveyttä. Aihe nousi työelämän tarpeista; olemme molemmat työskennelleet kouluterveydenhoitajina useiden vuosien ajan ja omakohtaisesti havainneet nuorten mielenterveysongelmien lisääntymisen ja niiden vaikutuksen oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Erilaiset nuoruusiän mielenterveyden häiriöt ja niiden vaikutukset oppimiseen ja nuoren kokonaisvaltaiseen olemiseen ovat päivittäin läsnä työssämme. Tästä syystä halusimme ottaa opinnäytetyömme aiheeksi juuri mielenterveyden edistämisen.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Opinnäytetyömme yhteistyötahona toimi Pälkäneen kunta ja siellä sijaitseva yhteiskoulu, joka on yläkoulu käsittäen peruskoulun luokat 7. – 9. Pälkäneen kunta sijaitsee Pirkanmaan maakunnassa ja Tampereen seutukunnassa. Koko kunnan asukasluku oli joulukuun 2018 lopussa 6499. (Pälkäneen kunta n.d.)

Pälkäneen yhteiskoulu toimii samoissa tiloissa lukion kanssa. Yhteiskoulussa on yhteensä 182 oppilasta, joista 67 on 7. luokkalaisia, 59 8. luokkalaisia ja 56 9. luokkalaisia. Kullakin vuosiluokalla on kolme rinnakkaisluokkaa. Lisäksi Yhteiskoululla toimii joustavan perusopetuksen luokka (jopo), jolla on 8. ja 9. vuosiluokan oppilaita. (Pälkäne Wilma n.d.) Oppilaat ovat hakeneet joustavaan perusopetukseen edellisenä keväänä ja heidät on haastattelujen kautta sinne valittu. Joustava perusopetus toimii yhteiskoululla nyt neljättä vuotta, ensimmäisenä vuonna sinne pääsi vain 9. vuosiluokkaa käyviä oppilaita. Joustavassa perusopetuksessa oppilaat opiskelevat pääsääntöisesti koulussa omana ryhmänään ja heillä on enemmän työssäoppimista.

Yhteiskoulussa työskentelee 24 aineenopettajaa, yksi laaja-alainen erityisopettaja, yksi erityisluokanopettaja ja joustavan perusopetusluokan opettaja. Koulunkäynninohjaajia yhteiskoululla on yhteensä viisi. (Pälkäneen yhteiskoulu 2017.) Terveystenhoitaja on yhteiskoulussa paikalla neljänä päivänä viikossa, koululääkäri on kerran viikossa puolipäivää, koulukuraattori on paikalla kolmena päivänä viikossa ja koulupsykologi pääsääntöisesti kerran viikossa.

Yhteiskoululla toimii normaalin oppilaskuntatoiminnan lisäksi aktiivisesti tukioppilastoiminta. Tukioppilaat valitaan tulevista 9. luokkalaisista edellisenä keväänä. He järjestävät hauskaa tekimistä 7. luokkalaisille ja auttavat heitä sopeutumaan yläkoulun maailmaan. Sekä oppilaskuntatoiminnalla että tukioppilastoiminnalla on omat ohjaavat opettajansa. (Pälkäneen yhteiskoulu 2017.)

Yhteiskoululla toimii myös tarpeen mukaan kerhoja esimerkiksi kotitalouskerho ja palloilukerho. Lisäksi Pälkäneen yhteiskoululla huomioidaan näkyvästi liikkuva-koulu-teema. Yhteistyötahoina toimivat säännöllisesti muun muassa Pälkäneen

kunnan nuorisotyö ja liikuntatoimi, perhetyö sekä Pälkäneen seurakunnan nuorisotyö. Yhteiskoululla oppilashuolto järjestää erilaisia teemapäiviä ja tapahtumia vuoden mittaan, jotka ovat kohdennettuja joko koko koululle tai jollekin tietylle vuosiluokalle. Tällaisia edellä mainittuja teemapäiviä ja muita yhteisöllisiä tapahtumia lukuvuosisuunnitelman mukaan ovat esimerkiksi elokuussa 7. luokkalaisten ryhmäyttämispäivä, syyskuussa 7. luokkalaisten ryhmäyttäminen Seitsyessä, lokakuussa 8. luokkalaisten toiminnallinen iltapäivä, marraskuussa 7. luokkien KIVA-tunnit, joissa annetaan kiusaamattomuuslupaus, huhtikuussa 8. luokkien toiminnallinen vanhempainilta ja toukokuussa 9. luokkalaisille hyvinvointiteemapäivä. Kaikki näistä toiminnoista eivät toteudu joka vuosi ja edellä mainittujen lisäksi on paljon muutakin, erityisesti tukioppilaiden järjestämää toimintaa 7. luokkalaisille. Yhteishenkeä koululle luovat myös erilaiset tapahtumat, näistä esimerkkinä Halloween-tapahtuma, syys- ja talviliikuntapäivät ja vapputapahtuma. (Oppilashuoltotiedote 2017-2018.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten yläkoulun henkilökunta kokee voivansa omalla toiminnallaan tukea ja edistää oppilaan mielenterveyttä kouluyhteisössä.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten nuoren mielenterveyttä voidaan tukea ja edistää yläkoulun kouluyhteisössä henkilökunnan toimesta?
2. Millaista materiaalia ja keinoja yläkoulun henkilökunta toivoo käyttöönsä nuorten mielenterveyden edistämistyössä?

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka perusteella ehdotettiin matalan kynnyksen toimintamallia tukemaan koulun arjessa tehtävää mielenterveyden edistämistyötä.

4 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Mielenterveys

Mielenterveys on edellytys ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvyille. Mielenterveydessä ei ole kyse pysyvästä tilasta, vaan se muokkaantuu koko ihmisen elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Jos kasvu ja kehitys saa tapahtua suotuisissa olosuhteissa, se kasvattaa mielenterveyden voimavaroja, kun taas epäsuotuisat olosuhteet voivat kuluttaa mielenterveyden voimavaroja enemmän kuin ne voivat uudistua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisön toimintaan (World Health Organisation 2013.) Mielenterveys on välttämätön osa terveyttä, se ennakoi fyysistä terveyttä ja vähäisempää kuolleisuutta (Wahlbeck ym. 2017).

Mielenterveys ei ole vain mielen sairauksien puuttumista. Voimavarakeskeinen mielenterveyden käsite tarkoittaa positiivista mielenterveyttä. Tällöin mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt nähdään hyvinvoinnin eri ulottuvuuksina, mutta eivät toisiaan poissulkevinä. Tämä tarkoittaa käytännössä, että vaikeaa mielenterveyden häiriötä sairastava ihminen saattaa kokea psyykkistä hyvinvointia ja päinvastoin ihminen, jolla ei ole mielenterveysongelmia, voi kokea olonsa yksinäiseksi ja elämänsä merkityksettömäksi. (Doyle 2016.) Tällöin mielenterveys nähdään mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykynä selviytyä arjessa. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset, vuorovaikutukselliset, yhteiskunnan rakenteelliset, kulttuuriset ja biologiset tekijät. Mielenterveys mahdollistaa WHO:n määritelmän mukaan ihmiselle kyvyn luoda ihmissuhteita ja välittää toisista, taidon tunteiden ilmaisuun, kyvyn tehdä työtä sekä kyvyn sietää ajoittaisen ahdistuksen ja hallinnan menetyksen omassa elämässä. (WorldHealth Organisation 2013.)

Nuoren kannalta mielenterveys on perusta suotuisalle kehitykselle, uuden oppimiselle sekä yhteiskuntaan sopeutumiselle. Mielenterveyden kehittymiseen, kuten muuhunkin nuoren kehitykseen vaikuttavat yksilön omat ominaisuudet sekä ympäristö. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä ongelmanratkaisukyky tukevat nuoren mielenterveyden kehittymistä ja auttavat selviämään paremmin mahdollisista vastaantulevista haasteista. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016, 11.)

4.1.1 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistämisellä tarkoitetaan sellaista toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on mielenterveyttä vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Positiivisen mielenterveyden lisääminen voi yhteisössä vaikuttaa ehkäisevästi mielenterveyden häiriöiden syntyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Suomalaisten fyysisessä terveydessä on ollut viime vuosina myönteistä trendiä, mutta mielenterveydessä sellaista ei ole ollut havaittavissa. Tämän vuoksi mielenterveyden edistämisen tuleekin olla terveyden edistämisen keskiössä. Koko väestön laajuisen mielenterveyden edistämisen katsotaan edellyttävän toimintaa yhteiskunnan eri sektoreilla sekä hyvinvointilähtöistä yhteiskuntapolitiikkaa. Varhaisen mielenterveyden edistämistyön on osoitettu olevan erittäin kustannusvaikuttavaa. Vaikka kustannusvaikutukset on tutkimuksin osoitettu, niiden tuloksia mielenterveyden edistämisen hyödyn suhteen ei ole täysimittaisesti otettu käyttöön. (Wahlbeck ym. 2017.)

Mielenterveyden edistämisellä pyritään mielen voimavarojen vahvistamiseen. Tämän lisäksi se tukee laajasti hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään (Wahlbeck ym. 2017). Mielenterveyden edistämistä tehdään yksilötasolla, yhteisötasolla ja rakenteiden tasolla. Yksilötasolla voidaan vahvistaa esimerkiksi itsetuntoa ja elämänhallintaa. Yhteisötasolla voidaan vahvistaa sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisätä toimintaympäristöjen viihtyvyyttä ja turvallisuutta. Rakenteellisella tasolla mielenterveyden edistäminen voi toteutua esimerkiksi turvaamalla taloudellinen toimeentulo ja tekemällä sellaisia yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät epätasa-arvoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

4.1.2 Mielenterveyden edistäminen kouluyhteisössä

Mielenterveys rakentuu vuorovaikutuksessa kasvuympäristöjen kanssa. Ollessaan tekemisissä lapsen tai nuoren kanssa, aikuinen jopa haluumattaankin kasvattaa aina. Koulupäivä on täynnä kohtaamisia. Kohtaamisista riippuen ne voivat olla korjaavia, hyvää tekeviä, vanhaa ylläpitäviä tai vaurioittavia. Se miten hyvin opettaja jaksaa ja osaa kohdata oppilaansa päivittäisessä arjessa, vaikuttaa nuoren mielen hyvinvointiin. Mielenterveyttä edistävä työ edellyttää opettajille tautatukea arjessa koulun rehtorilta, psykologilta, kuraattorilta, terveydenhoitajalta ja lääkäriltä. Tärkeässä roolissa ovat myös moniammatillinen suunnittelu- ja kehittämistyö, päätöksenteko yksittäisissä kouluissa sekä koko sivistystoimessa. (Ahtola 2017.)

Maailmalla ja Suomessakin on käytössä ja tarjolla runsaasti erilaisia ohjelmia, joiden tarkoituksena on lisätä psyykkistä hyvinvointia, opettaa tunne- ja kaveritaitoja tai vähentää kiusaamista (Ahtola 2017). Suurin osa mielenterveyden edistämiseen perusopetuksessa suunnatuista menetelmistä on kehitetty Suomessa. Lasten Kaste -ohjelman puitteissa on tehty erityisesti mielenterveyspalveluja kehittäviä menetelmiä. Varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteella käytössä olevien menetelmien on suunniteltu kehittämään sekä työntekijöiden että lasten ja nuorten tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista. Tutkimusta menetelmistä löytyy kuitenkin melko vähän. Pääosa oppilaille suunnatuista menetelmistä ovat opetusmenetelmiä sisältäen materiaalia tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittävien oppituntien tai ryhmätapaamisten pitämiseen. (Anttila ym. 2016, 23-24.) Mielenterveyden edistämisen tulee olla osa koulun kokonaisuutena. Jos koulun arki ei muuten tue mielen hyvinvointia, yksi viikkotunti tai yksi ohjelma ei riitä hyvinvointityöksi. Erillisten hyvinvointiohjelmien riskinä on se, että ne saattavat marginalisoida mielenterveyden koulun kokonaisarjesta. Suomessa ei ole omaa oppiainetta mielenterveydelle sekä tunne- ja sosiaalisille taidoille. Vaikka sisällöt kuuluvat opetussuunnitelmaan, ne voivat jäädä syrjään, koska omaa kokonaisuutta ei ole niille varattu. (Ahtola 2017.)

Nuoren mielenterveyttä voidaan kouluyhteisössä kuitenkin tukea monella eri tavalla. Luokkayhteisössä voidaan harjoitella sosiaalista kanssakäymistä ja elämäntaitoja. Myönteiset vuorovaikutussuhteet henkilökunnan ja oppilaiden välillä

ja erityisesti selkeät säännöt ja rajat kouluyhteisössä tukevat mielenterveyden kehittymistä. Mielenterveyden edistäminen oppilaitoksessa on koko henkilökunnan asia, joka vaatii tiedon ja vallan jakamista, etenemisen seuranta, erimielisyyksien käsittelyä avoimesti ja muuttuvien tarpeiden huomioimista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 11.) Tärkeää on tietoisuuden lisääminen oppilaitoksissa koskien mielenterveyden edistämisen tarvetta. Huomiota tulee kiinnittää systemaattisten toimintatapojen kehittämiseen mielenterveysongelmien kohtaamisessa sekä henkilökunnan kouluttamiseen ja perehdyttämiseen, yleisen koulun ilmapiirin muuttamiseen suvaitsevaisempaan suuntaan ja erityisesti tiiviiseen yhteistyöhön perheiden kanssa. (Mathur ym. 2017.)

Koulun antama rohkaisu on tärkeässä asemassa nuoren myönteisessä kehityksessä ja mielenterveyden tukemisessa. Positiivinen, psykososiaalinen kouluympäristö vähentää kiusaamista, pinnaamista ja poissaoloja. Myönteinen kokemus koulusta ja oppimisesta lisää myös nuoren itseluottamusta ja varmuutta. Tämä vähentää ennakkoluuloja, ahdistuneisuutta, pelkoja, motivaation puutetta ja häirintää. Tämä vaatii koulun oppilaitoksen henkilökunnalta ja organisaatiolta resursseja ja huomion kiinnittämistä niihin olosuhteisiin ja painopisteisiin, jotka mahdollistavat suotuisan mielenterveyden kehityksen tukemisen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 14.)

4.2 Nuoruuden määritelmä ja kehitystehtävät

Nuoruuden alkaminen määritellään hyvin pitkälti murrosiän biologisten muutosten perusteella. Kyseessä on vaihe, jossa tapahtuu nopeaa keskushermoston kehitystä sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Aivojen kehitys on nuoruusiässä voimakasta. Erityisen voimakkaasti kehittyvät ne alueet, jotka osallistuvat muun muassa tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan sekä suunnitelmallisempaan oman toiminnan ohjaukseen. (Mustonen ym. 2013, 23.) Nuoruusiän fyysinen ja psyykinen kehitys ovat hyvin voimakkaasti sidoksissa toisiinsa. Kasvu ja kypsyminen tapahtuu eri aikaa tytöillä ja pojilla. (Aalberg 2016, 35.)

Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen, joista jokaisella on omat kehitykselliset ominaispiirteensä. Nuoruusiän vaiheet ovat varhaisnuoruus (12-14v.), keskinuoruus (15-17 v.) sekä myöhäisnuoruus (18-22v.). Nuoruusikä kaikkiaan sisältää ajoittain hyvinkin nopeita sekä fyysisiä että psyykkisiä muutoksia, jotka saavat nuoressa itsessään aikaan hämmennystä ja kuohuntaa. Kaikkiaan nuoruuden kehitys on hyvin yksilöllistä, ei ole mitään yhtä ja ainoaa nuoruusikää, joka olisi oikein ja normaalia. (Marttunen & Karlsson 2013, 7- 9.)

Nuoruudessa tapahtuu useita kehitystehtäviä. Näitä ovat muun muassa uusien suhteiden luominen ikätovereihin, oman sukupuoliroolin omaksuminen, oman fyysisen olemuksen muuttumisen hyväksyminen, vähittäinen tunnesiteen löysentäminen vanhempiin ja aikuiselämän rooleihin valmistautuminen erilaisilla ammattiin, ihmissuhteisiin ja arvomaailmaan liittyvillä valinnoilla. Näiden nuoruuden kehitystehtävien onnistunut läpikäyminen antaa hyvät eväät selviytyä aikuisuuden asettamista vaatimuksista ja vastaantulevista haasteista (Mustonen ym. 2013, 23.) Nuoruusiän olennainen tehtävä on oman identiteetin ja itsenäisyyden saavuttaminen. Nuoruudessa myös persoonallisuus muovautuu uudelleen ja vaikiintuu nuoruusiän vaihtuessa hiljalleen aikuisuuteen. (Aalberg 2016, 35-37.)

4.2.1 Nuoren psyykkistä kehitystä suojaavia tekijöitä

Tampereella toteutetun TAM-projektin tulosten mukaan vanhempien hyvä parisuhde tukee lapsen ja nuoren hyvää ja tasapainoista kehitystä ja mielenterveyttä. Lapsuuden kodissa koetut vanhempien selvästi ristiriitaiset välit vaikuttivat nuorilla lisäten psykosomaattista oireilua sekä heikensivät itsetuntoa. Vanhempien ero vaikutti erityisesti tytöillä itsetuntoon. Pojilla itsetuntoa heikensivät erityisesti vanhempien väliset ristiriidat. (Mustonen ym. 2013, 32-33.) Mielenterveyttä ja muuta kehitystä tukevia elementtejä ovat turvallinen ja hyvä kiintymyssuhde lähi-kasvattajaan sekä iänmukaisia haasteita ja onnistumisia tarjoava arki kotona ja koulussa (Anttila ym. 2016, 11). Nuorelle on tärkeää, että hän kokee tulevansa kuulluksi ja esimerkiksi koulussa henkilökunta huomioi heidän näkökantansa. Nuoret arvostavat vastavuoroisuuteen perustuvaa vuorovaikutusta, luottamusta ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista. (Kiviniemi 2009, 118-119.)

4.2.2 Nuoren psyykkistä kehitystä uhkaavia tekijöitä

Huolimatta siitä, että nuoruusiän kehitys on yksilöllistä ja se tiedostetaan, niin nuoret vertailevat hyvin herkästi itseään muihin. Jos murrosiän kehitys antaa odottaa itseään, se saattaa aiheuttaa nuorelle suurta psyykkistä stressiä. Murrosiän viive saattaa vaikuttaa nuoren persoonallisuuden kehittymiseen, aiheuttaen myös sosiaalisen kehityksen vaikeuksia ja jopa eristäytymistä ikätovereista. Tällaisessa tilanteessa nuori saattaa myös kokea yksinäisyyden tunteita ja riittämättömyyttä, jolloin hän on alttiimpi sairastumaan masennukseen. Lisäksi ikätovereitaan lapsenomaisempi käytös saattaa esiintyä aggressiivisena tai epäsosiaalisena käyttäytymisenä ja tämä puolestaan johtaa siihen, että nuori tulee herkemmin kiusatuksi. (Latva & Moilanen 2016, 61-62.)

Kiusatuksi joutuminen on iso riskitekijä nuoren psyykkiselle kehitykselle ja mielenterveydelle. Kiusatuksi tullut nuori kokee olonsa usein yksinäiseksi ja arvottomaksi. Myös itsetunto murenee usein kiusaamiskokemusten myötä. (Pönkkö 2009, 130.) Kiusaamiselle on erilaisia määritelmiä, mutta usein se määritellään toistuvaksi väkivallaksi. Se voi olla fyysistä tai psyykkistä tuottaen uhrilleen kärsimystä. Lisäksi kiusaamissuhteessa yleistä on voiman epätasapaino kiusaajan ja kiusatun välillä. Uutena kiusaamisen muotona on viime vuosina näytellyt isoa roolia nettikiusaaminen ja erilaisissa sosiaalisissa medioissa tapahtuva kiusaaminen. (Latva & Moilanen 2016, 101.)

Lapsen psyykkiselle kehitykselle kuormittavia tekijöitä voivat olla myös pitkäaikaiset sairaudet tai pysyvät vammat. Viidesosa suomalaisista lapsista ja nuorista sairastaa jotakin pitkäaikaissairautta tai heillä on pysyvä vamma. Tällaiset tekijät aiheuttavat omalta osaltaan haastetta psyykkiselle kehitykselle sekä erilaisten kehitystehtävien läpikäymiseen eri ikäkausina. (Latva & Moilanen 2016, 64.)

Nuoruusiässä myös erilaiset päihteet, niistä kiinnostuminen ja niiden kokeilu, saattavat tulla kuvaan mukaan. Yleensä päihdekokeilut aloitetaan 12-15-vuotiaana, yleisimmin ensimmäisenä kokeillaan tupakkaa. (Niemelä 2016, 310-311.) Säännöllisen ja mahdollisen ongelmakäytön on todettu vaikuttavan voimakkaasti nuoren mielenterveyteen. Runsaaseen päihteiden käyttöön liittyy nuorilla monesti

myös muuta psyykkistä oirehdintaa. Tyypillisimpiä ovat mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä käytös- ja tarkkavaisuushäiriöt, mutta päihdehäiriöihin voi liittyä lisäksi merkittävä itsemurhan ja itsemurhayritysten vaara. Päihteiden käyttö onkin siis yksi merkittävä nuoren mielenterveyttä uhkaava tekijä. (von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 111.)

Erilaiset traumat, niin lapsuus- kuin nuoruusiässä koetut, vaikuttavat nuoruuden normaaleihin kehitystehtäviin ja saattavat olla merkittävä riskitekijä nuoren psyykkiselle kehitykselle ja mielenterveydelle. Traumalla tarkoitetaan jotakin ennakoimatonta tapahtumaa, johon liittyy kuolema, vakava sairastuminen itselle tai läheiselle tai jokin elämää uhkaava tilanne. Trauman voi aiheuttaa myös fyysisen koskemattomuuden rikkoutuminen. Jos nuori on aiemmin kehittynyt normaalisti ja hänellä on hyvä ja turvallinen lähiverkosto, hän yleensä selviytyy tällaisesta traumasta omilla keinoilla ja läheisten tuella. Aiemmin koettu trauma vaikeuttaa usein uuden trauman käsittelyä ja siitä selviytymistä. (Latva & Moilanen 2016, 91-97.)

Yhteiskunnalliset kysymykset tulee huomioida mietittäessä nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä edistäviä sekä uhkaavia tekijöitä. Sen lisäksi, että parannetaan yksilön palveluita, tulisi huomioida myös yhteiskunnan rakenteisiin ja syrjäytymiseen liittyvät ongelmat. (Hämäläinen 2016, 105-112.) Tulevaisuuden suunnittelua voi hankaloittaa epävarmuus ja huoli esimerkiksi kouluttautumismahdollisuuksiin ja työllistymiseen liittyen (Mustonen ym. 2013, 31).

4.3 Koulu kasvun ja kehityksen tukena

Kasvuvuodet ovat ihmisen elinikäisen ja kokonaisvaltaisen terveyden kannalta tärkeitä. Koululaisen terveyteen vaikuttavat hänen itsenä lisäksi lähiyhteisö, koti, perhe ja ystävät. Perheen ohella kouluympäristöllä on tärkeä asema lapsen terveen kasvun ja kehityksen tukijana. Koulu henkilökuntineen ja tiloineen vaikuttaa oleellisesti lapsen terveyteen ja kehitykseen. (Duodecim 2001, 2583-2588.) Koulu tukee oppilaiden kasvua kohti aikuisuutta monella eri tapaa. Se toimii nuorten työskentely-ympäristönä, jonka päätehtävänä on lisätä tietotaitoa opetus-suunnitelman mukaan. Kodin ja koulun toimivalla yhteistyöllä on hyvin tärkeä

merkitys oppilaiden koulumenestykselle ja terveelle kasvulle ja kehitykselle. Aktiivinen osallistuminen ja aloitteellisuus ovat avainsanoja kodin ja koulun yhteistyö. (Kiillakoski 2012, 12-13.)

Hyvä kouluympäristö on paikka, joka asettaa haasteita, tukee ja antaa ohjausta, mahdollistaa koululaisen tietojen ja taitojen karttumisen ja hyödyntämisen sekä välittää yksilölle arvostuksen tunnetta. Hyvässä kouluympäristössä on turvallista. Siellä ei esiinny kiusaamista, häirintää eikä väkivaltaa. Koulu on kasvuympäristö, joka jäsentää oppilaan arkea. Koulun sääntöjen opettelu ja ryhmän muiden jäsenten huomioon ottaminen vahvistavat myös moraalien ja empatian suotuisaa kehitystä. Koulussa lapsi kohtaa opettajien lisäksi myös muita aikuisia, jotka kaikki omalla tavallaan ovat vaikuttamassa koulun sisäisen dynamiikkaan (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006). Koulu on useita ammatteja edustavien ihmisen työyhteisö, joka vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin monin erilaisin tavoin (Rajakallio 2014, 27).

4.3.1 Oppilashuolto

Oppilashuolto on perusopetuksessa ja toisen asteen koulutuksessa tehtävää moniammatillista toimintaa, jonka tarkoituksena on oppilaan oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä. Oppilashuolto kuuluu kaikille koulu yhteisössä työskenteleville ja sitä toteutetaan yhdessä huoltajien kanssa. Oppilashuoltotyötä koordinoi oppilashuoltoryhmä, johon kuuluvat rehtori, erityisopettaja, oppilaanohjaaja, koulupsykologi, koulukuraattori, terveydenhoitaja sekä tarvittaessa opettaja. Oppilashuoltoryhmässä käsitellään koulun yleisiä teemoja ja oppilaan koulunkäyntiin liittyviä kysymyksiä. (Opetushallitus n.d)

Koulu tarjoaa oppilaille moniammatillisia palveluita, kuten kouluterveydenhuollon palvelut, sekä psykologi -ja kuraattoripalvelut. Kouluterveydenhuolto on tarkoitettu peruskoululaisille ja heidän perheilleen. Se on maksutonta ja pääosin ennaltaehkäisevää palvelua, jota on saatavilla koulupäivän aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.) Kouluterveydenhuollon tärkein tehtävä on oppilaan ter-

veen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen sekä vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen. Kouluterveydenhuollon toiminnan rungon muodostavat koko ikäluokan kattavat terveystarkastukset. Tarkastuksissa arvioidaan monipuolisesti oppilaan fyysistä ja psykososiaalista terveydentilaa suhteessa ikään ja kehitysvaiheeseen ja pyritään löytämään mahdolliset sairaudet sekä terveyttä ja hyvinvointia vaarantavat tekijät. (Opetushallitus n.d.)

Kouluterveydenhuollon henkilöstön muodostavat terveydenhoitajat ja lääkärit. He ovat tärkeässä roolissa ongelmien varhaisessa havaitsemisessa ja niihin puuttumisessa. Vuosiluokilla 1., 5. ja 8. terveystarkastukset ovat niin sanottuja laajoja terveystarkastuksia. Laajassa terveystarkastuksessa kouluterveydenhoitaja ja lääkäri arvioivat yhdessä oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi aina myös koko perheen hyvinvointia ja vanhemmat kutsutaan mukaan. Tarkastukseen sisältyy vanhempien haastattelu sekä opettajan arvio oppilaan selviytymisestä koulussa. Tarvittaessa tehdään yhteistyötä muiden oppilashuollon työntekijöiden kanssa. Kouluterveydenhoitaja on myös tärkeä toimija oppilashuollossa yhdessä muiden koulun toimijoiden kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016b.) Koululääkärin roolia tulisi vielä kehittää. Parhaimmillaan toimiessaan lääketieteellinen näkemys olisi kiinteä osa koulun hyvinvointityötä täydentäen pedagogista, psykososiaalista ja terveydenhoidollista näkökulmaa. (Ahtola 2017, 844-845.)

Koulukuraattori on koulun sosiaalityöntekijä. Kuraattorin tehtäviin kuuluu niiden oppilaiden tukeminen, joilla on vaikeuksia koulunkäynnissä, ihmissuhteissa, kasvuun ja kehitykseen liittyviä ongelmia tai muita pulmatilanteita esimerkiksi kotona. Kuraattorin tehtäviin kuuluu myös koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja toiminnan tukeminen sekä kotien ja koulun yhteistyön tukeminen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016b.) Koulupsykologin työn tavoitteena on lasten ja nuorten oppimisen ja koulunkäynnin sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen. Psykologi tekee työtä lasten, nuorten ja heidän perheidensä kanssa, ohjaa, neuvoa ja konsultoi oppilasasioissa koulujen henkilökuntaa ja yhteistyötahoja sekä toimii erilaisissa moniammatillisissa verkostoissa. Kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori ja psykologi tekevät oppilashuoltotyötä yhdessä koulun opetushenkilöstön kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016b)

4.3.2 Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki

Elokuussa 2014 voimaan tullut oppilashuollon lainsäädäntö toi muutoksia myös oppimisen ja koulunkäynnin tuen järjestämistä koskeviin säännöksiin. Uusi lainsäädäntö erottaa toisistaan oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa säädetyn yksilökohtaisen oppilashuollon ja perusopetuslaissa säädetyn oppimisen ja koulunkäynnin tuen. (Oppilas – ja opiskelijahuoltolaki 2013.)

Oppilashuoltolain (Oppilashuoltolaki 2013/1287) mukainen yksilökohtainen opiskeluhoito ja perusopetuslain mukainen oppimisen ja koulunkäynnin tuki eroavat oikeudellisesti toisistaan. Molemmissa lähtökohtana on yhteistyö ja vuorovaikutus oppilaan ja huoltajan kanssa. Yksilökohtainen oppilashuolto perustuu kuitenkin aina vapaaehtoisuuteen, kun taas oppimisen ja koulunkäynnin tuki ei edellytä oppilaan tai huoltajan suostumusta. (Opetushallitus n.d.)

Lain tarkoitus on edistää oppilaiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia sekä kouluyhteisön terveellisyyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Oppilas- ja opiskelijahuolto kuuluu kaikille koulussa työskenteleville. Se koostuu koulutuksen järjestäjän opetussuunnitelman mukaisesta opiskeluhollosta ja sen palveluista, jotka sisältävät koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut sekä psykologi- ja kuraattoripalvelut. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmän valintaa ohjaa se, minkälaista tietoa etsitään. Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella pyritään tavoittamaan ja ymmärtämään ihmisten omia kokemuksia ja kuvauksia todellisuudesta (Vilkkä 2015, 118-120.) Kvalitatiivisen tutkimuksen keskiössä on ihmisen elämismaailman tutkiminen ja sen merkitykset (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 160). Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmä oli laadullinen, koska halusimme saada esille henkilökunnan omia kokemuksia ja ajatuksia nuorten kanssa tehtävästä mielenterveyden edistämistyöstä.

Opinnäytetyössä mielenkiinnon kohteenamme olivat yläkoulun henkilökunnan kokemukset siitä, millä tavoin he voivat tukea nuorten mielenterveyttä omassa työssään. Laadullinen menetelmä sopii tämän tyyppisen tiedon keräämiseen, jossa keskitytään ihmisten omiin kokemuksiin ja merkityksiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on usein jonkin ilmiön ymmärtäminen, ei tilastollisten yhteyksien etsiminen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5.2 Aineiston keruu ryhmähaastatteluilla

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin ryhmähaastatteluina, jotka toteutettiin teemahaastattelumenetelmällä. Hirsjärven ja Hurmeen (2011) mukaan haastattelu on tyypillinen laadullisen tutkimusmenetelmän aineistonkeruumenetelmä. Tutkija ja haastateltava keskustelevat haastattelutyypistä riippuen järjestelmällisesti tai laveasti asioista, jotka liittyvät tutkimusaiheeseen. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleensä harkinnanvaraista otantaa. Tutkittavia yksiköitä ei valita kovin suurta määrää ja niitä tutkitaan perusteellisesti, jolloin tärkeää on aineiston laatu. Laadullisen aineiston lähtökohtana on tutkimustehtävä ja aineisto pyritään valitsemaan tarkoituksenmukaisesti ja teoreettisesti perustellen. (Hirsjärvi & Hurme 2011.)

Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Se ei etene tarkkojen ja etukäteen suunniteltujen kysymysten mukaisesti, vaan kohdentuu tiettyihin ennalta sovittuihin teemoihin. (Hirsjärvi ym. 2010, 203). Teemahaastattelu on keskustelun omainen tilanne, jossa kaikille haastateltaville pyritään antamaan tilaa myös vapaaseen puheeseen. Etukäteen sovitut aihealueet ja teemat pyritään käymään ryhmän kanssa läpi. Haastattelija pitää huolen siitä, että kaikki teemat käsitellään ja pyrkii innoittamaan kaikkia ryhmän jäseniä monipuoliseen keskusteluun (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla Pälkäneen yhteiskoulun henkilökuntaa. Ryhmähaastattelutilanteita oli yhteensä kolme. Kaksi näistä oli parihaastattelua ja yksi neljän hengen ryhmähaastattelu. Haastateltavia oli eri ammattiryhmistä. Haastattelijoina toimivat opinnäytetyön tekijät vuorotellen. Toisen toimitessa haastattelijana toinen huolehti tallentamisesta. Haastateltavien määrä riippui siitä, miten moni ilmoitti halukkuutensa osallistua haastatteluun. Ihanteellinen ryhmäkoko teemahaastattelussa olisi viidestä seitsemään henkilöä, sillä suuri ryhmäkoko vaikeuttaa keskustelun tallentamista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Haastateltavat täyttivät tietoisien suostumuslomakkeen (Liite 1) ennen haastattelun aloittamista, saatuaan informaation tutkimuksemme tarkoituksesta ja käytännön toteutuksesta. Tässä yhteydessä haastateltavilta pyydettiin myös suostumus haastattelun tallentamiseen. Lisäksi haastateltaville kerrottiin, että he saivat keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tahansa. Haastatteluiden avulla saimme monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastattelutilanteet tarjosivat myös mahdollisuuden yhteiselle keskustelulle aiheesta. Keskustelu kaikissa haasteluryhmissä oli vilkasta ja kaikki haastateltavat pääsivät tasapuolisesti äänen tuomaan esille oman näkemyksensä. Tunnelma oli avoin ja vapaa vuorovaikutukselle.

Ryhmähaastattelun etuna on, että sillä saadaan nopeasti tietoa useilta henkilöiltä samanaikaisesti. Ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan muistamaan jotain, mitä yksin haastattelussa oltaessa ei välttämättä tulisi mieleen. Haastattelijoitakin voi olla enemmän kuin yksi. Kaksi haastattelijaa voi onnistua luomaan rennomman ilmapiirin ja virittää keskustelua monipuolisemmin kuin vain yksi haastattelija.

(Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Ryhmähaastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, koska haluttiin tuoda esiin henkilökunnan omia kokemuksia ja ajatuksia tutkittavasta aiheesta. Teemahaastattelussa korostuu ihmisen oma tulkinta ja asioista ja niiden merkityksestä. Asioiden merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa toisten haastateltavien ja haastattelijan välillä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47-48.) Teemahaastattelussa pyritään löytämään vastauksia ennalta asetettuun tutkimustehtävään ja tarkoitukseen (Hirsjärvi ym. 2010, 203.) Teemahaastattelut etenivät tutkimuskysymyksistä johdettujen teemojen mukaisesti (Liite 2).

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarvitaan juuri sen verran kuin aiheen ja asetetun tutkimustehtävän kannalta on välttämätöntä. Aineiston koolla on silti merkitystä. Aineiston tulisi olla kattava suhteessa siihen, millaista analyysia ja tulkintaa siitä aiotaan tehdä. (Hirsjärvi ym. 2010, 176.) Haastattelijalta teemahaastattelu vaatii tarkkaa aiheeseen perehtymistä ja etukäteen haastattelurungon suunnittelua niin, että ennalta sovitut kysymykset ja teemat tulevat läpikäytyä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Ongelmia ja haasteitakin ryhmähaastattelumenetelmän suhteen voi olla. Esimerkiksi aikataulullinen sopiminen saattaa osoittautua haasteelliseksi, kun useamman ihmisen aikatauluja sovitellaan yhteen. Myös ryhmän ilmapiiri vaikuttaa siihen, millaisia tuloksia ja aineistoa haastattelusta saadaan. Ilmapiiri haastattelutilanteessa vaikuttaa olennaisesti haastateltavien halukkuuteen puhua asiasta. Toiset voivat kahden kesken rohjeta paremmin kertomaan omia näkemyksiään aiheesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastattelutilanteissa ilmapiiri oli avoin ja rento. Haastateltavat tunsivat entuudestaan toisensa. Tämä vaikutti niin, että haastateltavat uskalsivat tuoda rohkeasti esille ajatuksiinsa.

5.3 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysin avulla muodostetaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset

ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

Tallennetut keskustelut litteroitiin eli auki kirjoitettiin sanasta sanaan. Tämän jälkeen aineistosta eriteltiin ilmaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Ilmaukset pyrittiin pelkistämään tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta alkuperäisilmauksen sisältämää informaatiota. Aineiston analyysissä tarkoituksena oli aluksi hajottaa aineisto osiin, käsitteellistää ja koota aineisto uudelleen saatujen teemojen mukaan loogiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysin tarkoituksena on löytää vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109-110.) Saimme vastauksia tutkimuskysymyksiin vaihtelevasti.

Aineistolähtöinen analyysi on kolmivaiheinen, jonka ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään karsimalla aineistosta epäoleellinen tieto. Auki kirjoitetusta aineistosta etsitään ja merkitään tutkimustehtävän vastaavat ilmaisut. Nämä pelkistetään lyhyemmäksi lausemuodoksi. Toinen analyysivaihe sisältää ryhmittelyn, missä pelkistetyt lauseet käydään huolellisesti läpi ja etsitään samankaltaisuuksia ja eroavuuksia. Pelkistetyistä ilmauksista luodaan alaluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103-110.) Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyen analyysin tuloksena muodostui alaluokkia 11 ja toiseen tutkimuskysymykseen liittyen alaluokkia muodostui neljä (Liitteet 3 ja 4).

Kolmantena vaiheena on tutkimusaineiston käsitteellistäminen, jolloin jatketaan luokkien yhdistämistä tekemällä johtopäätöksiä ja luomalla käsitteitä. Alaluokat muodostavat yläluokkia ja nämä taas pääluokkia, niin kauan kuin tämä aineiston sisällön mukaan on mahdollista. Tuloksissa esitetään muodostetut käsitteet, luokat ja niiden sisältö. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103-110.) Aineiston analysointi tuotti ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta alaluokista edelleen neljä yläluokkaa ja toinen tutkimuskysymys jäi alaluokkatasolle (Liitteet 3 ja 4).

6 TULOKSET

6.1 Nuoren mielenterveyden edistäminen ja tukeminen yläkoulun kouluyhteisössä henkilökunnan näkökulmasta

Nuoren mielenterveyttä voidaan henkilökunnan näkökulmasta edistää ja tukea yläkoulun kouluyhteisössä kohtaamalla nuori kokonaisvaltaisesti, toteuttamalla hyvinvointia tukevaa arkea, toteuttamalla toimivaa tiimi- ja verkostotyötä sekä käyttämällä monipuolisia keinoja nuoren mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa koulun arjessa.

6.1.1 Nuoren kokonaisvaltainen kohtaaminen

Nuoren kohtaaminen kokonaisvaltaisesti sisältää nuoren huomioimisen kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti, nuoren aidon kohtaamisen sekä tarvittavan pedagogisen tuen antamisen.

Nuorten näkemistä ja huomioimista kokonaisvaltaisina ja yksilöllisinä pidettiin tärkeänä. Koettiin, että oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kokonaistilanteen huomioiminen tukee ja edistää nuoren mielenterveyttä. Kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen kohtaamiseen kuuluu myös oppilaan voimien huomioiminen ja samalla myös koulukuntoisuuden rajallisuuden huomioiminen. Tarvittaessa nuori ohjataan hakemaan apua ja autetaan löytämään oikeanlaisen avun piiriin. Esiin nostettiin myös oppilaista välittäminen ja ymmärtäväinen suhtautuminen. Jos esimerkiksi koulukuntoisuus ei ole hyvä, tulee tarvittaessa järjestää yksilöllisiä opiskelumahdollisuuksia. Pienessä kouluyhteisössä kokonaisvaltaisen ja yksilöllisen huomioinnin nähtiin olevan helpompaa, kun henkilökunta tuntee oppilaat. Todettiin myös, että on tärkeää nähdä käytöksen takana piilevät syyt ja huomioida nuoren verkostot.

Mä ainakin aattelen, et eihän se vaadi mitään muuta, kun että jokainen hei kysyy mitä kuuluu. Niin ja huomaa heidät, siis huomaa ja on kiinnostunut.

Että jotenkin päästä rinnalla kulkijaksi sen nuoren kanssa sitten siinä asiassa, niin se olis hirveen tärkeätä. Että siellä taustalla voi olla asioita, mitkä oikeesti tekee sen hankalankin käytöksen.

Nuoren aito kohtaaminen koettiin tärkeäksi, koska siten saavutetaan myös nuoren luottamus. Aitoa kohtaamista koettiin olevan esimerkiksi kiinnostuksen osoittaminen nuoren asioista, nuorten kanssa jutteleminen, kuulumisten kysyminen nuorelta, aito kiinnostus nuoren hyvinvoinnista sekä nuoren kuuleminen ja hänen asiansa vastaanottaminen. Päästäkseen nuoren kanssa aitoon kohtaamiseen ja luottamukseen koettiin tärkeäksi olla helposti lähestyttävä ja empaattinen. Aitous ja empatiaa voidaan osoittaa nuorille esimerkiksi ystävällisellä katseella, hyväksyvällä katseella, välittävällä kohtaamisella, keskustelumahdollisuuden tarjoamisella ja aikuisen turvan tarjoamisella. Myös palautteen antamisessa tulee olla aito, mutta muistaa silti kiinnittää huomiota sanomisen tyyliin ja antaa palautetta rakentavasti. Myös kiitos sanan merkitystä korostettiin ja sen yhdistämistä oppilaan nimeen, jotta se tuntuisi henkilökohtaisemmalta ja lämpöisemmältä.

Mun mielestä se sanomisen tapa oikeestaan ihan kaikessa. Se tyyli, millä me ilmaistaan asiat.

Mun mielestä kaikkien opettajien pitäis välittää näistä oppilaista ja olla oikeesti kiinnostuneita.

Opettaja voi aina katsoa ystävällisesti oppilasta.

Myös pedagogisen tuen merkitys nuoren kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa nostettiin esiin. Koska nuorten joukossa on monenlaisia oppijoita, erilaisten opetusmenetelmien käyttämistä pidettiin tärkeänä. Pedagogisia tuen portaita käytetään, jotta kaikki voivat saada onnistumisen kokemuksia, eikä opiskelun tuoma taakka käy ylivoimaiseksi. Opiskelun ja siihen keskittymisen tukeminen nähtiin tärkeäksi mielenterveyden edistämiseksi ja tukemiseksi.

... ja sitten on nää pedagogiset tuen portailla liikkumiset.

Niin yksilölliset opiskelupolut, sehän on myös sitä mielenterveyden tukemista. Nähdään se tavallaan, että jos sä et pysty...

6.1.2 Mielen hyvinvointia tukeva arki kouluyhteisössä

Mielen hyvinvointia tukeva arki kouluyhteisössä sisälsi positiivisen ilmapiirin luomisen ja mielen hyvinvointia tukevan arjen huomioimisen kouluyhteisössä.

Positiivinen ilmapiiri koettiin tärkeäksi niin yleisesti kouluyhteisössä kuin mielen hyvinvoinnin edistämisessäkin. Henkilökunta toimii esimerkkinä omalla käytöksellään positiivisen ilmapiirin luojana. Positiivisuutta ilmapiiriin tuo myös hyvät välit henkilökunnan kesken. Tärkeänä pidettiin myös toimista positiivisen kautta ja ennakkooajatusten ja -odotusten välttämistä esimerkiksi ennen uuden vuosiluokan tuloa kouluun. Positiivista ilmapiiriä kouluyhteisössä luodaan myös sillä, että hyväksytään aina ihminen, vaikkei hyväksytkään kaikkia hänen tekojaan. Muistetaan myös, että jokaisessa on paljon hyvää.

Pitää jollain tavalla pystyä niin kun osoittamaan se, että hyväksyy sen ihmisen. Eli vaikkei hyväksy kaikkia sen tekoja, mutta että hyväksyy sen ihmisen.

Niin kun niissä on kaikissa niin paljon hyvää.

Tärkeänä pidettiin, että mielenterveyden edistäminen ja tukeminen ei ole vain muutaman kerran vuodessa toteutuvia teemapäiviä, vaan se on tärkeä huomioida jokapäiväisessä elämässä. Tätä voidaan toteuttaa koulun arkeen linkitettyinä toimintatapoina mielen hyvinvoinnin huomioimiseksi. Arjessa on tärkeää käyttää niin sanotusti pelisilmää tunteilanteissa ja huomioida luokkien ryhmädynamiikkaa. Myös turvallisen oppimisympäristön luominen on olennainen asia oppilaiden mielen hyvinvoinnin kannalta. Kun huomioidaan mielen hyvinvointi koulun arjessa, se tukee myös nuoren oppimista. Hyvinvoiva nuori oppii paremmin.

Mut mä näkisin niin, että mieluummin niinku sillain, että olis siellä osana arkea. Siis sellaisia menetelmiä, mitä pystytään käyttään säännöllisesti osana arkea. Kun niin, että meillä on yks teemapäivä pari kertaa vuodessa ja joka keskittyy mielen hyvinvointiin.

Teema, joka on ihan hirveän tärkeä ihan jokapäiväisessä elämässä.

Et jos sä et voi hyvin, niin eihän siitä opiskelusta usein tule mitään.

6.1.3 Toimiva tiimi- ja verkostotyö

Toimiva tiimi- ja verkostotyö sisälsi tiimi- ja verkostotyön toteuttamisen sujuvasti ja henkilökunnan yhteisen näkemyksen ja tavoitteen nuoren mielenterveyden tukemisessa ja edistämisessä.

Sujuvaksi tiimityöksi koettiin se, että kollegiaalinen tuki on saatavilla ja henkilökunnan välillä voidaan käydä avointa keskustelua. Myös henkilökunnan välinen yhteistyö nuorten tukemisessa ja kuuntelemisessa nähtiin tärkeäksi. Tehdään työtä tiiminä. Moniammatillisen yhteistyön ja tiedon jakamisen katsottiin myös olevan hyvää tiimi- ja verkostotyötä. Tiedonkulku henkilökunnan, mukaan luetuna kunnan nuorisotyöntekijä, välillä nähtiin tärkeäksi. Nuorten kokonaishyvinvoinnin kannalta koettiin olennaiseksi myös sektorirajojen ylittävä yhteistyö kunnassa, koska näin vältetään myös usein päällekkäiseltä työltä. Sektorirajojen ylittävä yhteistyö ei kuitenkaan aina ole yksinkertaista. Myös eri asiantuntijoiden konsultointia tarvittaessa pidettiin hyvänä.

Lämpöiset välit työntekijöiden kesken huolimatta siitä ketä me ollaan. Niin justiin se että on tavallaan aina joku, jolta voi kysyä sitten sitä että, miten sä tekisit ja miten sä näkisit ja onkohan tää nyt ihan ok.

Ja sit vielä mun mielestä se, että koulun henkilökunta ja siihen lisätään vielä nuorisotyöntekijä näin pienessä kunnassa, niin tavallaan se, että se tieto kulkee. Et he ootko huomannut et onko tolla nyt kaikki ok?

Olennaisena nähtiin, että oppilaan hyvinvointi on koko henkilökunnan yhteinen asia. Tärkeäksi koettiin myös, että henkilökunnalla on yhteinen ajatus ja tavoite oppilaan kokonaisvaltaisen kasvatuksen ja tukemisen merkityksestä koulussa.

Kyllähän se jokaisen oppilaan hyvinvoinnin tukeminen kuuluu jokaiselle koulun henkilökuntaan kuuluvalla.

Joskus kauan sitten siistijät tuli kertomaa mulle huolensa. He huomioivat nimenomaan ei niintä puheliaita vaan niitä hiljaisia, jotka jäivät syrjään. Että olis niinkun uudestaan hyvä muistaa, että on muuttakin henkilökuntaa, joka näkee niitä käytävällä ja muualla.

6.1.4 Monipuolisten keinojen käyttäminen

Monipuolisten keinojen käyttäminen koulun arjessa nuoren mielenterveyden tukemiseksi ja edistämiseksi sisälsi mielenterveyttä tukevien ja edistävien pelien ja harjoitusten käyttämisen, haasteellisten tilanteiden hoitamisen laadukkaasti, nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen ja järjestettyä toimintaa mielenterveyden edistämiseksi.

Erilaisten harjoitusten todettiin olevan nuoren hyvinvointia tukevia. Esimerkiksi hetkeen pysähtymisen opettamista pidettiin tärkeänä nyky-yhteiskunnassa. Samoin erilaiset syventymisharjoitukset koettiin hyviksi keinoiksi hektisyyden rauhoittamiseksi esimerkiksi, kun yhdeksäsluokkalaisilla on kovat paineet eri tehtävien palautuksen kanssa. Kiireessä ja stressissä on hyvä osata harjoitusten avulla rauhoittaa itsensä. Hyvinä menetelminä pidettiin myös päivän aloittamista rentoutusharjoituksella ja levottomuuden rauhoittamista niin ikään rentoutusharjoituksella. Myös erilaisten mielen hyvinvointia edistävien pelien käyttö nähtiin hyvänä menetelmänä. Ihan tavallisten lautapelien pelaamisenkin todettiin olevan myös teini-ikäisille mieleistä.

Niin just sellainen hetkeen pysähtyminen, koska sehän on noille kauheen vaikeeta. Niillä on niinku niin paljon asioita mielessä koko ajan ja ympärillä tapahtuu koko ajan. Ja sen opettaminenhan olis kyllä tosi tärkeätä.

Semmonen (rentoutus) vois olla hyvä tapa aloittaa esimerkiksi niin päivinä, kun meillä ei ole päivänavausta.

Haasteellisten tilanteiden laadukas hoitaminen tarkoittaa muun muassa varhaista puuttumista ongelmatilanteisiin ja nopeita väliintuloja tarvittaessa. Nuorten käytöksestä ei tule provosoitua, eikä siis vastata hyökkäyksellä hyökkäykseen. Rauhoitetaan tilanne esimerkiksi puhejudolla. Hyvin tärkeää on myös ristiriita- ja kiusaamistilanteiden asiallinen hoitaminen. Kiinnitetään huomiota kiusaamisen ehkäisyyn ja kiusaamiseen puuttumiseen. Kun hoidetaan kiusaamistilannetta, on tärkeää kuulla kiusatun asia huolellisesti ja auttaa. Kaikkia osapuolia kuullaan. Yhtenä ongelmatilanteena nähtiin myös epävakaa tai muun huonon käytöksen niin kutsuttu tarttuminen luokassa useampaan oppilaaseen. Onkin tärkeää havainnoida luokkaa ja puuttua tällaiseen ajoissa.

Joskus kuitenkin se hyökkäys vaan niinku tavallaan lisää sitten sitä et se menee niin solmuun se asia, että sit tulee näitä et joudutaan loppupäivän erottamisiin tai tekeen kaikkee muuta. Kun se ois saattanut olla vältettävissä jollain pienellä kikalla.

Tarkkana tekee huomioita ympäristöstä, jos on jotain kiusaamista, niin et niihin puututaan oikeasti. Tai sit jos joku jättäytyy porukasta, niin yrittäis puuttua aina, jos vaan huomaa, vaikka ulkovalvonnassa.

Ja sitten varmaan just se, että kiusatun kannaltahan on tosi tärkeätä, et hänelle tulee se kokemus, että se asia on nyt kuultu ja otettu käsitteelyyn.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen nähtiin myös edistävän ja tukevan nuoren mielenterveyttä. Esimerkiksi erilaisten harjoitusten avulla voidaan opettaa nuori jäsentämään tunteitaan ja ajatuksiaan. Uuden opetussuunnitelman myötä

todettiin joissakin kouluissa tunne- ja vuorovaikutustaitojen olevan jo omana oppiaineenaan. Todettiin myös, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamista on myös tarvittaessa esimerkiksi se, että opettaja sanoittaa heille omia tunteitaan tiettyssä hetkessä.

Oppilas saattaa monesti luulla, jos opettaja kaiken kaikkiaankin on ehkä hermostunu jostain asiasta, niin saattaa jotenkin luulla, että se kohdistuu häneen... Silloin voi sano et sori hei, et tää ei johdu nyt sitten teistä, että mulla oli tosi kiire aamu tänään, että huh huh.

Mä nään tärkeänämyöskin sen, että ne nuoret oppii tavallaan esimerkiksi niitä kortteja käyttämällä. Se on niin konkreettinen juttu se kortti siinä kädessä. Ne oppii niinku tavallaan mieltään niitä omiatuntemuksiaan ja ajatuksiaan erilailla.

Sen lisäksi, että mielenterveyden edistämisen ja tukemisen tulee näkyä kouluyhteisön jokapäiväisessä arjessa, voidaan järjestää aiheeseen liittyen teemapäiviä. Koulussa on myös käytössä tukioppilastoiminta. Haastatteluissa nousi esiin, että koulu lähtee mukaan Suomen Mielenterveysseuran pilottihankkeeseen Hyvän mielen koulu. Hankkeen myötä toivotaan tulevan henkilökunnalle työkaluja arkeen. Koulun henkilöstöstä on ollut pieni joukko mukana kehittelemässä hankkeen myötä julkaistavaa käsikirjaa. Käsikirja sisältää erilaisia materiaaleja ja harjoituksia nuoren mielenterveyden edistämiseksi ja tukemiseksi.

Niin tässähän tulee iso satsaus ens syksynä tähän kouluun, kun me päästiin mukaan siihen Suomen Mielenterveysseuran pilottikouluks, mikä pilotoi Hyvän mielenkoulun. Ihan uus kirja nyt sit ilmestyy ja päästään nyt sitten kokeilemaan näitä mielen hyvinvointiin liittyviä kaikkennäköisiä.

Siinä kirjassa tulee olemaan myöskin tehtäviä kotiin, joita pitää tehdä niinku vanhempien ja huoltajien kanssa. Siellä on ihan siis tehtäviä tunnille, tehtäviä kotiin ja sitten on vielä vanhempainiltamatsku.

Meillä on näitä erilaisia teemapäiviä esimerkiksi hyvän olon päivä ja seiskoille on pidetty erilaisia ryhmäyttämispäiviä... Ne on kans semmoisia, että ollaan yhdessä ja tehdään ihan muita asioita kuin opiskellaan kouluaineita.

6.2 Yläkoulun henkilökunnan toivomia keinoja ja materiaalia nuorten mielenterveyden edistämistyössä

Henkilökunta toivoi lisäkoulutusta ja uudenlaisia opetusmenetelmiä nuorten mielenterveyden edistämiseksi ja tukemiseksi, valmiita materiaaleja koulun henkilökunnan käyttöön nuoren mielenterveyden tukemiseen ja edistämiseen sekä kunnan eri toimijoiden yhteistyön parantamista.

6.2.1 Lisäkoulutusta henkilökunnalle

Henkilökunnan nähtiin tarvitsevan lisäkoulutusta liittyen nuoren mielenterveyden edistämiseen ja tukemiseen yläkoulun kouluyhteisössä. Tämän myötä tulisi myös tarvittavia valmiuksia nuorten kohtaamiseen erilaisissa haasteellisissakin tilanteissa. Tärkeänä pidettiin sitä, että henkilökunta saisi erilaisia keinoja arkeen. Koettiin, että lisätiedon kautta olisi helpompi tarttua tilanteisiin.

Osa henkilökunnasta ei myöskään ollut ihan varma, saako esimerkiksi opetusaikea käyttää luokan yleisen ilmapiirin selvittämiseen. Haastattelussa tuotiin myös esiin, että jossain oli koululla annettu ratkaisukeskeistä terapiaa ja sillä oli saatu hyviä tuloksia. Nähtiin siis hyvänä, jos tällaistakin apua voitaisiin koululla tarjota.

Jotain lisäkoulutusta... Pitäis ekana kartoittaa, että kuka tarvis tällaista ja sitähan voi ulkopuoleltakin tilata. En mä tiedä millaisia ne on, mutta jotakin sen tyyppistä. Että voisko olla Vesossa joskus?

Tykkään siitä just, että opettajat saisi mahdollisimman paljon niitä sellaisia kädentaitoja siihen ihan arkeen.

6.2.2 Uudenlaisia opetusmenetelmiä

Koettiin, että mielenterveyden edistäminen ja tukeminen koulun arjessa vaatii osaltaan myös uudenlaisia opetusmenetelmiä ja uudenlaista asennoitumista omiin opetusmenetelmiinsä. Sen lisäksi, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja opetetaan muiden oppiaineiden sisällä, nähtiin hyvänä myös tunne- ja vuorovaikutustaidot ihan omana oppiaineenaan, kuten se joissakin kunnissa jo onkin. Draamaharjoitukset ja työpajatyypinen työskentely nähtiin mahdollisesti hyviksi menetelmiksi mielenterveyttä edistävässä ja tukevassa opetuksessa.

Sitten varmaan hyvä menetelmä olis tähän sellainen työpajatyypinen työskentely, että olis teema, jota sitten oppilaiden kanssa työskenneltäis. Tehtäis joku kohtausta ja sitten sen jälkeen keskustelua, mihin tää vois johtaa. Sen jälkeen ehkä sama kohtausta uudelleen tai jatko-kohtausta siihen, että miten vaikka opettajan pitäis toimia tässä tilanteessa, jos se olis vaikka joku kiusaamistilanne.

6.2.3 Valmiita materiaaleja koulun henkilökunnan käyttöön

Henkilökunta kaipasi käyttöönsä valmiita materiaaleja nuorten mielenterveyden tukemiseen ja edistämiseen. Tällaisia materiaaleja voivat olla erilaiset aihepiiriä käsittelevät pelit, kortit (tunnekortit, vahvuuskortit), harjoitukset ja toiminnalliset materiaalit.

Yhtenä ongelmana tällä hetkellä koettiin se, että kaikki materiaalit ovat niin hajanaisesti löydettävissä. Eli tietoa ja materiaaleja on paljon saatavilla, mutta aina ei ole tietoa, mistä kannattaa hakea. Ja vaikka tietäisikin, mistä tietoa ja materiaaleja kannattaa hakea, se vie paljon aikaa. Lisäksi toivottiin, että kirjallista luettavaa materiaalia olisi kohtuudella, koska kaikilla aika on rajallista.

Toiveena oli, että materiaali olisi helposti kaikkien käytössä ja mielellään hyvin konkreettista. Todettiin, että Hyvän mielen koulu -pilottihankkeen myötä tulee käyttöön erilaisia valmiita materiaaleja muun muassa käsikirja. Lisäksi hankkeen

myötä on tarkoitus tehdä opettajain huoneeseen mielenterveyden ensiapukaappi, josta kyseinen materiaali on kaikille helposti löydettävissä.

Paljonhan niitä välineitä on, mut ehkä se tiedon hajanaisuus ja sirpaleisuus on se ongelma tässä nykyajan tietoyhteiskunnassa... Et jotenkin se tiedon hajanaisuus on kyllä se haaste.

Tottakai on tärkeätä myös saada kirjallista tietoa, mut sitten toisaalta sekin aika mikä meillä on aikaa tavallaan käyttää lukemiseen oman työn ohella, niin se on rajallinen.

Idea on ihan tosiaan, että me tehdään tonne opehuoneeseen tällainen mielenterveyden ensiapukaappi. Eli kerätään kaikki materiaali sinne, koska se on yksi asia, et jos ne on jossain tuolla laatikossa, niin kukaan ei sieltä lähde niitä hakemaan.

6.2.4 Kunnan eri toimijoiden yhteistyön parantaminen

Kunnan eri toimijoiden välistä yhteistyötä pidettiin tärkeänä ja toivottiin sen olevan sektorirajat ylittävää. Hyvä ja toimiva yhteistyö eri toimijoiden välillä mahdollistaa myös varhaisen puuttumisen mielenterveyttä edistävän työn lisäksi. Sivistystoimen johdon puolelta koettiin olevan tällä hetkellä halua kehittää tällaista toimintaa.

Sektorirajat ylittävää yhteistyötä todettiin jo olevan, mutta sen lisääminen ja kehittäminen nähtiin tärkeänä. Yhteistyön kehittämisessä hyvänä puolena nähtiin myös päällekkäisen työn väheneminen.

...on halua kehittää tätäkin puolta ja esimerkiksi näitä pedakafeita kehittää ja pitää.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys

Tutkimustyön perustan luovat hyvä tieteellinen käytäntö ja eettisyys tutkimuksen tekemisessä. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Lisäksi tutkimuksessa käytetyt tiedonhankinta-, tutkimus ja arviointimenetelmät ovat tieteellisen tutkimuksen kriteereihin sopivia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkimuksen eettisyys alkaa jo aihepiirin valinnasta ja siihen liittyvistä pohdinnoista ja siitä, miksi tutkimus tehdään. Tärkeää on muistaa myös se, että tutkimuksen lopputulos ei aina ole suunnitelman mukainen. (Hirsjärvi ym. 2010 25-26.) Tutkimuksen suunnittelu, toteutus- ja raportointivaiheessa on otettava huomioon yksityiskohtainen, tarkka raportointi ja tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset. Lisäksi tutkimusluvut on hankittava asianmukaisesti.(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Työssämme tutkimuslupa haettiin Pälkäneen kunnan sivistysjohtajalta. Toinen tutkimuksen tekijöistä kuului tutkittavaan työyhteisöön. Tällöin saattavat aikaisemmat sosiaaliset roolit saattavat muodostaa esiodotuksia ja vaikuttaa haastattelijan objektisuuteen (Hirsjärvi ym. 2010 26.) Toisaalta tuttuus toi haastattelutilanteisiin rentoa tunnelmaa ja vapautti ihmiset keskustelemaan vapautuneesti.

Tutkimusaineiston asianmukainen säilyttäminen ja sen hävittäminen tutkimuksen päätyttyä on tärkeä eettinen seikka. Tutkittavien anonymiteetin säilyminen ja heidän henkilökohtaisten vastaustensa nimettömyys tulee taata. Yksittäiset ihmiset eivät saa olla tunnistettavissa tutkimustekstissä. Tutkijan on myös selitettävä tutkittaville tutkimuksen tavoitteet, menetelmät. Lisäksi osallistujien vapaaehtoisuus ja oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa on tehtävä selväksi ennen tutkimuksen aloittamista. Luottamuksellisuus tutkijan ja tutkittavien välillä koko prosessin ajan on eettisesti oikein toteutetun tutkimuksen perusasioita (Mäkinen 2006, 114-115; Tuomi & Sarajärvi 2002, 126-130.) Opinnäytetyömme tutkimusaineisto on säilytetty ulkopuolisilta suojattuna. Aineisto tullaan hävittämään heti opinnäytetyön valmistuttua.

.Yksi tutkimuksen tärkeimpiä periaatteita on tutkimustulosten julkaiseminen. Ne tulee julkaista rehellisesti ja realistisesti sekä niin, että niitä voidaan kriittisesti arvioida ja hyödyntää. Tuloksista ei saa tehdä yleistyksiä, mutta niitä saa hyödyntää jatkotutkimuksissa sekä arjen työskentelyssä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126-130. Tutkimuksemme tulokset on julkaistu avoimesti, eettisiä periaatteita noudattaen. Tulokset on julkaistu totuuden mukaisesti. Toivomme, että jatkossa tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää myös muiden oppilaitosten toiminnan hyväksi. Opinnäytetyön eettisyyttä voidaan tarkastella vielä sen toimivuuden näkökulmasta. Saatiinko uutta näkökulmaa ja vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Mäkinen 2006, 102.) Työmme tuloksissa nousi esille jo ennestään tiedossa olevia argumentteja, mutta myös uusia ideoita ja kehittämisajatuksia.

7.2 Luotettavuus

Luotettavuuden arviointi on keskeinen osa tieteellistä tutkimusta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on perinteisesti käytetty termejä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa, mittaako tutkimusmenetelmä sitä, mitä on ollut tarkoituskin. Reliabiliteetti taas arvioi tutkimustulosten pysyvyyttä, luotettavuutta ja toistettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan mielenkiinto kiinnittyy jonkun asian syvempään ymmärtämiseen ja siihen liittyviin eri näkökulmiin, eikä niinkään yksittäisen totuuden tavoittamiseen ja yleistämiseen. Viime aikoina laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on pyritty siirtymään perinteisen validiteetin ja reliabiliteetin sijaan vaihtoehtoihin validiteetin kuvauksiin, joissa tiedon pätevyyttä on arvioitava aina sen mahdollisten seurausten ja käytettävyyden kautta. Lisäksi korostetaan sitä, että saatu tieto on aina osittaista ja näkökulmaista. (Ronkainen ym. 2014, 135.)

Hyvä tieteellinen toimintatapa tarkoittaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointiin liittyy reflektion käsite. Tämä tarkoittaa oman toiminnan kriittistä arviointia koko tutkimusprosessin ajan niin, että se kulkee prosessin mukana alusta loppuun. Tutkimuksen luotettavuutta

arvioitaessa on hyväksyttävä se, että tutkimus on lopulta tutkijan luoma rakennelma tietyistä puitteista ja saatavilla olevista tiedoista. Joku toinen voisi samoista materiaaleista saada aikaan toisen näköisen tuotoksen. Tämän vuoksi laadullinen tutkimus on aina yhdenlainen versio tutkitusta ilmiöstä, eikä se koskaan voi tarjota absoluuttista totuutta asiasta (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.) Molemmat opinnäytetyön tekijät työskentelevät kouluterveydenhuollossa, joten tutkimuksen kohderyhmä ja aihe on molemmille hyvin tuttu tätä kautta. Tiedostimme tämän seikan olevan mahdollisesti vaikuttamassa työn luotettavuuteen ja pyrimme kiinnittämään siihen erityisesti huomiota.

Tutkimusaineisto kerättiin Pälkäneen yhteiskoulun henkilökunnan ryhmähaastatteluilla. Haastatteluissa oli tärkeää saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta. Työhömmme ryhmähaastattelumuoto sopi hyvin, sillä sen avulla on mahdollista saada nopeasti tietoa useammalta haastateltavalta (Hirsjärvi & Hurme 2011, 63.) Haastatteluilla oli tavoite ja runko, jonka mukaan pyrittiin saamaan luotettavaa tietoa asiasta. Informoimme haastateltavia etukäteen tutkimuksemme aiheesta, toteutustavasta ja haastatteluteemoista, jotta he pystyivät valmistautumaan asiaan etukäteen. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 62-63.) mukaan ryhmähaastattelun haittana voidaan pitää sitä, että ryhmässä kaikki eivät välttämättä pääse yhtä paljon tuomaan ajatuksiaan esiin. Jos yksi tai kaksi haastateltavaa dominoi keskustelua on haastattelijalla tärkeä rooli puheenvuoroja jakamassa ja kysymyksiä asettellessaan. Toisaalta haastattelija saattaa myös tiedostamattaan johdatella keskustelua haluttuun suuntaan. Haastatteluiden aikana pyrimme keskittymään suunniteltuihin kysymyksiin ja välttämään keskustelun johdattelua tiettyyn suuntaan. Haastateltaville pyrimme antamaan aikaa ja tilaa vastata rauhassa.

Haastattelutilanne toteutettiin rauhallisessa luokkahuoneessa. Ulkoiset tekijät saattavat esimerkiksi hälyn ja keskeytysten muodossa vaikuttaa haastateltavien keskittymiseen aiheeseen (Hirsjärvi & Hurme 2011, 127.) Haastattelut sujuivat ilman keskeytyksiä ja ulkoisia häiriötekijöitä. Saadun aineiston tallensimme kahdella erilaisella nauhurilla laadun takaamiseksi. Luotettavuuteen kuuluu myös haastattelun tallentamiseen käytetyt välineet. Haastateltavien äänen tulee kuulua selvästi (Hirsjärvi & Hurme 2011, 184-185.) Tallentaminen onnistui ilman ongelmia ja äänenlaatu nauhoilla oli hyvä.

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu suoraan sen laadusta. Aineiston analyysin perustana on lukea aineisto useaan kertaan, jotta aineisto tulee tutuksi (Hirsjärvi & Hurme 2011, 143.) Litteroimme saadun aineiston muutaman päivän kuluessa haastatteluista, jolloin tilanne oli haastattelijoilla vielä tuoreessa muistissa. Haastattelun laatua parantaa se, että se litteroidaan mahdollisimman pian. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 185.) Litteroinnin jälkeen aineistoa analysoitiin välittömästi alaluokkia muodostamalla. Alaluokkien muodostamisen yhteydessä palasimme alkuperäiseen aineistoon moneen otteeseen. Tämän jälkeen aineiston käsittelyyn syntyi noin puolen vuoden tauko haastattelijan elämäntilanteen muutoksesta johtuen. Viive ja tauko aineiston sisällönanalysoinnissa saattoi vaikuttaa aineiston jatkokäsittelyn laatuun ja luotettavuuteen, sillä mitä pidempi aika aineiston keruusta on kulunut, sen vaikeampi on tilannetta palauttaa muistiin. Tauon jälkeen jatkoimme aineiston käsittelyä muodostamalla alaluokista yläluokkia. Kaikissa analyysin vaiheissa palasimme alkuperäiseen aineistoon useita kertoja.

Lähdekritiikki on yksi tärkeä luotettavuuden mittari. Erityistä huomiota tulee kiinnittää lähteen aitouteen, alkuperään, riippumattomuuteen ja puolueettomuuteen. Lähteiden tulee olla ajankohtaisia, tieteellisiä tutkimuksia tai artikkeleita. Opinäytetyössämme pyrimme lähteiden kriittiseen arviointiin ja valikoimaan käyttöön ne lähteet, jotka täyttävät tieteellisen tutkimustyön kriteerit. Lähteiden luotettavuus ja lähdetyyppi ovat sidoksissa toisiinsa, tieteelliset tutkimukset ovat yleisen käsityksen mukaan luotettavia, kun taas internetin tarjoamaa informaatiota pitää tarkastella kriittisesti ennen sen käyttöä lähteenä. (Mäkinen 2006, 128-130.) Nuorten mielenterveyttä ja siihen liittyviä tieteelliseen tutkimukseen soveltuvia lähteitä on onneksi olemassa suhteellisen paljon. Aihe on hyvinkin akuutti, joten myös tuoretta, ajankohtaista lähdemateriaalia on saatavilla. Lähdemerkinnöissä noudatimme Tampereen ammattikorkeakoulun lähdemerkintäohjetta. Asianmukainen viittaaminen lähteisiin on tärkeä osa tutkimuksen luotettavuutta ja laatua (Mäkinen 2006, 130.)

7.3 Tulosten tarkastelu

Tulosten perusteella tehtiin kirjallisuushakuja ja verrattiin aiemmin saatuja tuloksia nyt tutkimuksesta nousseisiin tuloksiin. Hakuja tehtiin pääosin kotimaisesta terveystieteiden Medic -viitetietokannasta sekä Cinahl Complete kansainvälisestä hoitotieteen ja hoitotyön kokotekstitietokannasta. Tämän lisäksi suoritettiin myös manuaalisia hakuja. Rajauksina käytettiin kymmenen vuoden aikarajaa sekä haettiin tutkimuksia ja artikkeleita, jotka löytyvät kokonaisuudessaan.

7.3.1 Nuoren mielenterveyden edistäminen ja tukeminen yläkoulun koulu-yhteisössä henkilökunnan näkökulmasta

Tulosten mukaan yläkoulun henkilökunta kokee tärkeäksi nuoren kohtaamisen aidosti ja nuoren huomioimisen yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti. Pirjo Kinnunen on väitöskirjassaan 2011 tutkinut, löytyykö nuorten elämästä tekijöitä, jotka ovat yhteydessä varhaisaikuisuuden mielenterveysongelmiin. Tutkimuksesta nousi kaksi tärkeää nuoruusiäntekijäkokonaisuutta, joilla todettiin olevan yhteys varhaisaikuisuuden mielenterveyteen 10-vuoden aikavälillä. Nämä kaksi kokonaisuutta ovat ulkoisesti havaittavat tekijät (esimerkiksi tupakointi ja psykosomaattiset oireet) nuoren elämässä sekä nuoren sisäiset tekijät (erilaiset huolet, vanhempisuhteet, ajatukset tulevaisuudesta, tyytyväisyys itseän, oma kokemus psyykkisestä terveydestä ja hallinnan tunne). Tutkimuksessa todettiin, että juuri sisäisistä tekijöistä nuori harvemmin ja harkitummin kertoo muille. Tällaisista asioista kertominen vaatii, että nuori kokee vuorovaikutuksen luottamukselliseksi ja aidoksi. Tämän perusteella nuori valitsee, kenelle asioistaan kertoo. Nähtiin myös, että nuoren mielenterveyttä arvioitaessa tarvitaan yksilöllistä, kokonaisvaltaista sekä elämäntilanteen huomioivaa lähestymistapaa. (Kinnunen 2011, 88-96.) Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat Kinnusen (2011) tuloksia luottamuksellisen ja aidon vuorovaikutuksen tärkeydestä nuorten kanssa.

Yläkoulun henkilökunnan mukaan nuoren kokonaisvaltaisella kohtaamisella tarkoitetaan, että nuori kohdataan kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti, kohtaamisen tulee olla aitoa ja nuoren tulee tarvittaessa saada yksilöllistä pedagogista tukea. Kuten Ahtola (2017) on todennut koulupäivät ovat täynnä kohtaamisia. Nämä kohtaamiset voivat olla korjaavia, hyvää tekeviä, vanhaa ylläpitäviä tai vaurioittavia. Se miten hyvin opettaja jaksaa ja osaa kohdata oppilaansa päivittäisessä

arjessa, vaikuttaa nuoren mielen hyvinvointiin. (Ahtola 2017.) Opinnäytetyön tulosten mukaan aitoon kohtaamiseen katsottiin liittyvän kuulumisten kysymistä, aitoa kiinnostusta nuoren asioista ja välittävää asennetta. Lisäksi mainittiin sanatomien signaalien merkitys, kuten ystävällinen ja hyväksyvä katse sekä hymy. Koulun henkilökunnan ja oppilaiden vuorovaikutuksella katsotaankin olevan suuri merkitys sekä oppimiselle että hyvinvoinnille (L'ecuyer, S n.d.). Myös Puolakka (2013, 71) kuvaa tutkimuksensa tuloksissa tärkeäksi sen, että koululaisten hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevat seikat osoittautuivat olevan arkipäiväisiä, tavalisia asioita. Opinnäytetyön tulosten mukaan myös tarvittavan pedagogisen tuen antamisen kunkin nuoren yksilöllisten tarpeiden mukaan katsottiin tukevan nuoren mielenterveyttä. Kaltiala-Heinon, Rannan ja Fröjdin (2010, 2033) mukaan kouluyhteisössä tulee huomata myös yksilölliset mielenterveyttä tukevien interventioiden tarpeet. Samoin he pitävät tärkeänä oppimisvaikeuksien varhaista tunnistamista ja oikein ajoitettuja tukitoimia mielenterveyshäiriöiden kehittymisen ehkäisemisen näkökulmasta.

Mielen hyvinvointia tukevan arjen toteuttamisessa tuloksissa tärkeänä pidettiin positiivisen ilmapiirin luomista siten, että henkilökunta toimii esimerkkinä nuorille omalla toiminnallaan. Myös Puolakan 2013 tutkimuksessa koulun positiivisesta ilmapiiristä huolehtimisen kuvattiin olevan mielenterveyttä edistävää toimintaa (Puolakka 2013, 52). Henkilökunnan mielestä mielen hyvinvointia tukeva arki on myös tärkeää siksi, ettei yksittäiset teemapäivät mielenterveyteen liittyen anna riittävää vaikutusta. Kun mielenterveys huomioidaan jatkuvasti arjessa, siitä muodostuu toimintatapa. Yksi koulun rooli mielenterveyden edistämisessä on rakentaa kulttuuria, jossa mielenterveyttä arvostetaan ja edistetään (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Kinnusen (2011, 103) mukaan haluttaessa edistää nuorten mielenterveyttä, tulisi koulussa löytyä jokaiselle nuorelle oma paikka sekä arvostus sellaisena, kuin hän on.

Nuoren mielenterveyden edistämisen kannalta tärkeäksi nähtiin myös toimiva tiimi- ja verkostotyö. Koulun sisäisen yhteistyön toteutumisen kannalta katsottiin olevan tärkeää, että henkilökunnalla on yhteinen näkemys ja tavoite nuoren mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa. Esimerkiksi Kaltiala-Heino, Ranta ja Fröjd (2010) näkevät luokkakoon, koulun työskentelyilmapiirin ja muiden rakenteellisten seikkojen voivan edesauttaa tai häiritä nuoren selviytymistä. Puolakka

(2013, 71) toteaakin, että koululaisten mielenterveyden edistäminen on paitsi kodin ja koulun myös kunnan kaikkien hallinnonalojen asia. Hän toteaa lisäksi, että kasvatustehtävän toteuttaminen yhteistyössä ja kumppaneina vanhempien kanssa on myös tärkeää. Tässä kaikessa ensiarvoisessa asemassa on sujuva ja onnistunut verkostotyö kunnan eri toimijoiden välillä sekä tiimityöskentely koulun sisällä.

Monipuolisten keinojen käyttäminen nuoren mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa piti henkilökunnan näkemyksen mukaan sisällään erilaisten pelien ja harjoitusten käyttämistä, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä, haasteellisten tilanteiden laadukasta hoitamista sekä järjestettyä toimintaa mielenterveyden edistämiseksi tarkoittaen esimerkiksi teemapäiviä ja tukioppilastoimintaa. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamista tukee myös Kaltiala-Heinon, Rannan ja Fröjdin (2010, 2036) näkemys siitä, että moniin mielenterveyden häiriöihin linkittyy ongelmia sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutuksessa. Kuten haastateltavat myös Cacciatore (2009, 140) toteaa erilaisten jännitystilojen, kiireen ja suorituspainneiden aiheuttavan ihmisille vaikeutta pysähtyä hetkeen ja rauhoittua. Siksi on perusteltua käyttää erilaisia rentoutumis- ja rauhoittumisharjoituksia, kun opetetaan nuorille mielenterveyttä edistäviä taitoja.

Anttilan, Hurmeen, Malinin ja Santalahden (2016) tekemässä katsauksessa Mielenterveyden edistämisen menetelmistä ja kirjallisuudesta varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen mielenterveyttä edistävät menetelmät on jaoteltu seuraavasti: työntekijän tunne-, vuorovaikutus ja mielenterveysosaaminen, lapsen/nuoren tunne-, vuorovaikutus ja mielenterveysosaaminen, vertaistoiminta ja osallisuus, toimintakulttuuri, kohdennettu tuki sekä opiskeluhuoltotyö ja mielenterveyspalvelut. Opinnäytetyössä saadut tulokset linkittyvät myös näihin kategorioihin. Nuoren kohtaamiseen liittyvät tulokset sopivat työntekijän tunne-, vuorovaikutus ja mielenterveysosaamiseen. Nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja erilaisten menetelmien käyttäminen, kuten vahvuuskortit ja erilaiset harjoitukset sijoittuvat lapsen/nuoren tunne-, vuorovaikutus ja mielenterveysosaamiseen, Mielenterveyttä tukeva arki soveltuu toimintakulttuuri käsitteen alle ja kohdennettuun tukeen sekä opiskeluhuoltotyöhön sopii yksilöllinen ja kokonaisvaltainen huomioiminen sekä tarvittavan pedagogisen tuen antaminen.

7.3.2 Yläkoulun henkilökunnan toivomia keinoja ja materiaalia nuorten mielenterveyden edistämistyössä

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan yläkoulun henkilökunta kaipasi tuekseen nuoren mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa lisäkoulutusta ja uudenlaisia opetusmenetelmiä, valmiita materiaaleja henkilökunnan käyttöön sekä kunnan eri toimijoiden välisen yhteistyön parantamista. Osa koulun henkilökunnasta tiesikin jo haastattelua tehtäessä, että syksyllä Pälkäneen yhteiskoululle on tulossa koulutusta ja materiaaleja Hyvän mielen koulu -pilotoinnin myötä.

Henkilökunta toivoi saavansa jotain ulkopuolista koulutusta esimerkiksi Veso-päivän yhteydessä. Moniin mielenterveyttä edistäviin ohjelmiin kuten esimerkiksi Kiva-koulu, on saatavilla joko maksutonta tai maksullista ohjausta ja koulutusta koulun henkilökunnalle. Muun muassa Stavangerin yliopiston kiusaamisen ehkäisemisen ZERO-ohjelma Norjassa sisältää yliopiston tarjoaman tuen, minkä tavoitteena on voimaannuttaa ja ohjata koulun henkilökuntaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Puolakka (2013, 21) toteaa koululaisten ja henkilökunnan tietojen lisäämisen mielenterveyden ongelmista ja auttamiskeinoista olevan yksi tutkimuksen kohde. Ideana tällä on varhaisen puuttumisen lisäksi mielenterveyden ongelmia ja niiden hoitoa koskeviin asenteisiin puuttuminen. Weare ja Nind (2011) ovat kirjallisuuskatsauksessaan todenneet menestyksellisten mielenterveyttä edistävien ohjelmien olevan sellaisia, joilla vaikutetaan opettajien taitoihin ja joissa keskitytään positiiviseen mielenterveyteen.

Anttila, Huurre, Malin ja Santalahti (2016) ovat menetelmä- ja kirjallisuuskatsauksessaan todenneet erilaisten kouluille suunnattujen menetelmien sisältävän henkilökunnalle tarkoitettua koulutusta ja materiaaleja mielenterveyden edistämisessä. Myös tähän opinnäytetyöhön osallistunut henkilökunta oli haastattelujen perusteella tietoinen saatavilla olevista materiaaleista, mutta koki niiden olevan välillä hankalasti löydettävissä ja ylipäättään koettiin tiedon pirstaleisuutta. Myös Anttila, Huurre, Malin ja Santalahti (2016) havaitsivat katsaustaan tehdessä tämän tiedon hajanaisuuden. He totesivat olemassa olevia valmiita menetelmiä ja materiaaleja olevan paljon, mutta tutkimusta niiden vaikuttavuudesta oli melko vähäisesti saatavilla.

Osallistuneet opettajat ja muu henkilökunta vaikuttivat kuitenkin olevan melko avoimin mielin vastaanottamaan mahdollisia uusia ideoita. Konkreettisten materiaalien, pelien ja harjoitusten, lisäksi heitä kiinnosti muun muassa työpajatyökentely ja draamaharjoitukset aiheen parissa.

7.4 Toiminnan kehittäminen tulosten mukaisesti ja jatkotutkimusehdotukset

7.4.1 Hyvän mielen koulu

Toteutimme haastattelut keväällä 2018. Tämän jälkeen Pälkäneen yhteiskoulu on ollut mukana Hyvän mielen koulu -ohjelmassa pilottikouluna. Hyvän mielen koulu on Suomen mielenterveysseuran järjestämä koulutus, joka sisältää myös erilaisia materiaaleja. Koulutus antaa välineitä yläkoululaisen mielenterveyden edistämiseen ja se on tarkoitettu yläkoulun henkilöstölle. Hyvän mielen koulu on maksuton, se on opetushallituksen rahoittama hanke. Koulutus sisältää kuusi tuntia (kolmen tunnin luento-osa ja kolmen tunnin työpajaosa) lähiopetusta henkilöstölle sekä materiaaleja. Materiaalina koulutuksesta saa Hyvän mielen koulun –käsikirjan ja Mielenterveys voimaksi -kortit. Näiden lisäksi kehitteillä on lisämateriaaleja sähköisessä muodossa. (Hyvän mielen koulu 2019.)

Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa koululla toimivien aikuisten ymmärrystä sekä osaamista nuorten mielenterveyden edistämisessä yläkoulussa. Tarkoitus on myös saada työkaluja, jotta voidaan toteuttaa vuonna 2016 voimaan astuneen opetussuunnitelman sisältöjen mukaista opetusta mielenterveyden alueella. Koulutuksen tavoitteena on myös antaa ideoita yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen yläkouluissa. Lisäksi tavoitteena on tutustua koulutuksen mielenterveys-taitojen opetusmateriaaliin sekä harjoituksiin toiminnallisten työpajojen avulla. (Suomen Mielenterveysseura 2019.)

Pälkäneen yhteiskoulun opettajat ja muu henkilökunta saivat syyslukukaudella 2018 kolmen tunnin luentokoulutuksen nuoren mielenterveyden edistämisestä ja

tukemisesta sekä yleisimmistä mielenterveydenhäiriöistä ja käytöshäiriöistä. Tämän lisäksi oli vielä toinen kolmen tunnin koulutuskerta, jolloin henkilökunta pääsi työpajatyypillisesti harjoittelemaan käytännössä Hyvän mielen koulu -käsikirjan harjoituksia. Tämän jälkeen harjoituksia ja materiaaleja on käytetty koululla muun muassa luokanvalvojan tunneilla, erilaisissa teemapäivissä ja lisäksi opettajat ovat voineet käyttää niitä omaan tahtiin tuntiensa ohessa. Eli osaan tämän tutkimuksen tuloksista on tällä tavoin jo vastattu.

Mielestämme olisikin erittäin mielenkiintoista tehdä uusi haastattelu koulun henkilöstölle ja tutkia, ovatko heidän ajatuksensa muuttuneet vai pysyneet ennallaan nuoren mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta yläkoulun kouluyhteisössä. Edelleen tästä voisi myös teettää kyselyn oppilaille: millaiseksi he kokevat koulun ilmapiirin ja henkilökunnan tavan kohdata heitä sekä onko koulun kulttuuri/ilmapiiri heidän mielestään hyvinvointia tukevaa. Harmillista on, ettei oppilaiden mielipiteistä ole tietoa ennen Hyvän mielen koulu -ohjelman käyttöön ottamista.

Hyvänmielen koulu -ohjelmaan liittyen ehdottaisimme vanhempien tiedottamista paremmin siitä, että koulussa on käytössä tämä Hyvän mielen koulu -ohjelma ja selvitystä siitä, mitä se käytännössä tarkoittaa. Materiaaleista löytyy myös sellaisia harjoituksia, joita voisi antaa nuorelle kotiin vietäväksi ja tehtäväksi yhdessä kotiväen kanssa.

7.4.2 Hyvän mielen kiosk

Toinen tutkimustehtävämme oli selvittää, mitä materiaaleja ja keinoja koulun henkilökunta toivoisi käyttöönsä nuorten mielenterveyden edistämisen ja tukemisen suhteen tekemässään työssä. Tämän pohjalta aikomuksemme oli edelleen luoda materiaalia tai työkaluja vastaamaan koulun henkilökunnan toiveisiin. Pälkäneen yhteiskoulu on kuitenkin nyt mukana Hyvän mielen koulu -hankkeessa ja on saanut sitä kautta toivomaansa lisäkoulutusta aiheesta sekä valmiita materiaaleja ja harjoituksia. Tästä syystä jouduimme miettimään opinnäytetyön kehittämisosuutta uudelleen. Mietimme, millä muulla tavalla voisi tätä teemaa vielä koulun arjessa tukea. Halusimme myös huomioida tutkimuksesta nousseen toiveen eri

toimijoiden yhteistyön parantamisesta ja koulun ulkopuolisten tahojen ja koulun välisen yhteistyön lisäämisestä. Tähän tarpeeseen voisi vastata Hyvän mielen kioski -toiminnalla, joka pohjautuu terveyskioskitoimintamalliin.

Terveyskioskitoiminta on Suomessa ja maailmalla käytössä oleva perusterveydenhuollon matalan kynnyksen toimintamalli. Sen tavoitteena on perusterveydenhuollon palveluiden tuominen asiakkaiden saataville mahdollisimman helposti. Tarkoitus on tarjota palveluja lyhytaikaisiin terveysongelmiin. Käytännössä tämä on toteutettu palveluiden tarjoamisena kauppakeskuksissa, päivittäistavarakaupoissa tai apteekkien yhteydessä. Tämä hoitajavetoinen ennaltaehkäisevä terveydenhoitotyö tarjoaa ilman ajanvarausta toteutuvaa kaikille maksutonta palvelua. Suomessa ensimmäiset terveyskioskit aloittivat toimintansa vuonna 2009 Ylöjärvellä. Tämän jälkeen samantyyppistä toimintamallia on käynnistetty monilla paikkakunnilla. (Kork, Kosunen, Rimpelä & Vakkuri 2013, 1581-1582.)

Maailmalla terveyskioski – toimintamallia (Retail-Based Clinic, Convenient care-Clinic, Walk-in Clinic) on kokeiltu 2000-luvun alusta alkaen muun muassa Yhdysvalloissa, Australiassa ja Britanniassa helpottamaan terveyspalveluihin pääsyä. Yhdysvalloissa ensimmäiset kioskit perustettiin 2000-luvun alkuvuosina ja vuoteen 2011 mennessä niitä oli jo noin 1200 ympäri maata. Useimmat terveyskioskit toimivat hoitajavetoisina ja tarjoavat ei-ensiapu luonteista, kaikille avoinna olevaa terveyspalvelua. Terveyskioskipalvelulle on todettu olevan paljon kysyntää, ja asiakastyytyväisyys on käyttäjäkyselyiden mukaan ollut hyvää. Lisäksi osa näissä palvelupisteissä hoidetuista asiakkaista olisi hakeutunut hoitoon ensiapu-poliklinikoille kuormittaen terveydenhuollon resursseja. (Hansen-Turton, Ryan, Miller, Counts & Nash 2007, 61-65.)

Ideoimamme Hyvän mielen kioski mukailee tätä Terveyskioskien perusajatusta luoda koululle mielenterveyttä tukeva palvelu ja toiminta lähelle nuoria. Tästä toiminnasta on kokemuksia Sasky koulutuskuntayhtymän Vammalan ammattikoulusta, jossa toimii Infokioskin nimellä samantyyppinen toimintamuoto. Infokioskin on sinne ideoinut tämän opinnäytetyön toinen tekijä, joka toimii koululla terveydenhoitajana. Infokioskia pidetään koululla kaksi kertaa kuussa ja sen ylläpitämiseen osallistuu toimijoita niin koulun sisältä kuin ulkopuoleltakin. Kioskissa ovat nuoria kohdanneet terveydenhoitaja, kuraattori, opinto-ohjaaja, etsivänuorisotyö,

päihdeklinikan edustajat ja terveystieteiden keskuksen tupakkahoitajat. Aiheet ovat muotoutuneet kunkin toimijan omien vahvuuksien mukaan. Infokioski on ollut kokemusten mukaan suosittu opiskelijoiden keskuudessa ja sille on havaittu selvä tarve. Monen kioskillä piipahtavan kanssa on sovittu jatkokeskusteluaikeita vastaanotolle. Vammalan ammattikoulussa infokioski on nyt toiminut noin kolmen vuoden ajan.

Pätkäneellä toiminnan voisi toteuttaa niin, että Hyvän mielen kioski toimisi koululla esimerkiksi parillisen viikon tiistaisin ruokavälitunnilla. Fyysisesti tämä sijaitsisi mahdollisimman keskeisellä paikalla eli pääaulassa. Kioskia ylläpitämään pyydetäisiin koulun ja kunnan eri toimijoita, jotta mikään tahon ei kuormittaisi liikaa tästä uudesta toiminnasta. Samalla myös lisättäisiin kunnan sisällä toimivien eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja tehtäisiin heitä koululla näkyväksi nuorille. Kukin kioskia pitävä toimija voisi itse päättää oman vuoronsa sisällöstä, kunhan se liittyy nuorten mielen hyvinvointiin. Tärkeintä kioskin toiminnassa olisi matalan kynnyksen kohtaaminen ja yhteisen sanoman välittäminen: sinä olet meille arvokas ja tärkeä. Toimijoina Hyvän mielen kioskissa voisivat olla esimerkiksi koulun henkilöstöstä kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja, opinto-ohjaaja, oppilaskunnan edustajia, oppilaita tukioppilastoiminnasta sekä halukkaita opettajia. Koulun ulkopuolisia toimijoita voisivat esimerkiksi olla kunnan nuorisotyöntekijä, etsivä nuorisotyö, 4H edustaja, seurakunnan nuorisotyöntekijä, vanhempien edustus ja muut vastaavat toimijat ja tahot.

Hyvän mielen kioskin ulkomuoto voidaan päättää koulun yhteisöllisessä oppilas-huoltoryhmässä ja jo sen suunnitteluun olisi hyvä ottaa mukaan oppilaskunnan ja tukioppilaiden edustusta, jolloin myös nuorten oma ääni saataisiin heti kuuluviin ja kioskista tulisi niin sanotusti nuorten näköinen. Kun kioski on ollut toiminnassa kokonaisen lukukauden, voisi esimerkiksi ilmapiirikyselyn yhteydessä kysyä oppilaiden mielipidettä kioskista ja sen sisällöstä. Samalla voisi kysyä myös toiveita Hyvän mielen kioskin suhteen ja sen toiminnan jatkosta.

LÄHTEET

- Aalberg, V. 2016. Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 2016. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 35-60.
- Ahtola, A. 2017. Koulun arjen pitäisi tukea mielenterveyttä. Suomen lääkärilehti 13/2017, 844-845.
- Anttila, N., Huurre, T., Malin, M. & Santalahti, P. 2016. Työpaperi. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutuksen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. 3/2016. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Cacciatore, R. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi. Hurme, V. & Lehtikangas, M. (toim.) Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Doyle, L. 2016. Understanding wellness and using wellness strategies. Available in: ementhe.eu.
- Hansen-Turton, T, Ryan, S., Miller, K., Counts, M. & Nash, D. 2007 Convenient car clinics: The future of accessible health care. Disease Management 10(2), 61-72.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15-16.painos.
- Hyvän mielen koulu – Mielenterveystaitoja yläkouluun. 2019. Suomen Mielenterveysseura. Luettu 30.3.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysosaaminen/hyvan-mielen-koulu-mielenterveystaitoja-ylakouluun>
- Hämäläinen, J. 2016. Yhteiskunnalliset kysymykset. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 2016. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 105-112.
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulu- maailmassa. Duodecim 126:2033-9.
- Kiilakoski, T. 2012. Koulu nuorten näkemänä ja kokemana. Tilannekatsaus-marraskuu 2012. Opetushallitus. Muistiot 2012:6.
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja.
- Kiviniemi, L. 2009. Nuorten omat kokemukset psyykkisestä pahoinvoinnista ja paranemisesta. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus, 111-120.

Kork, A-A. Kosunen, E., Rimpelä, A. & Vakkuri, A. (2013). Jotain uutta, jotain vanhaa? Terveyskioskikokeilut ja terveystalvelujen kehittäminen. Suomen lää-kärilehti 21/2013, 1581-1586.

Duodecim. 2001. Koululaisen terveys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duode-cim. Konsensuslausuma. 2001;117(24):2583-2594.

Latva, R. & Moilanen, I. 2016. Psykkisen kehityksen riskit ja suojaavat tekijät. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttu-nen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 2016. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 61-66.

L'ecuyer, S. N.d. Hyvinvoivassa koulussa opitaan keskustelutaitoja ja kohda-taan aidosti. Mieli – Suomen Mielenterveysseura. Luettu 1.4.2019.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihtissuhteet/vuorovaikutus-taidot/hyvinvoivassa-koulussa-opitaan-keskustelutaitoja-ja>

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Mart-tunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenter-veydenhäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas 25. Tam-pere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 7-13.

Mathur, S. Kern, L. Albrecht, S. Poland, S. Rozalski, and Skiba, R. 2017. CCBD's Position Executive Summary on School-Based Mental Health Services. Hammill institute on disabilities. Behavioral Disorders 43(1), 223-226

Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H. & Marttunen, M. 2013. Elämäntulku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaistatam-perelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Niemelä, S. 2016. Päihtet ja päihdehäiriöt sekä muut riippuvuudet. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kus-tannus Oy Duodecim, 310-317.

Nuotio, T. 2018. Nuorten määrä psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa lisääntyi rajusti – Yliääkäri: "tilanne on hälyttävä ja akuutti". Aamulehti 20.2.2018.
<https://www.aamulehti.fi/uutiset/nuorten-maara-psykiatrisessa-erikoissairaanhoidossa-lisaantyi-rajusti-yli-laakari-tilanne-on-halyttava-ja-akuutti-200757340>

Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali -ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12, Helsinki.

von der Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. 2013. Päihtetiden käyttö ja päih-dehäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R.

(toim.). Nuorten Mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. opas 25. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 109-123.

Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja.

Pälkäneen kunta. Tietoa Pälkäneestä. <https://www.palkane.fi/kunta-ja-hallinto/tietoa-palkaneesta> . luettu 20.2.2018. viitattu 20.2.2018.

Pälkäneen Yhteiskoulu. <https://peda.net/palkane/yhteiskoulu> . luettu 20.2.2018. viitattu 20.2.2018.

Oppilashuoltotiedote 2017-2018. Pälkäne Wilma. <https://wilma.palkane.fi> . luettu 20.2.2018. viitattu 20.2.2018.

Pönkkö, M. 2009. Kaikilla aikuisilla on kasvatus- ja huolenpitovastuu. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus, 129-133.

Rajakaltio, L. 2014. Koulun kehittämisen toimintamalli- täydennyskoulutuksen ja kehittämisprosessin yhteen nivominen. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2014:9.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. 1-3.painos. Helsinki: Sanoma-Pro Oy.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.

Opetushallitus. N.d. Säädökset ja ohjeet, perusopetus. Luettu 12.2.2018. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/oppivelvollisuus-ja-koulu-paikka.

Opetushallitus. N.d. Säädökset ja ohjeet, oppimisen tuki. Luettu 12.2.2018. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/oppimisen_ja_koulun-kaynnin_tuki.

Opetushallitus. N.d. Säädökset ja ohjeet, ohjeita koulutuksen järjestämiseen. Luettu 13.2.2018. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetuksen_jarjestaminen/tietoa_tuen_jarjestamisesta/oppimisen_tuki_oppilashuolto.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto Luettu 18.2.2018. [ylläpitäjä ja tuottaja]. <http://www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi 2013:24. Helsinki.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielenterveyden edistäminen. Luettu 19.3.2018.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Kouluilla oppilashuollon palveluita aiempaa paremmin, mutta yhteisöllinen panos puuttuu. Luettu 13.2.2018.

<https://thl.fi/fi/-/kouluilla-oppilashuollon-palveluja-aiempaa-paremmi-mutta-yhteisollinen-panos-puuttuu>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Luettu 13.2.2018.

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Luettu 19.3.2018.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Luettu

24.3.2019. <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T.

2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 10, 985-992.

Weare, K & Nind, M. 2011. Mental health and problem prevention in schools:

What does the evidence say? Health Promotion International 26 Suppl 1:I, 29-69.

World Health Organization. 2013. Mental health action plan 2013 – 2020.

apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=9D2E3BE6FB093BAF61B7AD3624A7F3EE?sequence=1.

LIITTEET

Liite 1. Suostumuslomake



TIEDOTE 1(2)

24.4.2018

Hyvä vastaanottaja!

Pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyöhömme, jonka tarkoituksena on selvittää, miten Pälkäneen yläkoulun henkilökunta kokee voivansa omalla toiminnallaan tukea ja edistää oppilaan mielenterveyttä kouluyhteisössä.

Osallistumisenne tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisenne syytä ilmoittamatta milloin tahansa. Opinnäytetyölle on myönnetty lupa Pälkäneen sivistystoimelta, joka toimii opinnäytetyön yhteistyötahona.

Opinnäytetyön materiaali kerätään haastattelemalla Pälkäneen yläkoulun henkilökunta toukokuun aikana. Materiaali kerätään ryhmähaastatteluina. Haastateltavien määrä riippuu siitä, kuinka moni ilmoittaa halukkuutensa osallistua haastatteluun. Ihanteellinen ryhmäkoko teemahaastattelussa olisi viidestä seitsemään henkilöä. Ryhmähaastatteluun varataan aikaa 1,5h. Haastateltavia pyydetään täyttämään tietoinen suostumuslomake ennen haastattelun aloittamista, saatuaan informaation tutkimuksemme tarkoituksesta ja käytännön toteutuksesta. Tässä yhteydessä haastateltavilta pyydetään myös suostumus haastattelun tallentamiseen nauhoittamalla. Mikäli yksikin ryhmän jäsenistä kieltää tallentamisen, haastattelu toteutetaan ilman tallentamista.

Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti. Aineiston on ainoastaan opinnäytetyöntekijöiden käytössä. Aineisto säilytetään salasanalla suojattuina tiedostoina, kirjallinen aineisto lukitussa tilassa.

Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhömme osallistumiseen. Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, joten raportista ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Opinnäytetyöt ovat luettavissa elektronisessa Theseus – tietokannassa, ellei muuta ole sovittu.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstäni, vastaamme mielellämme.

Opinnäytetyön tekijät

Lotta Harjunmaa

Katja Huuhtanen

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kliinisen asiantuntijan koulutus

Tampereen ammattikorkeakoulu

SUOSTUMUS

**Nuoren mielenterveyden edistäminen ja tukeminen yläkoulun kouluyhteisössä
henkilökunnan näkökulmasta**

Olen saanut sekä suullista että kirjallista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on selvittää, miten Pälkäneen yläkoulun henkilökunta kokee voivansa omalla toiminnallaan tukea ja edistää oppilaan mielenterveyttä kouluyhteisössä. Minulle on annettu myös mahdollisuus esittää tekijöille kysymyksiä työstä.

Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika

Suostun osallistumaan
opinnäytetyöhön:

Suostumuksen vastaanottaja:

Haastateltavan allekirjoitus

Haastattelijan allekirjoitus

Nimen selvennys

Nimen selvennys

Liite 2 Teemahaastattelun runko

1. Nuoren mielenterveyden tukeminen ja edistäminen yläkoulun kouluyhteisössä henkilökunnan näkökulmasta.
2. Materiaalit ja keinot, joita henkilökunta toivoisi työnsä tueksi nuorten mielenterveyden edistämisen ja tukemisen huomioimiseksi.

Liite 3. Analyysitaulukko 1. tutkimuskysymyksestä

1(3)

1. Nuoren mielenterveyden edistäminen ja tukeminen yläkoulun kouluyhteisössä henkilökunnan näkökulmasta

| PELKISTYKSET | ALALUOKAT | YLÄLUOKAT |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> -Henkilökunta tuntee oppilaat -Oppilaista välitetään -Oppilaan voinnin huomioiminen -Yksilöllinen kohtelu tarvittaessa -Nähdään käytöksen takana piilevät syyt -Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioiminen -On tärkeä "lukea" oppilasta -Oppilaan kokonaistilanteen huomioiminen -Nuoren jaksamisen huomioiminen -Joustetaan tarvittaessa -Suhtaudutaan ymmärtävästi -Nuoren verkostojen huomioiminen -Oppilaiden näkeminen kokonaisvaltaisina -Tuetaan koulukuntoisuutta -Ohjataan oikeanlaisen avun piiriin -Huomioidaan koulukuntoisuuden rajallisuus -Oppilaan yksilöllinen kohtaaminen -Yksilölliset opiskelumahdollisuudet -Ohjataan nuorta tarvittaessa hakemaan apua | <p>Nuoren huomioiminen kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> -Nuoren kuuleminen ja hänen asiansa vastaanottaminen -Kohdataan nuori aidosti -Saavuttaa nuoren luottamus -Kuulumisten kysyminen nuorelta -Välittävä kohtaaminen -Ollaan helposti lähestyttäviä -Empatian osoittaminen -Keskustelumahdollisuuden tarjoaminen -Kiinnostuksen osoittaminen nuoren asioista -Nuoren tsemppaaminen ja kuuntelu -Ystävällinen katse -Kiitos -Aikuisen turvan tarjoaminen -Hyväksyvä katse -Henkilökunnan inhimillisyyden näyttäminen -Juttelu nuorten kanssa -Aito kiinnostus oppilaiden hyvinvoinnista | <p>Nuoren aito kohtaaminen</p> | <p>Nuoren kokonaisvaltainen kohtaaminen</p> |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p>-Annetaan palautetta rakentavasti</p> <hr/> <p>-Opiskelun ja siihen keskittymisen tukeminen</p> <p>-Käytetään pedagogisia tuenportaita</p> <p>-Käytetään erilaisia opetusmenetelmiä</p> <p>-Pienryhmätoiminta</p> | <hr/> <p>Tarvittavan pedagogisen tuen antaminen</p> | <p>2(3)</p> |
| <p>-Hyvät välit henkilökunnan kesken</p> <p>-Toimitaan positiivisen kautta</p> <p>-Vältetään ennakkoaajatuksia ja -odotuksia</p> <p>-Yleinen myönteinen ilmapiiri mielen hyvinvoinnin edistämiseksi</p> <p>-Hyväksytään ihminen, vaikkei kaikkia hänen tekojaan</p> <p>-Muistetaan, että kaikissa on paljon hyvää</p> <p>-Henkilökunta on esimerkki omalla käytöksellään positiivisen ilmapiirin luoja</p> <hr/> <p>-Mielenterveyden edistäminen on tärkeä huomioida jokapäiväisessä elämässä</p> <p>-Käytetään pelisilmää tunteiden tunteissa</p> <p>-Ryhmädynamiikan huomioiminen</p> <p>-Mielen hyvinvoinnin huomioiminen arjessa</p> <p>-Turvallisen oppimisympäristön luominen</p> <p>-Mielen hyvinvoinnin tukeminen parantaa oppimista</p> <p>-Koulun jokapäiväiseen arkeen linkitetyt toimintatavat mielen hyvinvoinnin huomioimiseksi</p> | <p>Positiivisen ilmapiirin luominen</p> <hr/> <p>Mielen hyvinvointia tukevan arjen huomioiminen kouluyhteisössä</p> | <p>Mielen hyvinvointia tukeva arki kouluyhteisössä</p> |
| <p>-Kollegiaalinen tuki on saatavilla</p> <p>-Henkilökunnan välinen avoin keskustelu</p> <p>-Henkilökunnan välinen yhteistyö nuorten tukemisessa ja kuuntelemisessa</p> <p>-Tiimityöskentely</p> <p>-Avoin tiedonkulkuhenkilökunnan välillä mukaan lukien kunnan nuorisotyöntekijä</p> <p>-Konsultoidaan tarvittaessa muita</p> <p>-Jaetaan tietoa moniammatillisesti ja tehdään yhteistyötä</p> <p>-Vältetään päällekkäistä työtä</p> <p>-Toivotaan sektorirajojen ylittävää yhteistyötä kunnassa</p> <hr/> <p>-Koko henkilökunnan yhteinen asia</p> | <p>Tiimi- ja verkostotyön sujuva toteuttaminen</p> <hr/> | <p>Toimiva tiimi- ja verkostotyö</p> |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p>-Oppilaan hyvinvointi on koko henkilökunnan asia</p> <p>-Henkilökunnan yhteinen ajatus ja tavoite oppilaan kokonaisvaltaisen kasvatuksen ja tukemisen merkityksestä koulussa</p> <p>-Hyvinvoiva nuori oppii paremmin</p> <p>-Nuorten hyvinvointi on koko henkilökunnan yhteinen asia.</p> | <p>Henkilökunnan yhteinen näkemys ja tavoite nuoren mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa</p> | <p>3(3)</p> |
| <p>-Erilaiset harjoitukset ovat nuoren mielenterveyttä tukevia</p> <p>-Levottomuuden rauhoittaminen rentoutusharjoituksilla</p> <p>-Päivän aloittaminen rentoutusharjoituksella</p> <p>-Syventymisharjoituksia heikentyneen rauhoittamiseksi</p> <p>-Opetetaan hetkeen pysähtymistä</p> <p>-Harjoitusten kautta itsensä rauhoittaminen, sen opettaminen</p> <p>-Voimaannuttavien mielikuvaharjoitusten käyttäminen</p> <p>-Yhdessä tekeminen, pelit</p> | <p>Nuoren mielenterveyttä edistävät ja tukevat pelit ja harjoitukset</p> | |
| <p>-Nopeat väliintulot tarvittaessa</p> <p>-Rauhoitetaan tilanne puhejoudolla</p> <p>-Ei provosoiduta nuoren käytöksestä</p> <p>-Ei vastata hyökkäyksellä hyökkäykseen</p> <p>-Ehkäistään oirehdivan ”tarttuminen” luokassa</p> <p>-Ristiriita-/kiusaamistilanteiden asiallinen hoitaminen</p> <p>-Varhainen puuttuminen ongelmatilanteisiin</p> <p>-Kiusaamisen ehkäisy ja kiusaamiseen puuttuminen</p> <p>-Kiusatun asian kuuleminen ja siinä auttaminen</p> | <p>Haasteellisten tilanteiden laadukas hoitaminen</p> | <p>Monipuolisten keinojen käyttäminen</p> |
| <p>-Opetetaan harjoitusten avulla jäsentämään tunteitaan ja ajatuksiinsa</p> <p>-Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen</p> <p>-Sanoittaa myös tarvittaessa omia tunteitaan oppilaille</p> | <p>Nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen</p> | |
| <p>-Järjestetään teemapäiviä aiheesta</p> <p>-Koulussa on käytössä tukioppilastoiminta</p> <p>-Koulu lähtee mukaan pilottihankkeeseen Hyvän mielen koulu, jonka toivotaan tuovan työkaluja henkilökunnalle arkeen</p> <p>-Annetaan materiaalia nuorille ja vanhemmille mielenterveyden edistämisen tueksi</p> | <p>Järjestetty toiminta mielenterveyden edistämiseksi</p> | |

Liite 4. Analyysitaulukko 2. tutkimuskysymyksestä

2. Yläkoulun henkilökunnan toivomia keinoja ja materiaalia nuorten mielenterveyden edistämistyössä

| PELKISTYKSET | ALALUOKAT |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> -Tarvittaisiin lisäkoulutusta henkilökunnalle -Koululla annettaisiin ratkaisukeistä terapiaa -Valmiuksia nuoren kohtaamiseen tarvitaan -Hyvän mielen koulu -hanke -Keinoja opettajille arkeen | Lisäkoulutusta henkilökunnalle |
| <ul style="list-style-type: none"> -Uudenlaiset opetusmenetelmät -Tunne- ja vuorovaikutustaidot op- piaineeksi -Työpajatyypinen työskentely | Uudenlaisia opetusmenetelmiä |
| <ul style="list-style-type: none"> -Materiaalia ja harjoituksia nuorten mielenterveyden tukemiseen ja edistämiseen -Materiaalia opetukseen kaikille opettajille -Hyvän mielen koulu -hanke ja sen mukanaan tuomat materiaalit -Materiaalin koontia helpommin löydettäväksi -Käsikirja arjen tilanteita varten -Konkreettisia asioita kaivataan -Mielenterveyden ensiapukaappi opehuoneeseen -Toiminnallista materiaalia kaikkien käyttöön -Kirjallista materiaalia kohtuudella -Lyhyet harjoitukset, jotka edistävät ja tukevat mielen hyvinvointia -Harjoituksia ryhmäyttämiseen -Erilaiset kortit, kuten vahvuuskortit ja tunnekortit, käyttöön -Aihepiiriä käsittelevät pelit -Draamaharjoitukset Sopivia pelejä koululle | Valmiita materiaaleja koulun henkilökunnan käyttöön |
| <ul style="list-style-type: none"> -Kunnan eri toimijoiden välisen yhteistyön kehittäminen -Toivotaan sektorirajojen ylittävää yhteistyötä kunnassa | Kunnan eri toimijoiden yhteistyön parantaminen |