

Miten opetan lapsille ensiaputaitoja, oikeaa ravitsemusta ja tunnetaitoja?
Opas leiritoiminnan työntekijöille ja vapaaehtoisille

Maria Laurila
Samuli Mettinen

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Miten opetan lapsille ensiaputaitoja, oikeaa ravitsemusta ja tunnetaitoja?
Opas leiritoiminnan työntekijöille ja vapaaehtoisille

Maria Laurila & Samuli Mettinen
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020

Laurea-ammattikorkeakoulu
SairaanhoidajakoulutusSairaanhoidaja (AMK)
Sairaanhoidaja (AMK)

Tiivistelmä

Maria Laurila, Samuli MettinenMaria Laurila & Samuli Mettinen

Miten opetan lapsille ensiaputaitoja, oikeaa ravitsemusta ja tunnetaitoja? Opas leiritoiminnan työntekijöille ja vapaaehtoisille

Vuosi 20202020

Sivut

93

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas lapsille opetettavasta ravitsemuksesta, ensiavusta ja tunnetaidoista. Opas on tarkoitettu lasten leiritoiminnan aikuisten käyttöön. Oppaan tavoitteena on antaa leiriohjaajille avaimia opettaa lapsille oppaan sisältämiä taitoja. Tilajana oppaalle oli Parasta Lapsille ry:n ”Näe hyvä mussa” projekti.

Tietoperustana opinnäytetyössä ovat painetut sekä sähköiset kirjat, artikkelit ja tutkimukset ravitsemuksesta, ensiavusta ja tunnetaidoista. Tunnetaitokasvatusta on pohjustettu lasten ja nuorten yleisimpien tunne-elämän ongelmien avaamisella. Näitä ovat masennus, ahdistuneisuus ja käytöshäiriöt.

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa tutkimuksen tavoitteena oli vertailla tutkimuksia, jotka keskittyivät ensiavun, ravitsemuksen ja tunnetaitojen opettamiseen. Aineisto analysoitiin teemoittelulla. Tutkimusongelmat olivat seuraavat: 1. Miten 9 - 13-vuotiaita lapsia voidaan motivoida kiinnostumaan terveellisestä ravinnosta? 2. Mitkä ensiaputaidot ovat sellaisia, joita 9 - 13-vuotias lapsi voi oppia ja omaksua ja miten niitä voidaan opettaa? 3. Millaisia menetelmiä voidaan käyttää apuna tunnetaitojen opettamisessa 9 - 13-vuotiaille lapsille?

Tiedonhakuun on käytetty seuraavia tietokantoja: CINAHL, Medic, Google Scholar ja PsycArticles. Haku on rajattu tutkimuksiin, jotka on julkaistu 2010-2019 ja joista on saatavilla ”full text”. Yhteensä hakutuloksia tuli 1470 kappaletta, joista kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 12 tutkimusta. Tutkimuksista ravitsemusta käsitteli 2, ensiapua 4 ja tunnetaitoja 6 tutkimusta.

Opinnäytetyön tuotoksena oli 69-sivuinen PowerPoint-opas. Opas sisältää teoretietoa ravitsemuksesta, ensiavusta ja tunnetaidoista sekä harjoitteita, joilla leiriohjaaja voi opettaa edellä mainittuihin aihealueisiin liittyviä asioita 9 - 13-vuotiaille lapsille. Keskeisiä menetelmiä oppaassa ovat aistitietoinen syöminen, Friends-ohjelmaan ja Aggression portaatiin ohjelmaan perustuvat interventiot sekä erilaiset yleisesti käytössä olevat tunnetaitoharjoitukset. Ensiavun osalta opas sisältää yleisiä ensiaputaitoja, joita lapsi voi oppia ja omaksua.

Työn tilaaja koki oppaan olevan selkeä ja helppolukuinen sekä hyvin sovellettavissa leiritoiminnan eri alueille, joten johtopäätöksenä opas on tarpeellinen ja käyttökelpoinen. Kehittämisehdotuksena esitettiin tämän tyyppisen oppaan käyttämistä myös muissa ympäristöissä, kuten kouluissa, kerhoissa ja harrastetoiminnoissa.

Asiasanat: ravitsemus, ensiapu, tunnetaidot

Maria Laurila, Samuli Mettinen Maria Laurila & Samuli Mettinen

How do I teach first aid, correct nutrition and emotional skills for children? A guide for camp counselors and volunteers

Year	20202020	Pages	93
------	----------	-------	----

The goal of the practice-based thesis was to produce a guide about teaching nutrition, first aid and emotional skills to kids. The guide is meant for the camp counselors. The aim of the guide is to give camp counselors ways to teach skills in the guide to children. The commissioner of the guide was Parasta Lapsille ry "Näe hyvä mussa" project.

The knowledge base of the thesis includes printed and digital books, articles and studies about nutrition, first aid and emotional skills. The foundation of Emotional skill growth is done by opening the most common problems of emotional lives of the children and youth. These are depression, anxiety and behaviour disorder.

The research method used was literary review and the aim was to compare studies which center around teaching first aid, nutrition and emotional skills. The material was analysed using themes. The research questions were the following: 1. How to motivate 9 - 13-year-old children to take an interest in healthy nutrition? 2. Which first aid skills are 9 - 13-year-old children able to learn and adopt and how to teach them those skills? 3. What kind of methods can be used to aid in teaching emotional skills to 9 - 13-year-old children?

The material for the study was collected from following digital databases: CINAHL, Medline, Google Scholar and PsycArticles. The search is limited to researches which were published 2019 - 2020 and have "full text" available. In total there were 1470 hits and of these studies 12 were chosen for the literary review. Of these studies 2 were about nutrition, 4 about first aid and 6 about emotional skills.

The output of the thesis was 69 page Powerpoint guide. The guide includes theory concerning nutrition, first aid and emotional skills and exercises with which the camp counselor can teach issues concerning the previously mentioned topics to 9 - 13-year-old children. Central methods in the guide are sense aware eating, interventions that are based on Friends program and Aggression portaat program and different commonly used emotional skill practices. Concerning first aid the guide includes common first aid skills which a child can learn and adopt.

The commissioner of the thesis found the guide to be clear and easy to read and to be well suited for applying into different areas of camp activities so in conclusion the guide is necessary and usable. The development suggestion is that this kind of guide could be used in other environments like schools, clubs and hobby activities.

Keywords: nutrition, first aid, emotional skills

Sisällys

1. Johdanto.....	6
2. Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat.....	7
2.1. Ravitseminen	7
2.1.1. Säännöllinen ruokailu perheenä	7
2.1.2. Lapsi syö lapsen annoksia	7
2.1.3. Terveyttä edistävä ruokailu	8
2.2. Ensiapu	10
2.2.1. Sydänpysähdys sairaalan ulkopuolella	13
2.2.2. Miksi opettaa ensiapua lapselle?	14
2.3. Tunnetaidot	17
2.3.1. Ahdistuneisuus	19
2.3.2. Lapsen ja nuoren masennus.....	20
2.3.3. Käytöshäiriöt	21
2.3.4. Tunnetaitojen oppiminen	22
3. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat.....	28
4. Opinnäytetyön toteutuksen suunnitelma	30
5. Tutkimusmenetelmät ja aineisto.....	30
5.1. Aineiston haku ja valintakriteerit.....	31
5.2. Aineiston analysointi.....	32
6. Tulokset ja tuotos	35
6.1. Kirjallisuuskatsaus	35
6.2. Opas.....	35
7. Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	36
8. Pohdinta	37
9. Lähteet.....	39

1. Johdanto

Opinnäytetyön aihe lähti Parasta lapsille ry:n tarpeesta saada käyttöönsä työntekijöille ja vapaaehtoisille tarkoitettu opas, jossa käsitellään ensiaputaitoja, oikeaa ravitsemusta ja tunteiden oppimista siitä näkökulmasta, miten näitä taitoja voisi opettaa lapsille osana leiritoimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi PowerPoint-muotoinen opas, joka sisältää erilaisia harjoituksia ravitsemukseen, ensiapuun ja tunteiden oppimiseen liittyen. Ravitsemuksen osalta oppaassa on harjoituksia tietoiseen syömiseen, nälän ja kylläisyyden tunteen havainnoimiseen ja tunnistamiseen sekä tietoutta sokerin käytöstä. Ensiapuosiio sisältää harjoituksen hätänumeroon soittamisesta sekä käsitellään verenvuodon tyrehtyttäminen, tajuttoman ensiapu, vierasesineen poisto hengitysteistä sekä paineluelvytys. Opas sisältää myös useita erilaisia tunteiden oppimisharjoituksia tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen, tunteiden säätelyyn sekä empatia - ja vuorovaikutustaitoihin.

Oppaaseen kootut ohjeet ja opetusmenetelmät ovat esitelty opinnäytetyön teoriaosuudessa. Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, johon valikoituneet tutkimukset on analysoitu aineistolähtöisellä teemoittelulla. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli löytää tutkimuksia opetusmenetelmistä, joita voidaan käyttää opetettaessa kouluikäisille lapsille oikeaa ravitsemusta, ensiaputaitoa ja tunteiden oppimista.

Parasta lapsille ry on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton lastensuojelujärjestö, jonka tehtävä on ennaltaehkäisevä lastensuojelutyö lasten leiritoiminnan ja kerhotoiminnan muodossa. Järjestö on perustettu 1945 ja tuolloin sen painopiste oli aliravitsemuksen torjumisella ja fyysisen ja henkisen kunnon kohottamisella. Sodan aikana ja sen jälkeen, 1950-luvulla, oli tarve tämän kaltaiselle toiminnalle suuri. Nyt ajat ovat toiset, mutta samoja elementtejä on edelleen parasta lapsille -leirien toiminnassa. Järjestön tavoite on tukea ja vahvistaa lapsiperheiden arjessa jaksamista ja hyvinvointia. Myös oikeanlaisella, säännöllisellä ravitsemuksella on edelleen paikkansa leireillä. Leireillä toimii pedagogisen koulutuksen saaneita työntekijöitä ja vapaaehtoisia leiriohjaajia. Parasta lapsille ry:llä on "Näe hyvä mussa"-projekti, jonka tavoitteena on vahvistaa lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa. Leireillä lapsi tulee nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. (Parasta lapsille ry. 2019.)

2. Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

Tässä luvussa esitetään myös opinnäytetyön kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet ravitsemusta, ensiapua sekä tunnetaitoja käsittelevät tutkimukset.

2.1. Ravitsemus

2.1.1. Säännöllinen ruokailu perheenä

Vanhempien tehtävänä on tarjota lapsillensa terveellistä ja monipuolista ruokaa sekä huolehtia säännöllisistä, yhteisistä ruokailuajoista. Säännöllinen syöminen on terveyttä edistävän ruokailun perusta, sillä ruokailuaikojen pitäminen säännöllisenä ehkäisee ahmimista ja turhaa napostelua, mitkä taas johtavat helposti ylipainoon. Suosituksena olisi, että ruokailutilaisuuksia olisi 3-4 tunnin välein. Lapsi saa koulussa ja päiväkodissa ruoan aina tiettyyn aikaan, joten tämä aika olisi hyvä pitää samana myös kotona niin arkisin kuin viikonloppuisinkin. Vuorotyössä olevia vanhempia suositellaan pitämään kiinni samasta rytmistä tai ainakin istumaan lapsen kanssa ruokapöydässä, vaikka ei itse söisikään. Lasta ei tule jättää yksin pöytään syömään. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 18.)

Vaikka aikuisena päätösvalta syömisestä onkin jokaisella itsellään, tulisi kuitenkin muistaa, että vanhemman roolissa on aina esimerkkinä lapselle ruokapöydässä. Aikuisen olisi hyvä syödä samaa ruokaa lapsen kanssa ja rohkaista lasta maistamaan uusia ruokia. Varsinkin pienemmän lapsen kanssa ruokaa voidaan yhdessä tutkia ennen maistamista kaikkia eri aisteja käyttäen. Uuden ruoka-aineen voi myös opettaa tarjoamalla sen yhdessä vanhojen tuttujen ruoka-aineiden kanssa. Vaikka lapsi ei kaikkea söisikään on silti tärkeää, että pöydässä olisi tarjontaa monipuolisesti, jotta lapsi voi rauhassa katsella, kun muut perheenjäsenet nauttivat uusista mauista ja näin totutella itsekin esimerkin kautta. Uuteen ruokaan totumisessa voi kuitenkin mennä aikaa, sillä arvioidaan, että uuteen ruokaan totumiseen menee lapsella keskimäärin 10-15 maistamiskertaa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 78.)

2.1.2. Lapsi syö lapsen annoksia

Lapsen energian tarve ja ruokahalu vaihtelevat päivästä toiseen riippuen mm. liikunnan määrästä, unen määrästä, kasvunopeudesta ja terveydentilasta. Saman ikäisten lasten ruokailuja ei siis voi verrata toisiinsa. Terve lapsi ei kärsi, vaikka söisi välillä pienempiä määriä. Tärkeintä aikuisen, kuten edelläkin on mainittu, on tarjota lapsellensa monipuolinen ruokavalio

ja säännölliset ruokailuajat vähentäen näin riskiä ylimääräiseen naposteluun ja lapsen herkkää ruokahalujen säätelyä. Lapsen tulisi pääasiassa antaa syödä sen verran, kuin hän jaksaa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 79.)

Kun lapsi vanhenee, saattavat aikuiset helposti yliarvioida lapsen ruokailutaidot. Nuori kuitenkin saa paljon vaikutuksia kaveripiiriltään ja etsii myös omaa identiteettiään ruoka- ja juomakulttuurin välityksellä. Tämä johtaa siihen, että kotona tulisi keskustella mm. energia- ja alkoholijuomien, sekä makeisten nauttimisesta. Samoin mm. välipalaa olisi hyvä olla valmiiksi laitettuna jääkaapissa, jotta nuorta ohjattaisiin syömään ravinteikas välipala esimerkiksi yksinkertaisten voileipien sijaan. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 92.)

2.1.3. Terveyttä edistävä ruokailu

Terveyttä edistävä ruokavalio perustuu nykysuosituksien mukaan kasvikunnan tuotteisiin, eli toisin sanoen täysijyviviljaan, kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin. Lisäksi se sisältää kalaa ja pehmeitä rasvoja, kohtuullisia määriä siipikarjaa ja myös punaista lihaa. Ruokavalion tarkoituksena olisi sisältää runsain määrin vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua, sekä riittävät määrät hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 19)

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi tarjoilla jokaisella aterialla, aikuisilla tarvittava määrä on n. puoli kiloa, lapsilla määrä on n. puolet tästä. Vaikka määrä kuulostaa suurelta, tulee se nopeasti täyteen, jos edellä mainittuja on tarjolla jokaisella aterialla. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 21)

Viljavalmisteita ja perunaa suositellaan aikuiselle n. 6dl - 9dl päivässä ja nuorelle annos noin 4dl. Valmiste voi olla esimerkiksi perunaa sellaisenaan, puuroa tai leipää. Viljavalmisteksi suositetaan täysjyviviljaa, koska se sisältää runsaasti kuituja, E-vitamiinia, ja kivennäisaineita. Viljasta saa myös proteiinia, joten vilja on etenkin kasvisruokavaliossa tärkeä ainesosa lautasella. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 23)

Maitovalmisteita suositellaan juotavaksi rasvattomana 5-6dl päivässä ja leivänpäällä lisäksi muutama juustoviipale. Maitotuotteista saadaan hyvin proteiinia, kalsiumia ja jodia. Lisäksi maitovalmisteista saadaan b12-vitamiinia, riboflaviinia ja sinkkiä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 24)

Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit ovat erinomaisia proteiinin lähteitä, mutta liha ja kala sisältävät usein myös runsaasti rasvaa. Kalan rasva on terveysvaikutuksiltaan näistä paras mahdollinen ja siipikarjan liha on usein vähärasvaisempaa kuin punainen liha. Kalaa ja siipikarjaa suositellaan kumpaakin syötäväksi 2-3 kertaa viikossa, punaista lihaa taas harvemmin.

Punaisen lihan enimmäissuosituksena on 500g aikuisella ja tästä puolet lapsella. Kanamunat ovat monipuolisia sisältämiensä ravintoaineiden vuoksi, mutta kananmunan keltuainen sisältää niin runsaasti haitallista kolesterolia, että kananmunaa suositellaan syötäväksi vain 2-3 kappaletta viikossa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 25.)

Kasviöljyt ja margariinit ovat pehmeän (tydyttämättömän), eli terveellisemmän rasvan lähteitä. Siksi esimerkiksi leivänpäälle suositetaan käytettäväksi vähintään 60% kasvimargariinia sisältävää levitettä ja salaattiin suositetaan kasvirasvapohjaisia kastikkeita. Tyydyttämätöntä rasvaa saa myös pähkinöistä ja siemenistä, sekä avokadosta. Suolaamattomia ja kuorruttamattomia pähkinöitä voi nauttia n. 200g viikossa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 27.)

Juomia suositellaan nautittavaksi 1 - 1,5 litraa päivässä. Tämä sisältää ruoan yhteydessä nautitut juomat ja janojuomat. Ruokailun yhteydessä suositetaan rasvatonta maitoa ja janojuomana vesi on ehdoton ykkönen. Mehua voidaan nauttia yksi lasillinen päivässä ja jos mehua juo niin se olisi hyvä juoda aterian yhteydessä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 28-29.)

Sokeria ja suolaa tulisi käyttää säästeliäästi. Sokerin suositusraja on 10% päivän kokonaisenergia määrästä. Suositus tarkoittaa lisättyä sokeria ja käytännössä sokeriannos aikuisella vastaa n. kolmea ja puolta teelusikallista. Suolaa suositellaan päivittäiseen käyttöön maksimissaan 5g eli yksi teelusikallinen. Tähän luetaan mukaan elintarvikkeissa valmiiksi oleva suola. Tämä johtaa käytännössä siihen, että suolaa ei tarvitsisi lisätä ruokaan ollenkaan, koska suurin osa elintarvikkeista sisältää luontaisesti natriumia. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 30-33.)

Katarina Klemets (analysoitu tutkimus numero 11) tutki vuonna 2016 pro gradu -tutkimuksessaan tietoisien syömisen harjoitusohjelman vaikutusta alakouluikäisten ruokailussa. Tietoisien syömisen harjoitusohjelma oli kehitetty alakoulun käyttöön ruokakasvatuksen työkaluksi. Tutkimus koostui viidestä 45 minuutin mittaisesta tapaamisesta, joihin osallistui 18 oppilasta. Lisäksi tutkimuksessa oli mukana verrokkiryhmä, johon kuului 19 oppilasta. Tapaamisissa tutkimusryhmä tutustui ruokaan eri aistein ja näkökulmin. Tutkimus itsessään toteutettiin kyselytutkimuksena ennen ja jälkeen harjoitusohjelman ja myös lasten vanhemmat vastasivat omaan kysymyslomakkeeseensa. Tutkimuksen perusteella selvisi, että viiden tapaamiskerran aikana harjoitusryhmän syömisen taito ja aistitietoinen syöminen vahvistui ja verrokki ryhmässä taas taidot puolestaan heikkenivät. Etenkin tietoisuus ja tyttöjen asenteessa syömistä kohtaan oli merkittävää parantumista. (Klemets 2016.)

Kaisa Juntusen (analysoitu tutkimus numero 12) vuoden 2011 pro gradu -tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa Makuasiaa! -tehtävävihko ruokateatteriesitykseen ja arvioida vihon käytettä-

vyyttä ja esityksen toteutusta. Tehtävät vihkoon oli tuotettu Ranskalaista Sapere -menetelmää hyväksikäyttäen. Menetelmän keskiössä on opettaa ravitsemusta kokemisen ja tekemisen kautta. Tutkimukseen osallistui 65 4.-6.-luokkalaista oppilasta ja heidän opettajansa sekä muita toimijoita, joita oli yhteensä 28. Tutkimus suoritettiin palautekyselyllä. Aikuisten arvio vihkotehtävistä oli kiitettävä ja oppilaat arvioivat vihkotehtävän onnistuneen erinomaisesti. Näin ollen tutkimuksen tulokset viittaavat vihkotehtävän onnistuneen ja ruokateatterinkin soveltuvan ainakin alustavasti lasten ruokakasvatukseen. (Juntunen 2011.)

2.2. Ensiapu

Ensiapuosaamisen perustaitoihin kuuluu verenvuodon tyrehtyttäminen ja haavan sitominen. Haavatyyppejä ovat naarmut, pistohaavat, viiltohaavat, ruhjehaavat, puremahaavat ja ampu-mahaavat. Oireena on verenvuoto, joka voi haavatyypistä riippuen olla voimakastakin. Haavan reunat voivat olla siistit tai repaleiset, kudoksessa voi olla likaa tai vierasesine. (Punainen risti 2019.)

Ensiapuna verenvuoto tyrehtytetään painamalla vuotokohtaa. Haava puhdistetaan viileän, juoksevan veden alla. Kudoksessa kiinni olevaa vierasesinettä ei pidä poistaa. Pienen viiltohaavan reunat voi sulkea haavateipillä. Haava kannattaa myös suojata sidoksella. Tetanusrokotteen voimassaolo on hyvä tarkistaa. Lääkəriin on syytä hakeutua, jos haava on repaleinen tai suuri, jos haavassa on vierasesine tai haavassa näkyy muuta kudosta, kuten luuta ja lihasta, jos verenvuoto ei tyrehdy, jos haavan likaa ei saada puhdistettua, kyseessä on puremahaava, haava on nivelten tai kasvojen alueella, se on tulehtunut tai jos tarvitaan tetanusrokote. (Punainen risti 2019.)

Nenäverenvuoto voi olla joskus niin runsasta, että se vaatii lääkäriin hoitoa. Yleensä nenäverenvuoto on kuitenkin vaaratonta ja tyrehtyy itseksseen. Tyypilliset syyt ovat voimakas, jatkuva niistäminen, kuivat limakalvot tai isku. Ensiapuna etukumarassa istuminen, jolloin verta ei joudu nieluun. Nenä tulisi niistää tyhjäksi verihyytymistä ja vuotavaa sierainta painetaan nenärustoa vasten noin 15 minuuttia. Jos vuoto ei tyrehdy, hakeudutaan lääkəriin. (Punainen risti 2019.)

Nivelvamma syntyy niveltä ympäröivien nivelsiteiden venymisestä tai repeämisestä, myös ympärillä olevat pehmytkudokset saattavat vaurioitua. Nivel voi mennä myös sijoiltaan. Nivelen nyrjähtäminen aiheuttaa nesteen kertymistä ja turvotusta nivelen ympärille sekä verenvuotoa kudoksiin. Syytä nivelvammoihin ovat kaatumiset, liukastumiset, törmäykset ja raajan vääntymiset. Nivelvammat aiheuttavat kipua, turvotusta, joskus virheasentoja ja mustelmia. Raajan normaali käyttö estyy. (Punainen risti 2019.)

Ensiapuna on vamman painaminen heti tapaturman jälkeen, viileällä jäähdyttäminen noin 15 - 20 minuutin ajaksi, ei kuitenkaan kylmää suoraan iholle. Vamman ja kylmäpakkauksen ympärille laitetaan side tueksi. Tarvittaessa lääkäriin. Jos raaja on virheasennossa, sitä ei lähdetä korjaamaan, vaan se tuetaan liikkumattomaksi lääkäriin kuljetuksen ajaksi. (Punainen risti 2019.)

Kaatumiset, putoamiset ja törmäykset voivat aiheuttaa luunmurtumia. Murtumat voivat olla avomurtumia tai umpimurtumia. Avomurtumissa luu työntyy ihon läpi esiin rikkoen ihon, umpimurtumat voivat aiheuttaa sisäisen verenvuodon. Murtuman oireita ovat kova kipu ja turvotus sekä virheasennot ja epänormaali liikkuvuus. Umpimurtumassa sisäinen verenvuoto aiheuttaa turvotusta, avomurtuma aiheuttaa ulkoista verenvuotoa. Jos reisiluu murtuu, jalkaa ei voi liikuttaa ja se on myös toista jalkaa lyhyempi. Murtumiin liittyy usein myös sokin oireet. (Punainen risti 2019.)

Ensiapuna avomurtumassa on verenvuodon tyrehtyttäminen ja murtumakohdan tukeminen mahdollisimman kivuttomaksi ja liikkumattomaksi käsin. Jos murtuma on yläraajassa, sen voi tukea vartaloa vasten esimerkiksi paidanhelmalla tai kolmioliinalla. Tärkeää on pitää autettava lämpimänä ja varottava turhaa liikuttelua. Alaraajan murtumissa ja avomurtumissa on hyvä soittaa 112 turhan liikuttelun välttämiseksi. Jos avun saanti kestää, voidaan alaraaja tukea esimerkiksi toiseen raajaan kiinni tai käyttää tukemiseen lautaa tai keppiä. Virheasentoa ei pidä korjata, vaan odotetaan avun saapumista. Jos on syytä epäillä selkärangan murtumaa, ei autettavaa saa liikuttaa lainkaan, ellei se ole välttämätöntä hengen pelastamiseksi. (Punainen risti 2019.)

Sokki on tila, jossa kudosten verenkierto ei riitä turvaamaan solujen hapensaantia. Sokin voivat aiheuttaa suuret verenvuodot, palovammat, ripulin aiheuttama nestehukka, allerginen reaktio tai sydämen pumppausvoiman heikkeneminen. Sokin oireita ovat kalpea ja kylmänhikinen iho, levottomuus, sekavuus, tihentynyt hengitys, janontunne, suun kuivuminen sekä nopea ja heikko syke. (Punainen risti 2019.)

Ensiapuna autettavan asettaminen makuuasentoon. Autettava peitellään ja jos mahdollista, laitetaan eristystä kylmän maan ja autettavan väliin. Soitetaan 112 ja rauhoitellaan autettavaa. Annetaan ensiapua muihin oireisiin ja seurataan hengitystä ja verenkiertoa. Sokin saaneelle ei saa tarjota syötävää eikä juotavaa. (Punainen risti 2019.)

Anafylaktisella reaktiolla tarkoitetaan vakavaa allergista reaktiota, joka on hengenvaarallinen. Anafylaktinen reaktio voi tulla hyönteisten pistoista, lääkeaineista tai ruoka-aineista. Vaikeassa allergiassa voi pelkkä tietty tuoksu aiheuttaa anafylaksian. Oireita ovat päänahan, käsien ja huulien kutina, nokkosihottuma, turvotus kasvoilla, etenkin silmissä ja suussa, käheytynyt ääni, vatsakivut, hengitysvaikeudet turvotuksen edetessä hengitysteihin, pahoinvointi ja tajunnantason häiriöt. (Punainen risti 2019.)

Ensiapuna välitön soitto 112, autettavan auttaminen hyvään asentoon, jossa hengittäminen on helpointa, usein puoli-istuva asento on paras. Jos autettavalla on EpiPen® -ruiske, autetaan häntä pistämään se reiteen tai pistetään itse. Myös kyytabletteja voi ottaa, jos EpiPeniä® ei ole käytettävissä. Seurataan autettavan hengitystä ja vointia. Jos hengittäminen lakkaa, aloitetaan paineluelvytys. (Punainen risti 2019.)

Palovamman voi aiheuttaa kuuma neste, esine tai höyry, säteily, syövyttävä aine tai sähkö. Palovamman sattuessa syntyy kudostuhoa, joka laajenee herkästi alempiin kudoksiin, mikäli vamma-kohtaa ei jäähdytetä nopeasti. Pinnallisessa palovammassa iho punoittaa ja on kipeä. Se voi olla myös turvonnut ja iho on kuiva. Syvässä palovammassa turvotuksen ja punoituksen lisäksi ihoon muodostuu myös rakkuloita. Pahasti palanut iho on kuiva, kova, tunnoton ja hiiltynyt. (Punainen risti 2019.)

Ensiapuna palovammaa viilennetään haalealla (ei kylmällä) vedellä noin 10 minuutin ajan. Jos autettava on lapsi, tai vamma-alue on laaja, autettava on pidettävä muuten lämpimänä, ettei viilennetä liikaa. Palovammaa voi suojata peittämällä se kevyesti puhtaalla sidoksella. Rakkuloita ei saa puhkaista. Jos palovamma on pinnallinen, se paranee normaalisti itsestään muutamana viikon kuluessa. Syvät tai laajat palovammat vaativat lääkärin hoitoa. Jos palovamma on aiheutunut sähköstä, kemikaaleista, säteilystä tai höyrystä tai jos se on limakalvoilla tai kasvoissa, on autettava vietävä lääkärin hoitoon. Epävarmoissa tilanteissa kannattaa soittaa 112. (Punainen risti 2019.)

Vierasesineen poisto aikuiselta poikkeaa hieman vierasesineen poistosta lapselta. Aikuista kehoitetaan seisten taivuttamaan ylävartaloaan eteenpäin. Lyödään napakasti kämmenellä lapaluiden väliin viisi kertaa. Jos vierasesine ei poistu, soitetaan 112 ja jatketaan Heimlichin otteella, jossa asetetaan autettavan taakse ja laitetaan oma nyrkki autettavan pallean kohdalle, toinen käsi nyrkin päälle. Nykäistään voimakkaasti taakse ja ylös. Toistetaan tarvittaessa viisi kertaa. Sen jälkeen vuorotellaan lyöntejä lapaluiden väliin ja Heimlichin otetta. (Punainen risti 2019.)

Pieneltä lapselta vierasesine hengitysteistä poistetaan ottamalla lapsi syliin vatsalleen pää alempana, kuin vartalo. Lyödään napakasti viisi kertaa lapaluiden väliin. Lyönnin voima suhteutetaan lapsen kokoon. Jos vierasesine ei poistu, soitetaan 112. Pienillä lapsilla Heimlichin ote tehdään sormilla painamalla rintalastan päältä siten, että se joustaa alaspäin. Isommilla lapsilla Heimlichin voi tehdä kuten aikuisilla. (Punainen risti 2019.)

Voimakas isku päähän voi aiheuttaa kallon sisäisen verenvuodon ja aivokudoksen ruhjoutumista. Vakavan päänvamman oireita ovat tajunnantason häiriöt ja tajuttomuus. Lievemmissä pään vammoissa oireita voivat olla tajunnan menetys hetkellisesti, häiriöt lyhytkestoisessa muistissa, ajan ja paikantajun häiriintyminen, päänsärky, pahoinvointi, uneliaisuus ja huijaus. Ensiapuna on ensin selvitettävä, onko autettava heräteltävissä tai hereillä, miten hän

hengittää, onko hengitys poikkeavaa vai normaalia, muistaako autettava, mitä on tapahtunut tai onko hän orientoitunut aikaan ja paikkaan sekä onko näkyviä vammoja. Jos pään vamma on lievä, riittää usein tarkkailu. Silloin autettava on herätettävä vamman sattumisen jälkeisenä yönä 1-2 kertaa. Jos autettavaa ei saada hereille, on soitettava 112. Jos vamma on vakava, on 112 soitettava välittömästi, tarkkailtava autettavan hengitystä ja verenkiertoa sekä käännettävä hänet kylkiasentoon. (Punainen risti 2019.)

Tajuttoman ihmisen kohdatessa on ensin selvitettävä, saako tajutonta hereille ravistamalla tätä kevyesti olkapäistä ja puhuttelemalla kuuluvalla äänellä, esim. "herää!". Jos autettava ei ole heräteltävissä, varmistetaan, hengittääkö hän. Paras tapa varmistaa hengitys on kokeilla omalla poskella, tuntuuko suusta tulevan ilmavirtaa. Hengitystiet avataan taivuttamalla autettavan päätä taaksepäin. Jos autettava hengittää, hänet käännetään kylkiasentoon, varmistetaan hengitysteiden aukiolo ja soitetaan 112. Hengitystä ja vointia tarkkaillaan avun saapumiseen saakka. Jos hengitys lakkaa, aloitetaan paineluelvytys. (Punainen risti 2019.)

Paineluelvytyksessä asetetaan autettavan sivulle ja auttaja asettaa molemmat kätensä päällekkäin autettavan rintalastan keskelle. Tämän jälkeen suoritetaan kädet suorana 30 painelua. Tämän jälkeen avataan hengitystiet kuten tajuttoman ensiavussa, suljetaan sieraimet ja puhalletaan rauhallisesti autettavan suuhun kaksi kertaa niin, että rintakehä nousee. Puhalluksien jälkeen jatketaan taas rytmillä 30 painelua ja kaksi puhallusta, kunnes apu saapuu. (Punainen risti 2019.)

2.2.1. Sydänpysähdys sairaalan ulkopuolella

Sairaalan ulkopuolisia sydänpysähdyksiä esiintyy Suomessa keskimäärin n. 51 aina 100 000 asukasta kohden. Yleisin syy sydänpysähdykselle sairaalan ulkopuolella on sepelvaltimotauti, mutta etiologia vaihtelee ikäryhmien mukaan. Nuorilla syy on usein perinnöllinen, sydänlihastulehdus tai huumeiden käytöstä johtuva. Vanhemmilla syy on usein sydämen rakenteeseen tai sairauteen liittyvä. (Elvytys: Käypä hoito -suositus 2016.)

Sydänpysähdystilanteessa tarvitaan tehokasta toimivaa järjestelmää ja sairaalan ulkopuolella ensimmäisenä toimijana ovat tavalliset ihmiset. Ruotsista kerätyn tiedon mukaan oikein suoritettu maallikkoelvytys yli kaksinkertaistaa potilaan selviytymisen neljästä prosentista yli kymmeneen prosenttiin. (Ingela Hasselqvist-Ax, ym. 2015) ja mikäli maallikkoauttajilla on muutama minuutissa saatavilla neuvova defibrillaattori, on sydänkokuolemasta toipumisen mahdollisuus noin 50-70 prosenttia. (Elvytys: Käypä hoito -suositus 2016.)

2.2.2. Miksi opettaa ensiapua lapselle?

Tutkimuksen mukaan suuri osa alle 10-vuotiasta lapsista eivät kykene tuottamaan tarpeeksi vahvaa paineluelvytystä, mutta sen sijaan viidesosa 11-12 vuotiasta ja lähes puolet 13-14 vuotiasta lapsista omaavat tarvittavan voiman ja ymmärryksen suorittaa paineluelvytystä oikealla painelussyvyydellä ja tekniikalla. (Jones ym. 2007.)

Vaikka 9-10-vuotias ei kykenekään tuottamaan tarvittavaa voimaa elvytykseen, on heidän mahdollista oppia oikea tekniikka paineluun ja näin esimerkiksi ohjeistaa vanhempaa tai vahvempaa henkilöä elvytystilanteessa. Lisäksi hankittu tieto auttaa vahvistamaan pohjaa koulutukselle myöhemmällä iällä. (Jones ym. 2007.)

Elvytyksen opetus olisi hyvä aloittaa jo kouluikäiselle lapselle ja on tutkittu, että elvytyksen koulutus nuorella iällä pienentää kynnystä aloittaa elvytystä tositilanteessa myös myöhemmin elämässä. Elvytystaidot vähenevät merkittävästi 3-12 kuukauden kuluessa, joten harjoittelua tulisi kouluissakin olla jokaisena lukuvuotena vähintään kaksi tuntia. (Elvytys: Käypä hoito -suositus 2016.)

Calicchia, Cangiano, Capanna, De Rosa & Papaleo (analysoitu tutkimus numero 3) tutkivat vuonna 2016 toteutetussa tutkimuksessaan ensiaputaitojen opettamisen hyötyjä italialaisessa peruskoulussa. Tutkimuksen mukaan suurin syy olla auttamatta ensiaputilanteessa on pelko siitä, että tekee jotain väärin. Tutkimus kertoo myös olevan tutkimustietoa siitä, että maat, joissa ensiapu on lain mukaan pakollinen osa esimerkiksi koulujärjestelmää, ajokorttikoetta tai työpaikkaa, on myös yksilöillä korkeampi todennäköisyys auttaa hätätilanteessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli siis tutkia peruskoululaisten kykyä omaksua ensiaputietoa ja soveltaa sitä käytäntöön, sekä miten motivoida lapsia opiskelemaan aikuisille suunnattua materiaalia. (Calicchia ym. 2016.)

Tutkimus käsitti 141 henkilön osallistujajoukon 9-12 vuotiaita oppilaita, sekä lisäksi myös oppilaiden opettajat ja vanhemmat olivat mukana tutkimuksessa. Koko tutkimusjakso käsitti kolmen kuukauden ajanjakson, jolla oppilaat mm. suunnittelivat oman logon, piirsivät sarjakuvia ja näyttelivät ensiapuvideon, jonka ohjaajina toimivat ensiapukouluttajat. Tutkimusjakson aikana pidettiin myös neljä työpajaa, joista ensimmäisellä oppilaat saivat vapaasti keskustella siitä, mitä he tiesivät jo ennestään ja millaisiin ensiaputilanteisiin he olivat joutuneet elämässään. Samalla myös käytiin läpi hätänumeroon soitto. Toisessa työpajassa keskityttiin teoriaan ja käytännön opiskeluun pienryhmissä. Opetus keskittyi tajuttoman henkilön ensiapuun, hätänumeroon soittamiseen, hengityksen arviointiin, painantaelvytykseen ja defibrillaattorin käyttöön. Nuorimmille lapsille opetettiin vain defibrillaattorin käyttö ilman paineluelvytystä, sillä on tutkimusnäyttöä, etteivät tämän ikäluokan lapset pysty tarvittavaan voimaan ja tekniikkaan rinnan painelussa. (Calicchia ym. 2016.)

Kolmannessa työpajassa palkittiin logokilpailun voittaja, katseltiin yhdessä koulussa tuotettu ensiapuvideo ja kaikki osallistujat saivat ensiapuopiskelustaan sertifikaatit ja T-paidat projektin logolla varustettuna. Tällä vahvistettiin oppilaiden tietoutta omista kyvyistään ensiavun taitajina. Lopuksi neljännessä työpajassa oppilaat pääsivät jakamaan tietonsa vanhemmilleen. (Calicchia ym. 2016.)

Vuotta myöhemmin oppilailta kyseltiin oppimistaan taidoista monivalintakyselyn muodossa. Kyselyyn osallistui 62 oppilasta. Osallistujat olivat kaikki viidennen luokan oppilaita, sillä alemman luokan oppilaita oli vaikea tavoittaa. Samaan kyselyyn vastasi myös 68 koululaista toisesta koulusta, jotka eivät olleet osallistuneet ensiapukoulutukseen. Kyselyistä selvisi, että koulutuksen saaneet saivat selvästi paremmat tulokset. Molemmat ryhmät osasivat soittaa hätänumeroon, mutta koulutuksen saanut ryhmä oli tiedon annossa tässäkin asiassa parempi. Alkuperäisen ryhmän oppilaat suorittivat myös taitotestin, jossa testattiin heidän vuotta aikaisemmin oppimiaan taitoja. Taidot olivat pääosin hyvin muistissa, mutta ympäristön turvallisuuden varmistamisessa havaittiin suurimmat puutteet. Toisaalta puutteita voitiin selittää myös simulaation paikkana toimivalla liikuntasalilla, joka ei ehkä simuloinut tilannetta luotettavalla tavalla. (Calicchia ym. 2016.)

Tutkimus osoittaa, että peruskoulun oppilaat ovat valmiita oppimaan tarpeellisia ensiaputaitoja ja varsinkin nuorimmatkin oppilaat oppivat hyvin defibrillaattorin käytön. (Calicchia ym. 2016.)

Oliver, Cooper & Mc Kinney (analysoitu tutkimus numero 2) tarkastelivat vuonna 2012 julkaisussa tutkimuksessa kuinka erilaiset opetustavat vaikuttavat yksilön taipumukseen auttaa hätätilanteessa. Tutkimus suoritettiin kolmessa eri pisteessä Englannissa ja tutkimukseen osallistui yhteensä 554 yli kymmenenvuotiaista ihmistä. Tutkimuksessa osallistujat jaettiin kuuteen eri ryhmään, joissa kaikki kävivät läpi kaksi tuntia kestävänsä ensiapukurssin ja sen lisäksi viidelle kuudesta ryhmästä lisättiin erilaista sisältöä kurssiin. Yksi kuudesta ryhmästä toimi siis kontrolliryhmänä. Tuloksia varten osallistujat täyttivät kyselylomakkeen ennen kurssia, välittömästi kurssin jälkeen ja lisäksi vastasivat jatkokysymyksiin vielä kaksi kuukautta toteutetun testin jälkeen. (Oliver ym. 2012.)

Tutkimuksen tuloksena kaikki osallistuneet kokivat pystyvyytensä ja halukkuutensa auttaa onnettomuudessa nousseen. Varsinkin kurssit, jotka antoivat osallistujan tutkia ja keskustella käyttäytymisestä onnettomuustilanteessa nostivat tehokkaasti yksilön taipumusta toimia tarpeen vaatiessa. Kaikki kurssit antoivat hyvin samankaltaisia tuloksia ja parhaatkin tulokset olivat vain muutamia prosenttiyksiköitä parempia kuin toiset. Tärkeintä kuitenkin on, että tutkimus osoittaa kaikenlaisen ensiapukoulutuksen olevan hyödyllistä ja nostavan reilusti todennäköisyyttä, että yksilö auttaa tuntematonta hätätilanteen sattuessa. (Oliver ym. 2012.)

Banfai, Pek, Pandur, Csonka & Betlehem (analysoitu tutkimus numero 1) tutkivat vuonna 2017 kolmepäiväisen ensiapuhjelman vaikuttavuutta 7-14 -vuotiaiden koululaisten valmiuksiin toimia ensiaputilanteessa. Tutkimukseen osallistui 582 unkarilaista lasta ja ensiavun opetus käsitti ambulanssin soiton, verenvuodon ensiavun, tajuttoman ensiavun, elvytyksen ja defibrillaattorin käytön opetuksen. Kurssi koostui kolmesta 45 minuutin pituisesta osiosta ja osiot pidettiin viikon välein. Oppilaiden ensiaputaidot mitattiin kyselylomakkeella ja käytännön testeillä ennen kurssia, kurssin jälkeen ja vielä kerran neljä kuukautta kurssin suorittamisen jälkeen. Käytännön testeissä osallistujilta mitattiin BMI. Paineluelvytyksessä mitattiin paineluvyyvyys, rytmi, käsien asettelu ja puhallus. Paineluelvytys kesti kaksi minuuttia. Defibrillaattorin käytön ja haavojen hoidon arvioi ohjaaja käyttäen apuna tarkastuslistaa. (Banfai ym. 2017.)

Tutkimustuloksena teoreettisen tiedon osuudessa kaikki osa alueet paranivat moninkertaisesti ennen ja välittömästi kurssin jälkeen suoritetuissa testeissä ja neljä kuukautta myöhemminkin suoritettua testissä kaikki arvot olivat selvästi korkeammalla kuin ennen kurssin aloittamista. Ennen kurssia oppilaista suurin osa osasi soittaa oikeaan hätänumeroon, mutta paineluelvytyksen tai defibrillaattorin käytön tietoa ei monillakaan ollut. Nämä taidot pysyivät selvästi alkutilannetta korkeammalla vielä neljä kuukautta myöhemminkin suoritetuissa testeissä. (Banfai ym. 2017.)

Käytännön taidoissa myös lähes kaikki tulokset paranivat alkutason verrattuna. Käytännön taidoissa havaittiin myös, että yksin työskentelevät alle kymmenenvuotiaat lapset eivät kyenneet asettamaan tajutonta aikuista kylkiasentoon itsenäisesti, mutta ryhmätyöskentelyssä onnistuivat. (Banfai ym. 2017.)

Puhallus-paineluelvytyksen vaikuttavuuden arvioinnin tulos oli, että 12-14 vuotiaat lapset kykenivät huomattavasti paremmin elvytystoimintaan ruumiinkokonsa ansiosta. Kuitenkin puhalluselvytyksessä oli vaikeuksia myös vanhemmilla lapsilla. Tutkimuksen mukaan ensiavun opettaminen olisi kuitenkin hyödyllistä alle 10-vuotiaille, vaikka he eivät elvyttämään kykenekään fyysisten ominaisuuksiensa takia. (Banfai ym. 2017.)

Joshi ja Lamb (analysoitu tutkimus numero 4) tutkivat vuonna 2011 mitä 10-11 -vuotias lapsi pystyy omaksumaankymmenen minuutin opetustilanteessa. Aiheena tilanteessa oli kylkiasentoon asettaminen. Tutkimukseen osallistui 292 lasta joista 198 sai 10 minuuttia opetusta kylkiasentoon asettamisesta. Kolme kuukautta myöhemmin kaikki lapset suorittivat testin, jossa arvioitiin lapsen kykyä asettaa henkilö kylkiasentoon. Testi arvioitiin käyttämällä tarkastuslistaa. Testi käsitti lisäksi kynä ja paperi -osion, jossa kysyttiin kysymyksiä liittyen yleiseen turvallisuuteen onnettomuustilanteissa. (Joshi ym. 2011.)

Lopputuloksena testissä opetusta saanut joukko suoriutui saman-arvoisesti paperitestistä, mutta kylkiasentotestissä oli enemmän oikeita liikkeitä käytetty. Lopullisen oikean kylkiasennon pystyi suorittamaan 31% opetusta saaneista ja 19% kontrolliryhmästä. Eniten eroa ryhmien välille kehittyi jalan koukkuun asettamisessa, missä opetettu ryhmä oli huomattavasti parempi. Tutkimuksen pohdintaosiossa tutkijat kertovat, että mikäli opetuksessa keskityttäisiin kahteen liikkeeseen, jalan koukistukseen ja ilmäteiden avaamiseen, voitaisiin saada nousevia arvoja lopullisen asennon onnistumisessa. (Joshi ym. 2011.)

2.3. Tunnetaidot

“Selviytyä kaikesta. Elämästäkin.”

(Minna-Karoliina Heino)

Lasten ja nuorten parissa työskentelevien on tärkeää tiedostaa, mitä kuuluu eri ikäkausien normaaliin kehitykseen ja minkälainen oireilu taas viittaa traumaan eri kehitysvaiheissa. Lapsen kehitykseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten biologinen perimä, sosiaalinen perimä, kasvuympäristö, perhe ja vanhempien kasvatustyyli, lapsen oma temperamentti, joka kehittyy jo kohdussa sikiöaikana sekä kulttuuri, missä lapsi kasvaa ja minkä omaksuu. Myös lapsen fyysinen terveydentila vaikuttaa hänen kehitykseensä ja käyttäytymiseensä. (Soisalo 2012, 102-103.)

9-12 vuotiaalla lapsella halu itsenäisyyteen ja omaan identiteettiin kasvaa, jolloin hän saattaa haastaa perhettään. Silloin vanhempien tuki korostuu. Myös tietoisuus seksuaalisuudesta lisääntyy, mikä voi aiheuttaa syyllisyyden ja kiusaantumisen kokemuksia, mutta toisaalta myös uteliaisuutta ja innostusta. Tyttöillä puberteetti saattaa alkaa tässä ikävaiheessa. Itsetuntoon ja itseluottamukseen vaikuttavat suuresti ympäristö, millaiseen ryhmään lapsi kuuluu. Kaverien ja ryhmään kuulumisen merkitys onkin suuri, vuorovaikutus lasten kesken tapahtuu pienissä ryhmissä, joissa usein jokaisella on oma paikkansa ja roolinsa, tai pareittain. Poikien ja tyttöjen ryhmät toimivat usein ominaan, vaikka vuorovaikuttavatkin keskenään. (Soisalo 2012, 118.)

Lapset vahvistavat helposti toinen toistensa käyttäytymistä. Lapsi alkaa luontaisesti toimimaan ryhmän tunnelman mukaan. Jos ilmapiiri on perustaltaan myönteinen ja rakentava, muodostuu ryhmästä kiinteä ja kasvattava. Myös kielteinen ilmapiiri leviää helposti. Varsinkin nuorella jännite siitä, mihin liittyä, kasvaa. Ristiriita syntyy ystävien ja kasvattajien, kuten opettajan, ohjaajan tai vanhemman välille. Nuori kuitenkin tarvitsee omaa ryhmäänsä, ystäviä tukemaan itsenäistymistä ja irtaantumista vanhemmistaan ja muista auktoriteeteista. (Turunen 2005, 84-85.)

Lapsen sosiaaliseen kehitykseen kuuluu empatian oppiminen. Empatia tarkoittaa kykyä eläytyä ja ymmärtää toisten tunteita. Kyky empatiaan on välttämätöntä hyväksyttävässä kanssakäymisessä toisten lasten kanssa. Nykykäsityksen mukaan lapsi alkaa oppia empatiataitoja ensihetkestä lähtien ollessaan vuorovaikutuksessa vanhempiensa tai hoitajiensa kanssa. Lapsen kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta vahvistaa hänen omia empatiataitojaan. Empatiakyvyn oppiminen siis edellyttää vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. (Vilén ym. 2006, 157.)

Elinympäristöstään ja kasvukulttuuristaan lapsi oppii myös moraalin. Toisten kunnioittaminen ja hyvät tavat opitaan yleensä suoraan vanhemmilta ja kasvattajilta mallioppimisen kautta. Esimerkin lisäksi lasta vahvistaa moraaliseen ymmärrykseen ja käyttäytymiseen myös keskustelut ja asioiden perustelut. Keskustelujen ja ristiriitatilanteissa neuvottelujen kautta lapsi oppii myös käsittelemään asioita paremmin, kuin tiukempien kurinpitotoimien kautta. (Turunen 2005, 86.)

Lapsen tunne-elämän kehittymiselle on tärkeää tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön tai ryhmään. Joskus lapsen pelot voivat estää tai vaikeuttaa hänen liittymistään muihin. Hyväksytyksi tuleminen on äärettömän tärkeää, kun taas ulkopuolelle jääminen ahdistaa. Liian tiukat tiedostetun moraalin vaatimukset voivat lisätä lapsen pelkoa ja myös olla liikaa lapsen älyllisille kyvyille. Vaikka lapsi ymmärtääkin inhimillisen hyvän omalla tavallaan, hänen tunnereaktionsa ovat kuitenkin vielä niin voimakkaat, että ne ylittävät moraaliset pidäkkeet helposti. Tässäkin aikuisen ymmärtävä asenne on merkittävä. (Turunen 2005, 89.)

Steinerpedagogiikassa on tuotu esiin lapsen yhdeksänvuotiaana tapahtuva murros lapsen kokemuksessa. Lapsi alkaa irtaantumaan suggestiivisesta antautumisesta ympäristön vaikutteille ja lapsen minuus alkaa eriytyä. Tämä minän erillisuus täytyy löytää ja sitä täytyy puolustaa. Keskeinen tunne, joka puolustaa minuutta on viha. Tämä voi ilmentyä aggressiivisuutena, sillä paine minuuden riippumattomuuteen kasvaa. Kriittinen suhtautuminen ympäröivään todellisuuteen on merkki ajattelun itsenäistymisestä. Lapsi on kehittymässä erilliseksi henkilöksi. (Turunen 2005, 93,95.)

Ylihärsilä on tutkinut gradussaan (2014) minäkuvan kehittymistä ja sen vaikutusta mm. Lapsen tunne-elämän ongelmiin. Siinä, missä positiivinen minäkuva edesauttaa koulumenestyksessä ja sosioemotionaalisissa suhteissa, on kielteinen minäkuva yhteydessä tunne-elämän ongelmiin, käytöshäiriöihin ja oppimisvaikeuksiin. (Ylihärsilä 2014, 2.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään lasten ja nuorten yleisimpiä tunne-elämän ongelmia, jotka ovat suoraan tai välillisesti yhteydessä työn toiminnalliseen osioon. Näitä ovat ahdistuneisuus, masennus ja käytöshäiriöt (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 8).

2.3.1. Ahdistuneisuus

Arviolta noin 4-11 sadasta nuoresta kärsii jonkinasteisesta ahdistuneisuushäiriöstä, riippuen tutkimuksesta. Tytöt ovat alttiimpia ahdistuneisuushäiriölle, kuin pojat. (Strandholm & Ranta 2013, 17.) Ahdistuneisuus ohimenevänä, silloin tällöin toistuvana tunteena on normaalia, kaikkiin ikäkausiin kuuluvaa tunnetilaa. Jos ahdistus on usein toistuvaa, pitkäaikaista ja elämää hallitsevaa, puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä. Ahdistuneisuushäiriö on nuorten yleisin psyykinen häiriö. Häiriö voi syntyä, kun lapsi tai nuori alkaa pelätä tulevia tilanteita ennakkoon. Hän alkaa välttelemään ahdistusta aiheuttavia tilanteita ja joutuu valmistautumaan tuleviin tilanteisiin monimutkaisia ja aikaa vieviä valmisteluita käyttäen. Ahdistuneisuus saattaa aiheuttaa myös huonommuudentunteita (Fröjd ym. 2009, 7-8.) Vaikeimmillaan ahdistuneisuushäiriö voi olla este kotoa poistumiselle tai päämäärätietoiselle toiminnalle (Strandholm ym. 2013, 17).

Erityisesti nuoruusikä on riskiaikaa ahdistuneisuushäiriön syntymiselle. Kehon muutokset, kaveripiirin muuttuminen tai laajentuminen ja hyväksytyksi tuleminen paineet kasvavat aiheuttaen ahdistusta. On myös yleistä, että ahdistuneisuushäiriöstä kärsivällä lapsella tai nuorella on lisäksi jokin muu mielenterveysongelma. Ahdistuneisuushäiriö voi ilmetä yleistyneenä ahdistuneisuushäiriönä, paniikkihäiriönä, sosiaalisten tilanteiden pelkona, pakko-oireisena häiriönä tai määräkohteisina pelkoina. Usein on vaikeaa erottaa, onko kyseessä normaali kehitykseen kuuluva ahdistuneisuus vai häiriö. Ahdistuneisuus ei myöskään näy aina ulospäin. Jos haluaa tietää, miten lapsi tai nuori voi, häneltä on hyvä kysyä sitä itseltään. (Fröjd ym. 2009, 8-11.)

Ahdistus vaikuttaa fyysisesti, ajattelun tasolla, tunnetasolla sekä käyttäytymisessä. Fyysisesti ahdistus voi oireilla hikoiluna, sydämentykytyksinä, vatsakipuna, päänsärkynä, huimauksena tai pyörrytyksenä. Tunnetasolla voi ilmetä paniikkikohtauksia ja pelkoa. Käyttäytyminen muuttuu usein ahdistavia tilanteita vältteleväksi. Ahdistava tilanne voi purkautua myös aggressiivisuutena. Silloin hyökkäävä, aggressiivinen käytös on nuoren puolustuskeino peittää haavoittuvaisuutensa ja säilyttää kasvonsa. Aggressiivisuus voi johtua monesta muustakin asiasta ja usein onkin vaikea nähdä, että aggressiivinen nuori onkin ahdistunut. Sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivä nuori kokee vaikeaksi solmia ystävyysuhteita ja jää usein yksin. Ahdistuneisuushäiriöön liittyy usein myös masennusta, jolloin itsetuhoinen käytös, kuten viiltely saattaa lisääntyä. Myös nuoren itsemurhariski kasvaa, siksi kaikki itsetuhoinen käyttäytyminen onkin otettava vakavasti. Puhuminen asiasta nuoren kanssa ja suorat kysymykset ovat välttämättömiä, jotta itsemurhariski voidaan tunnistaa. (Fröjd ym. 2009, 11.)

2.3.2. Lapsen ja nuoren masennus

“Värjötellä ohikulkevien tuulessa”

(Minna-Karoliina Heino)

Alakouluikäisistä lapsista noin kaksi prosenttia kärsii eriasteisista masennuksista. Teini-ikäisistä masennusta esiintyy jo viidellä prosentilla. Aikuisikään mennessä arvioidaan joka kuudennen käyneen läpi jonkinasteisen masennuksen. Joka kymmenes lasten ja nuorten masennuksista on luonteeltaan pitkäaikaista kestäen jopa vuosia. (Huttunen 2018.)

Monet elämän vastoinkäymiset, kuten menetykset ja pettymykset aiheuttavat usein masentunutta mielialaa. Nämä ovat ohimeneviä, elämään kuuluvia tunnetilojen vaihteluita ja menevät usein nopeasti ohi. Jos masentunut mieliala jatkuu viikkoja, se saattaa johtaa masennukseen. Masennukseen liittyy masentuneen mielialan lisäksi muita oireita, jotka haittaavat joka päiväistä elämää ja toimintakykyä.

(THL 2013, 41.)

Lapsen suru on eri asia, kuin masennus, mutta lapsen surua menetyksen kohdatessa ei pidä kuitenkaan sivuuttaa. Sokura (2018) tutki lapsen surun kohtaamista opettajien näkökulmasta. Tutkimuksesta ilmeni, että lapset kohtaavat surun kovin eri tavalla, yksilöllisesti. Toiset eivät halua puhua surusta muille, tai toivovat jonkun muun kertovan asiasta. Miten lapsi kokee surun ja miten hän haluaa sitä käsitellä, tulisi olla lapsen päätettävissä oleva asia ja sitä tulee kunnioittaa. Parhaaksi tueksi lapsen surussa osoittautui turvalliset rutiinit ja arjen jatkuvuus, tietoisuus siitä, että elämä jatkuu surusta huolimatta. Lapsen surua ei saa vähätellä, vaan se on otettava vastaan sellaisena, kuin se ilmenee ja tarjottava tukea ja ymmärrystä. Läsnäolo, kuunteleminen, pysähtyminen ja yhdessä asian pohtiminen ovat tärkeitä keinoja. Kuolemaa voi käsitellä piirtämisen, tarinoiden ja leikkien avulla. Mitään valmiita vastauksia surun kohtaamiseen ei ole, sillä se on aina yksilökohtainen ja ainutlaatuinen tunne. (Sokura 2018.)

Masennuksen ydinoireita ovat ICD-10 luokituksen mukaan masentunut mieliala, mielihyvän ja mielenkiinnon kokemisen katoaminen ja väsymys sekä uupumus jatkuvasta levosta huolimatta. Muita ydinoireisiin liittyviä oireita ovat keskittymis- ja huomiokyvyn heikkeneminen, kokemukset syyllisyydestä ja arvottomuudesta, itsetunnon heikkeneminen, ajatukset tulevaisuudesta pessimistisiä ja synkkiä, itsetuhoiset ajatukset tai teot, heikentynyt ruokahalu ja unihäiriöt. Diagnoosi edellyttää vähintään kaksi yleisoiretta ja vähintään kaksi muuta, ydinoireisiin liittyvää oiretta ja näiden oireiden kestäminen vähintään kaksi viikkoa. Pitkäaikaisella masennuksella tarkoitetaan vähintään vuoden kestänyttä masennustilaa. Nuoren masennus voi

poiketa aikuisen masennuksesta. Masennusoireet nuorella voivat olla masentuneen mielialan sijaan ärtyneisyys, kärtyisyys ja vihaisuus sekä herkkyyden menettäminen maltti pienistäkin asioista. (THL 2013, 42.)

Käytös- ja ahdistuneisuushäiriöt lisäävät masennusriskiä. (Karlsson, Marttunen & Kumpulainen 2015, 299.) Käytöshäiriöiden määrä esimurrosikäisillä masentuneilla lapsilla voi kasvaa niin paljon, että kaksoisdiagnoosi - masennusoireinen käytöshäiriö - on tarpeellinen. Traumaperäiset stressireaktiot ja sopeutumishäiriöt voivat muistuttaa masennustilaa ja niiden erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa. (Tamminen 2006.)

2.3.3. Käytöshäiriöt

“Osoitin, kun olisi pitänyt koskettaa”

(Minna-Karoliina Heino)

Käytöshäiriöt ovat nuorten yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä, ne ovat pojilla noin viisi kertaa yleisempiä, kuin tytöillä. Käytöshäiriöiden yleisyyden arvioidaan olevan tutkimuksesta riippuen 5-10%. Käytöshäiriö voi alkaa lapsuusiässä tai nuoruusiässä. Lapsena alkanut käytöshäiriö on yleensä vaikeampi, kuin nuoruudessa alkanut. Siihen liittyy usein neuropsykologisia ongelmia ja oppimisvaikeuksia. Nuoruusiäkään jatkuessaan käytöshäiriöt ilmenevät usein aikuisuuteen mennessä rikollisuutena ja epäsosiaalisena käyttäytymisenä. Myös päihteiden käyttö liittyy yleisesti käytöshäiriöihin ja se alkaa usein varhain. Nuoruusiässä alkanut käytöshäiriö ei yhtä usein johda aikuisuuteen, siihen ei myöskään yleensä liity neuropsykologista ongelmaa eikä aggressiivisuutta. (van der Pahlen & Marttunen 2013, 97.)

Suomessa käytöshäiriöt jaetaan neljään eri muotoon ICD-luokituksen mukaan: Perheensisäiseen, epäsosiaaliseen, sosiaaliseen sekä uhmakkuushäiriöön. Perheensisäinen käytöshäiriö tarkoittaa, että lapsi käyttäytyy perheenjäseniä kohtaan tuhoavasti tai aggressiivisesti, mutta perheen ulkopuolella normaalisti. Ikätovereiden puuttuminen ilmenee epäsosiaalisessa käytöshäiriössä, sosiaalisessa käytöshäiriössä lapsella on ystävyysuhteita. Uhmakkuushäiriö on lievempi käytöshäiriö ja sitä esiintyy useimmin alle 10-vuotiailla lapsilla. Uhmakkuushäiriö saattaa myös edeltää käytöshäiriötä. (van der Pahlen ym. 2013, 98.)

Käytöshäiriöisellä lapsella on paljon kiukkukohtauksia ikätasoonsa nähden, hän uhmaa olemassa olevia sääntöjä ja auktoriteetteja. Hän myös ärsyyntyy helposti ja syyttää herkästi muita omista teoistaan ollen kykenemätön näkemään omaa osuutta asioihin. Ärtyneen lapsen mieliala vaihtuu äkillisesti raivoon, eikä mielialojen vaihdos ole ennustettavissa. Lapsi saattaa

olla myös epärehellinen saavuttaakseen joitain etuja itselleen. Hän saattaa kiusata ja uhkailla muita, aloittaa tappeluita ja rikkoa esineitä. Siirtymät tilanteesta toiseen ovat usein myös vaikeita, sillä lapsella on taipumus jumittua edelliseen toimintaan. Tarkkavaisuushäiriö on usein taustalla käytöshäiriön syntymisessä lapsella. Masennustilat ja ahdistuneisuus ovat myös yleisiä käytöshäiriöiden rinnalla. (Friis, Eirola & Mattila 2004, 138-139)

Vähäinen unen määrä ja huono unenlaatu näyttäisi myös olevan yhteydessä käytöshäiriöihin. Uni vaikuttaa merkittävästi myös muistiin ja oppimiseen, käytöshäiriöt vaikeuttavat oppimista ja muistamista. Käytöshäiriöissä sekä oppimis- ja muistamisvaikeuksissa tulisikin aina kiinnittää huomiota unen laatuun ja -määrään. (Sallinen 2013.)

2.3.4. Tunnetaitojen oppiminen

“Ohittamaton tarjous: Kohtaaminen”

(Minna-Karoliina Heino)

Jokainen lapsi on oikeanlainen juuri omana itsenään. Lapsen yksilöllinen temperamentti ja persoona näkyy jo vauvana. Toiset pelästyvät herkästi kaikkea uutta, kun toiset pitkästyvät tasaiseen ja vähävirikkeiseen ympäristöön. Toiset ovat aktiivisempia kuin toiset. Jotkut ovat luonnostaan ujompia ja tarvitsevat aikaa uuden tottumiseen, rakastaa rauhassa totuttelua uusiin asioihin, toiset ovat valmiita heti uusiin elämyksiin ja vuorovaikutukseen ujostelematta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Tyrkkö. 2008, 86.)

Kun lapselle halutaan kertoa, että hän on tärkeä, on avainasemassa iloinen kohtaaminen. Ihmisen elekieli ja tunteiden aitous ovat voimakkaampia viestejä, kuin pelkät sanat. Aito ilahduminen lapsen näkemisestä tuo lapselle viestin: “olen tärkeä”. (Cacciatore ym. 2008, 164.)

Arvostava katse kertoo lapselle hyväksymisestä, arvostamisesta, luottamuksesta, anteeksiantosta, toivosta ja ilosta. Se mahdollistaa nähdyn tulemisen. Kaunis katse kertoo tavasta, jolla kohtaamme toisen. Oli kyseessä sitten opettaminen, lohduttaminen tai rajojen asettaminen, katseella voi ilmaista välittämistä, huolehtimista ja kunnioittamista. Arvostava katse rohkaisee lasta kertomaan toiveistaan, huolistaan ja tarpeistaan. Katse voi myös haavoittaa lasta. Kun lapselle tärkeä aikuinen katsoo häntä omien ennakoasenteidensa takaa, valmiiksi lukkoon lyödyllä käsityksellä lapsesta, lapsi ei vahvistu, vaan jähmettyy ja estyy tulemasta nähdyn omana itsenään. Aikuinen voi myös siirtää katseellaan omat pettymyksen ja turhautumisen tunteensa lapseen viestien näiden tunteiden olevan lapsen syytä. Tämä kyseenalaistaa hyväksytyksi tulemisen. Hyvän kohtaamisen perusta on hyvä katse. Se on merkityksellinen, paitsi katsottavalle, myös katsojalle. Hyvä katse kertoo, miten onnistuneesti kohtaan toisen ihmisen. (Mattila 2011, 27-29.)

Tunteet kehittyvät ja rakentuvat vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Emotionaalinen kehitys alkaa jo vauvana. Jo pieni vauva tulkitsee kasvoilta toisen tunteita ja reagoi toisen vauvan itkuun omalla itkullaan. Viisivuotias lapsi osaa jo nimetä tunteitaan ja kouluikäisellä tunteiden tunnistaminen laajenee jo abstrakteimpiin tunteisiin, kuten jännittyneisyys, syyllisyys ja mustasukkaisuus. Tunteet eivät ole aina yksiselitteisiä ja niiden nimeäminen on joskus vaikeaa. Tunteita on silti tärkeää kuvailla ja niistä keskusteleminen on merkittävää tunnetaitojen oppimisessa. Tunteet luovat pohjan kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Lapsen tunne-elämän kehittymisen pohja luodaan läheisellä suhteella ainakin yhteen aikuiseen. Hyvä, rakastava ihmissuhde luo pohjan kaikelle turvalliselle tunneilmaisulle. Turvallisessa, läheisessä vuorovaikutuksessa on lupa olla iloinen, surullinen tai vihainen. Jos lapsuudessa on saanut riittävästi harjoitella kaikkia tunteita, niistä oppii vähitellen puhumaan ja niitä oppii nimeämään. Aikuisen tehtävä on nimetä lapsen tunteita, aikuinen antaa merkityksellisen mallin lapselle tunteiden tunnistamisessa ja niistä puhumisessa. (Kerola, Kujanpää & Kallio. 2013.)

Tunteiden säätelytaidot edellyttävät tunteiden tunnistamista. Tunteiden säätelyn oppimiseen on olemassa erilaisia tekniikoita hengitysharjoituksista mielikuvaharjoitteluun. Huomion kiinnittäminen myönteiseen enemmän, kuin kielteiseen, muokkaa omia ajatuksia ja auttaa ajatusten ja tunteiden ohjaamisessa ja hallitsemisessa. Positiivisemmän mielialan löytämiseksi voi kokeilla liikuntaa, kaunista musiikkia, luonnossa liikkumista ja luonnon äänien ja tuoksu- jen aistimista, kuten lintujen laulu tai puron solina. Myös kauniin maiseman tai vaikkapa tau- lun katseleminen tyynnyttää ja rauhoittaa. (Kerola ym. 2013.)

Joskus tunteenpurkaus on niin voimakas, että lapsi on täysin tunteen vallassa hallitsematta toimintaansa. Tunteen tunnistaminen heti sen alkaessa ja sen ääneen nimeäminen loiventavat tunnemyrskyä. Pysähtymisen taito on keskeistä tunnekuohun aikana. Tämä vaatii tahtoa käyttäytyä toisin. Myös häpeän tunne ohjaa käytöstä sosiaalisissa tilanteissa. Ilman häpeää ihmiset käyttäytyisivät hyvinkin impulsiivisesti. Luontaiset temperamenttiero- rot vaikuttavat suuresti siihen, kuinka voimakkaasti tunteet koetaan, mutta myös oppimisella on suuri rooli. Lapsi oppii vanhemmiltaan käyttäytymis- ja reagointimalleja eri tunnetiloihin. Jos perheen tapana on keskustella tunteista ja harjoitella hillitympää tunteiden ilmaisua, lapsi oppii sen myös. Jos taas perheen malli on huutaminen ja ovien paiskominen, lapsi oppii senkin. Myös tempera- menttiltaan herkästi tulistuva lapsi oppii säätelemään ja käsittelemään tunneilmaisujaan, jos perheen malli on maltillisempi. Niin kielteiset, kuin myönteisetkin tunteet tarttuvat ihmisestä toiseen limbisen järjestelmän kautta vuorovaikutustilanteissa. Toisen käyttäytyminen saa aikaan fysiologisia muutoksia verenpaineessa, sydämen sykkeessä ja hormonitoiminnassa. Mitä paremmin hallitsee ja tunnistaa omat tunteensa, sen vähemmän on alttiina toisten tunteille ja niiden vaikutuksille. On myös hyvä muistaa, että myös omat tunteet tarttuvat muihin;

omalla käytöksellä on suuri vaikutus toisten tunnetiloihin ja hyvin- tai pahoinvointiin. (Kerola ym. 2013.)

Oman minäkuvan rakentaminen on elämänmittainen prosessi. Peilaamme itseämme muihin jatkuvasti ja arvioimme omia ja toisten reaktioita.

Tunnetaitoja voi harjoitella pyrkimällä tunnistamaan omia tunnereaktioitaan mahdollisimman rehellisesti. Tunteiden vaikutuksia eri tilanteissa voi miettiä sekä huomioida, miten seuraavalla kerralla vastaavassa tilanteessa voisi toimia. Itsetuntemusta voi tietoisesti kehittää tunnistamalla, nimeämällä, arvioimalla, erottelemalla ja säätelemällä tunteita. Lapsen tunneharjoittelussa voi keskustelun lisäksi käyttää kuvia, tarinoita, piirtämistä, näytelmiä ja elokuvia. Lasta voi myös kehottaa arvioimaan toisen ihmisen tunteita. Näin myös tietoisuus tunteiden syy -suhteista ja tarttumisesta kehittyy. (Kerola ym. 2013)

Kouluikäisellä lapsella kavereilla on suuri merkitys tunnetaitojen oppimisessa. Aikuisen tehtävä on ohjata lasta huomaamaan tovereiden tunnetiloja eri tilanteissa, näin lapsen empatiataidot kehittyvät. Lapsiryhmässä tunnetaidot voivat herkästi vinoutua ilman aikuisen ohjausta. Ryhmässä joku ottaa helposti itseään vähättelevän alistujan roolin ja toinen alistajan ja määrääjän roolin. Lapsiryhmissä helposti kasvetaan kiusaajiksi ja kiusatuiksi. Aikuisen tärkeä tehtävä onkin huomioida lapsiryhmän sosiaalisten suhteiden toimivuutta ja puuttua vinoutumiin ajoissa ja ohjata lasta kunnioittavaan ja tasa-arvoiseen kohteluun, vuorottelemaan, neuvottelemaan, pettymään, häviämään, voittamaan ja tekemään kompromisseja. Jos lapsen tunteidenkäsittelytaidoissa on vakavia puutteita, hän ei pysty hyödyntämään ryhmän tuomia mahdollisuuksia oppia tunnetaitoja. Ryhmätilanteet toisten lasten kanssa usein epäonnistuvat ja aikuisen merkitys tunnetaitojen opettamisessa korostuu. (Kerola ym. 2013.)

Hintikka (2016) tutki väitöskirjassaan (analysoitu tutkimus numero 6) Raisa Cacciatoren kehittämän Aggression portaat -ohjelman vaikutusta niillä oppilailla, joilla oli haasteita itsesäätelyssä ja tunnetaidoissa. Oppilaat olivat 8 -13 vuotiaita erityisluokan oppilaita. Tutkimuksessa oli myös verrokkiryhmä, jotka opiskelivat myös pienryhmissä, mutta eivät osallistuneet interventioon. Aineisto kerättiin vuosina 2010-2012. Aggression portaat -interventiossa käytettiin mm. Liikennevalomallia, jonka avulla haettiin aikalisää ja harjoiteltiin itsehillintää. "Punainen: Seis, Pysähdy! Keltainen: Mieti, harkitse toimintavaihtoehtoja! Vihreä: Toimi!" Rakentavaan suuttumuksen ilmaisuun käytettiin lyhennettä "Sutuhaka": Su = "Minua suututtaa, koska...", Tu = "Minusta tuntuu...", Ha = "Haluaisin, että..." ja Ka = "Kannattaa tehdä, koska...". Suuttuneen henkilön kohtaamiseen oli käytössä "Kukipaso": Ku = kuuntele, Ki = kiitä, Pa = pahoittele, So = sovi jotain. Tutkimustulosten mukaan oppilaat hyötyivät interventiosta. Etenkin toisiin kohdistuvan väkivallan vähenemisen ja myönteisten tunnekokemusten lisääntymisen osalta tapahtui kehitystä. Väkivaltapielien ikärajoihin suhtautuminen oli myönteisempää, kuin verrokkiryhmän oppilailla, joilla myös keinottomuus itsensä rentoutumiseen

lisääntyi, kun taas interventioryhmän oppilailla oli keinoja itsensä rentouttamiseen. Sekä oppilaat että opettajat kokivat intervention hyödylliseksi, opettajat kokivat myös interventiomateriaalin hyväksi ja käytäntöön sopivaksi. (Hintikka 2016.)

Lasten välisissä ristiriidoissa, tunnetaitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä voidaan käyttää ratkaisukeskeisiä menetelmiä. Ratkaisukeskeisydessä ongelmat käännetään tavoitteiksi, ongelman syntyyn ei niinkään keskitytä. Huomio suunnataan aikaisempiin onnistumisiin, taitoihin ja olemassa oleviin voimavaroihin. Toisen kunnioitus ja arvostaminen ovat oleellinen osa ratkaisukeskeisyyttä. Vuorovaikutus on yhteistyötä, jossa arvostetaan myönteisyyttä, luovuutta, leikkisyyttä ja huumoria. Ongelmiin ja puutteisiin keskittymisen sijaan keskitytään voimavaroihin ja kykyihin. Epäonnistumiset nähdään oppimiskokemuksina. Ongelmiin on olemassa monenlaisia ratkaisuja, ei vain yhtä polkua tai tapaa. (Katajainen ym. 2006.)

Almeida Simões (2014) tutki gradussaan (analysoitu tutkimus numero 5) retrospektiivisesti ratkaisukeskeisten menetelmien vaikutusta vuorovaikutustaitoihin ja luokan ilmapiiriin. Hän toimi opettajana erityisluokassa kahden vuoden ajan, jolta ajalta tutkimus tehtiin jälkeenpäin perustuen tutkijan muistikuviiin, muistiinpanoihin, piirustuksiin ja valokuviiin. Oppilaita luokassa oli kahden vuoden aikana 6 - 8, he olivat 1 - 3 luokkalaisia poikia. Tässä tutkimuksessa ratkaisukeskeisyyteen kuului mm ongelman hyväksyminen, mutta ei ongelmaan juuttuminen; syitä ei etsitty, vaan ratkaisuja. Olennaista oli lapsen kuunteleminen, arvostaminen ja kunnioittaminen. Tavoiteltavia asioita luokassa oli rehellisyys, luottamus, rauhallinen käytös, yhteistyö, toisten auttaminen ja kärsivällisyys. Oppilaat olivat mukana yhteisten ohjeiden tekemisessä. Kielloista muodostui kehotuksia, esim. Ei saa riehua = Käyttäydyn rauhallisesti sisätiloissa. Oppilaat arvioivat itse omaa käyttäytymistään hymynaamalukkarin avulla. Uskoa tulevaan ja positiivisena pysymistä pyrittiin vahvistamaan, virheitä pidettiin osana oppimisprosessia. Roolileikkejä käytettiin mm. Ystävällisen ja epäystävällisen käyttäytymien havainnoimisessa. Perjantaisin pidettiin juttelu - ja meuhetki. Opettaja käytti myös oppilaiden kanssa arvostavaa haastattelua, jossa kuuntelija pyrkii näkemään kertojassa hyvää, pysyy toiveikkaana ja uskoo toisen mahdollisuuksiin. Vastavuoroisuus, avoimet kysymykset ja aktiivinen kuuntelu kuluivat arvostavaan haastatteluun. Tutkimustulosten mukaan ratkaisukeskeinen ajattelu kehitti oppilaiden vuorovaikutustaitoja. Myös luokan ilmapiiri muuttui myönteisemmäksi. (Almeida Simões 2014.)

Joki-Erkkilä ja Jussilainen (2019) tutkivat pro gradussaan opettajien käsityksiä oppilaiden tunnetaidoista. Opettajien yhteneväisiä näkemyksiä olivat, että tunnetaidot ovat merkityksellisiä ja tärkeitä taitoja fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Tunnekasvatukseen ei pidä myöskään rajoittua vain kouluun ja luokkaan, vaan muidenkin lasten kanssa työskentelevien tulisi vastata osaltaan lapsen tunnekasvatuksesta. Tunnetaitojen koettiin olevan osa mielen terveyttä ja kansalaistaitoja. (Joki-Erkkilä & Jussilainen 2019.)

Peruskouluissa on käytössä joitain menetelmiä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi ja tukemiseksi, kuten kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma KiVa-koulu, lasten ja nuorten mielenterveyttä tukeva ja masennusta ja ahdistusta ehkäisevä ohjelma Friends, lasten ja nuorten elämisen taitoja edistävä ohjelma Lions Quest, lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja edistävä Askeleittain-ohjelma sekä Yhteispeli- ohjelma, joka on myös tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukeva ohjelma. (Huurre, Santalahti, Anttila & Björklund 2015.)

Kyöstilän (2018) tutkimuksessa (analysoitu tutkimus numero 8) selvitettiin 1. luokan oppilailla Askeleittain -opetusohjelman vaikutuksia sosioemotionaalisten taitojen tukemiseksi. Opetus-interventio kesti yhden lukuvuoden ja se toteutettiin 1 oppitunti / viikko, yhteensä 22 oppituntia. Askeleittain -ohjelma on kehitetty opettamaan lapsille taitoja empatiaan, tunteiden säätelyyn ja ongelmien ratkaisuun. Ensisijainen tavoite on vähentää aggressiivista ja väkivaltaista käyttäytymistä lapsilla ja nuorilla. Tutkimuksessa käytettiin 1. luokkalaisten suunnattua Askeleittain -ohjelmapakettia, jonka mukaan oppitunnit rakennettiin. Oppitunteihin kuului mm. alkulämmittely, käsinuket, laulut, tarinat, keskustelut, roolileikit, harjoittelut ja yhteenvedot. Ohjelmarunkoa noudatettiin huolellisesti. Tutkimuksessa todettiin intervention parantaneen lasten sosioemotionaalisia taitoja merkittävästi, myös epäsosiaalisen käyttäytymisen määrä väheni. (Kyöstilä 2018.)

Isotalon (2015) tutkimuksessa (analysoitu tutkimus numero 7) arvioitiin Friends -ohjelman merkitystä 5 -luokkalaisten mielen hyvinvointiin, tunnetaitoihin, vuorovaikutustaitoihin ja kykyyn hallita vaikeita tilanteita. Tutkimukseen valikoitui 14 suomalaisen koulun 5 -luokkalaista, kaikki samalta luokalta. Ohjelma sisälsi 12 tapaamista oppilaiden kanssa, jokainen tapaaminen sisälsi oman aiheensa, jota usein myös kerrattiin seuraavan tapaamisen alussa. Ohjelmaan liittyi myös kotitehtäviä ja niiden läpikäymistä. Osa kotitehtävistä tehtiin yhdessä vanhempien kanssa. Tunteilla tehtiin toiminnallisia harjoituksia, pelattiin tunnepelejä, pohdittiin, miten tunne tuntuu kehossa, mitkä keinot hankalissa tilanteissa auttavat ja mitkä eivät, mitä on ajattelun ja tunteen ero. Tunteille annettiin myös värejä; positiiviset tunteet olivat vihreitä ja negatiiviset punaisia. Tehtiin selviytymissuunnitelma, jossa ongelma pilkottiin pieniksi ja sitä ratkottiin askel askeleelta. Tehtiin myös kuuden kohdan ongelmanratkaisusuunnitelma. Pohdittiin tukiverkostoja ja roolimalleja sekä mietittiin itsensä palkitsemiskeinoja yrittämisestä. Tutkimuksesta paljastui kolme tärkeää teemaa: 1. "Intervention merkitys oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi". 2. "Oppilaiden saamat välineet vaikeista tilanteista selviytymiseen." 3. "Muiden huomioimisen merkitys hyvinvoinnille." Tutkimuksen perusteella interventiosta oli hyötyä oppilaiden kokemusten mukaan erityisesti vaikeista tilanteista selviytymiseen. He kokivat kurssin lisänneen heidän itseluottamustaan ja kokivat saaneensa välineitä selviytyä hankalista tilanteista. Tämä tutkimus ja Friends -ohjelma suuntautui koulumaailmaan. Isotalon mukaan lyhyellä interventiolla tuskin on pitkäaikaisia vaikutuksia oppilaiden

hyvinvointiin ja olisikin hyödyllistä sisällyttää se opetusohjelmaan luokassa jatkuvasti käytettäväksi välineeksi, jolloin sen merkitys voisi olla pitkäaikaisempi ja oppilaat pystyisivät paremmin sisäistämään kurssin opit osaksi ajatteluaan ja arkielämäänsä. (Isotalo 2015.)

Musiikin merkitystä osana tunnekasvatusta tutkittiin Sällisen (2018) tutkimuksessa (analysoitu tutkimus numero 10). Tutkimukseen osallistui 22 kolmasluokkalaista oppilasta yhdestä koulusta. Tutkimusongelmana oli, miten oppilaat selittävät musiikin luomia mielikuvia ja tunteita, mitä tunnesanoja he käyttävät ja mitä merkityksiä he liittävät musiikkiin ja miten he ilmaisevat musiikin aiheuttamaa tunnetta. Musiikin kuuntelun lisäksi oppilaat myös soittivat itse, liikkuvat musiikin mukana ja piirsivät musiikkia kuunnellen. Tulokset osoittivat musiikilla olevan merkitystä tunnetaitojen oppimisessa, mm tunteiden nimeämisessä ja tunnistamisessa. Oppilaat olivat nimenneet tunnesanoja monipuolisesti. Musiikki liitettiin arkielämän tapahtumiin ja niissä oli toistuvia teemoja. Iloisen duurimusiikin vaikutus oli ryhmää yhdistävä, liikkeet hakivat yhteistä rytmiä ja lasten ilmeet olivat iloisia. Lapset myös ottivat katsekontaktia toisiin. Piirustuksissa kuvattiin yhteisiä leikkejä ja iloista yhdessäoloa. Surullisen molli-musiikin kohdalla yhteistä rytmiä eikä katsekontaktia haettu. Lapset liikkuvat hitaammin ja enemmän yksinään. Ilmeet olivat vakavia. Piirustuksissa kuvattiin yksinäisyyttä. Iloinen musiikki kuvasti yhteenkuuluvuutta, yhteisöllisyyttä ja surullinen musiikki yksinäisyyttä ja erillisyyttä. Oppilaat kokivat oppineensa tunteiden ilmaisemista, tuntemista ja nimeämistä. Musiikin rytmi ja sointi vaikuttivat eniten siihen, mitä tunnetta koettiin. Sen sijaan melodialla ja harmonialla ei ollut yhtä suurta vaikutusta, niihin liitettiin vähemmän tunnesanoja. Oppilaiden kokemus oli, että he saattoivat löytää musiikista erilaisia tunteita ja oppivansa myös ymmärtämään tunteita. He oppivat myös nimeämään tunteita paremmin ja oppivat uusia tunnesanoja. (Sällinen 2018.)

Syväsalo (2018) pyrki tutkimuksessaan (analysoitu tutkimus numero 9) selvittämään kahden taidekuvan herättämiä tunteita neljäsluokkalaisissa oppilaissa. Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää, voiko taidekuvia käyttää empatiakasvatuksessa. Kuvina olivat Helene Schjerfbeckin ”Toipilas” ja Pablo Picasson ”Yök alastus”. Tutkimus toteutettiin kahden luokan oppilailla, yhteensä oppilaita oli 24. Toinen luokka sai tarkasteltavakseen ”Toipilaan” ja toinen luokka ”Yök alastuksen.” Oppilaat kirjoittivat paperille tuntemuksiaan tauluista. Aikaa heillä oli 1 - 2 tuntia. Lisäksi neljälle oppilaalle esitettiin lisäkysymyksiä suullisen haastattelun muodossa jälkepäin. Tutkimuskysymykset olivat: 1. ”Millaisia tunteita/tuntemuksia taidekuvat herättivät lapsissa?” 2. ”Voiko taidekuva toimia apuna lasten empatiakasvatuksessa?” Tutkimustulosten mukaan taulut herättivät lapsissa monenlaisia tunteita, eri lapset näkivät teoksissa erilaisia asioita. Tulosten luotettavuuteen vaikutti mm erot lasten verbaalisessa lausunnossa; kaikki eivät välttämättä osanneet ilmaista kaikkia tuntemuksiaan, mitä taulut herättivät. Yhden lapsen kohdalla oli havaittavissa empatian heräämistä. (Syväsalon 2018.)

Dialektisessa käyttäytymisterapiassa (DKT) sovelletaan dialektista filosofiaa, mindfulnesia ja kognitiivista käyttäytymisterapiaa. DKT on yhdysvaltalaisen psykologian professorin Marsha Linehan kehittämä käyttäytymisterapia, jonka tarkoitus oli alun perin toimia hoitomuotona itsetuhoisille, epävakaasta persoonallisuudesta kärsiville ja voimakkaista tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Myöhempien tutkimusten mukaan DKT toimii hoitona myös masennukseen, vihanhallintaongelmiin, syömishäiriöihin, päihdeongelmiin, traumaoireiluun ja ADHD - oireisiin. (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen 2019. 11.)

Dialektiseen käyttäytymisterapiaan perustuvat harjoitukset ovat toimivia ja käyttökelpoisia myös nuorten tietoisuustaitojen oppimisessa. Dialektiseen käyttäytymisterapiaan kuuluvia osa-alueita ovat

Mitä -taidot, jossa havainnoidaan ympäristöä kaikilla aisteilla sekä kiinnittää huomio siihen, mitä tekee.

Miten -taidot ovat taitoja, joissa tuomitsevat ja arvottavat ajatukset voidaan muuttaa vain kuvaileviksi ajatuksiksi, kyetään myös keskittymään yhteen asiaan kerrallaan, juuri siihen, mikä on oleellista.

Viisas mieli huomaa, kuinka tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen tai tunteet sivuutetaan, jolloin päätökset tehdään pelkän järkeilyn pohjalta. Viisas mieli ottaa huomioon sekä tunteet että järjen.

Henkisyteen liittyvät tietoisuustaidot antavat taitoa toivomaan muille ihmisille hyviä asioita tapahtuvaksi elämässä, tuntea myötätuntoa. Myötätuntoa myös itseä kohtaan kuuluu näihin taitoihin.

Lisäksi dialektisen käyttäytymisterapian harjoiteltaviin taitoihin kuuluu tunteiden säätely, tehokkaan vuorovaikutuksen taidot, keskittien taidot, taitava kriisitilanteiden säätely, hyväksyntää lisäävät taidot sekä taitava toiminta riippuvuuksien kanssa.

(Sadeniemi ym. 2019. 292 - 298.)

3. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

3.1 Tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen tarkoitus voi olla kartoittava, selittävä, kuvaileva tai ennustava. Kartoittavan tutkimuksen tarkoitus on kehittää hypoteeseja, etsiä uusia näkökulmia ja selvittää ilmiöitä, jotka ovat vähän tunnettuja. Selittävä tutkimus taas etsii selitystä yleensä syy- seuraussuhteille, tilanteeseen tai ongelmaan. Ennustavan tutkimuksen tehtävä on ilmiöiden seurauksesta

johtuvia toimintoja tai tapahtumia. Kuvailevassa tutkimuksessa esitetään kuvauksia tilanteista, tapahtumista tai henkilöistä. Kuvailevan tutkimuksen tarkoitus on myös dokumentoida keskeiset ja kiinnostavat piirteet ilmiöistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 128.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas Parasta Lapsille ry:n ”Näe hyvä mussa” -projektin lasten leireillä käytettäväksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Oppaassa on ohjeita, vinkkejä ja menetelmiä lapsille opetettavasta ravitsemuksesta, ensiavusta ja tunnetaidoista.

Tavoitteena on antaa apuvälineeksi lasten leirien ohjaajille ja vapaaehtoisille helppokäyttöinen ja helposti muokattavissa oleva PowerPoint -esitys, joka on tulostettavissa paperiversioksi. Tavoitteena on myös, että oppaan sisältävät asiat ovat mielekkäitä ja soveltuvat leiriolosuhteisiin.

3.2 Tutkimusongelma

Tutkimusongelman asettamisen tarkoitus on löytää tutkimukselle johtoajatus. Tutkimusongelmat tulee muotoilla selvästi, ennen kuin aineistoa aletaan keräämään. Tutkimus voi sisältää pääongelman sekä osaongelmia tai siinä voi olla vain yksi ongelma tai monta samanarvoista ongelmaa. Tutkimusongelma eli tutkimustehtävä saattaa kvalitatiivisessa tutkimuksessa myös muuttua. (Hirsjärvi ym. 2002, 113 - 114.)

Tutkimusongelmat ovat rajattu vastaamaan niihin kysymyksiin, joita työmme toiminnallisessa osuudessa tulee esiin ja joka palvelee toimeksiantajaa parhaalla mahdollisella tavalla. Teoriaosuudessa olemme käsitelleet ensiapua, ravitsemusta, lapsen emotionaalista kehitystä, tunne-elämän ongelmia ja tunnetaitojen oppimista.

Tutkimusongelmamme ovat:

1. Miten 9 - 13 vuotiaita lapsia voidaan motivoida kiinnostumaan terveellisestä ravinnosta?
2. Mitkä ensiaputaidot ovat sellaisia, joita 9-13 vuotias lapsi voi oppia ja omaksua ja miten niitä voidaan opettaa?
3. Millaisia menetelmiä voidaan käyttää apuna tunnetaitojen opettamisessa 9-13 vuotiaille lapsille?

4. Opinnäytetyön toteutuksen suunnitelma

Opinnäytetyön tutkimusosa koostui tutkimusmenetelmänämenetelmänä käytetystä kirjallisuuskatsauksesta sekä teoreettisesta viitekehyksestä. Toiminnallinen osuus oli alun perin tarkoitus tehdä kesän ja syksyn 2019 aikana siten, että opinnäytetyö olisi ollut valmis luovutettavaksi 31.10.2019 mennessä. Opinnäytetyömme valmistuminen siirtyi kuitenkin aikataulusyistä vuoden 2020 kevääseen.

Toiminnallisen osuuden toteutumiseksi kävimme yhdellä Parasta lapsille ry:n leirillä elokuussa 2019, jossa tutustuimme leiriolosuhteisiin. Leirillä aikataulu on tiukka ja päivän ohjelmakin saattaa herkästi muuttua. Aikaa oli alun perin varattu enemmän käyttöömmek, mutta nyt jouduimme karsimaan osan suunnittelemistamme harjoitteista. Ensiaputuokiassa kävimme läpi elvytystä ja hätänumeroon soittoa. Tunnetaitoja oli tarkoitus harjoitella luontoa apuna käyttäen, mutta leiri aikataulumuutoksista johtuen tunnetaitoja harjoiteltiin tunnekorrttien avulla pienryhmässä. Ravitsemusosio jäi päivästä pois kokonaan. Tarkoituksemme oli leiriin tutustumalla saada tietoa leirin varusteista ja tiloista opasta varten, jotta voimme huomioida leirin resurssit paremmin toiminnallista osuuttamme suunniteltaessa. Tarkoituksemme oli myös tutustua leirin lapsiin ja kokeilla käytännössä oppaaseen tulevia harjoitteita.

Kohtaamisesta, avoimesta hyväksyvästä katseesta ja lasta arvostavasta läsnäolosta tuli oppaaseen ensimmäinen osio tunnetaidoista. Toinen osio käsitteli tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Tunteiden hallintaan esimerkiksi vihanhallinnassa tai ahdistuksen sietämisessä on olemassa erilaisia menetelmiä, kuten läsnäoloharjoituksia ja mielikuvaharjoituksia. Näistä menetelmistä tuli tunnetaitojen kolmas osio. Ensiavun osuudessa tutustuimme tutkimustietoon, joiden perusteella pystyimme valitsemaan oleellisia, ohjeistettavia ensiaputaitoja, joita lapsi pystyy omaksumaan tai muuten hyödyntämään jatkossa. Pyrimme myös löytämään tutkimuksia, joissa olisi tapoja opettaa ensiapua lapsille, mutta niitä emme löytäneet.

Ravitsemukseen liittyvää materiaalia oli runsaasti tarjolla ja valitsimme käyttöömmek tutkimuksia, joista saimme hyviä keinoja tutustuttaa lapsia uusiin makuihin, ruokailuun ja nälän-tunteeseen. Ravitsemuksen osuus työssämme oli tarkoitus olla vähäinen ja koimme, että syö-misen harjoitteet sopivat oppaan muuhun sisältöön hyvin, joten päätimme keskittyä ravitse-musosuudessamme siihen terveellisen ruokavalion sijaan.

5. Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa lähtökohtaisesti kysymysten asettelua ja asioiden tulkitsemista tietyistä näkökulmasta käsin. Tutkimuskohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pyrkimyksenä on enemmän löytää asioita, kuin todentaa olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2002, 151 - 152.)

Opinnäytetyö on laadullinen. Tutkimusmenetelmänä on käytetty kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka tavoitteena oli löytää eri hakuohjelmia avuksi käyttäen aiheita käsitteleviä tutkimuksia ja valikoitujen tutkimusten avulla selvittää, miten lapsille voi ja kannattaa opettaa edellä mainittuja taitoja. Aineisto on analysoitu käyttäen aineistolähtöistä teemoittelua.

Hoitotieteessä kirjallisuuskatsauksia käytetään usein hahmottamaan jonkin ilmiön tutkimustarvetta tai se voi toimia itse tutkimusmenetelmänä, jolla laaditaan synteesi aikaisemmasta tutkimustiedosta. Kirjallisuuskatsauksen tulee myös olla toistettavissa ja pohjautettava kattavaan aihealueen ja ilmiön ajassa kehittymisen tuntemukseen. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 6)

Työssä on käytetty kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka avulla pystytään tutkimaan käsiteltävää aineistoa laaja-alaisesti ilman tiukkoja metodisia sääntöjä tai rajoituksia. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus myös mahdollistaa tutkittavien ilmiöiden laaja-alaisen kuvaamisen. Tutkimusongelmat eivät ole yhtä tiukkaan raamiteltu kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa, kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tai meta-analyysissä. (Salminen 2011, 6-7.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sisältää aina prosessin sisältäen materiaalin hankinnan ja tekstiaineiston synteessin, että analyysin, jolla osoitetaan olemassa olevan tutkimuksen arvo tai kontribuutio ja se pyrkii aina kuvailemaan viimeaikaisinta tai aikaisemmin aihetta käsittelevää tutkimusta. (Stolt ym. 2015, 9.)

Kirjallisuuskatsauksen vaiheet ovat eroteltavissa toisistaan, vaikka ne käytännössä asettuvat osittain myös limittäin. Kirjallisuuskatsaus voidaan jäsentää neljän vaiheen kokonaisuudeksi. Ensimmäinen vaihe on tutkimuskysymysten muodostaminen. Tähän tutkimukseen on valittu kolme tutkimuskysymystä, jotka palvelevat tarkoitusta löytää opinnäytetyön kannalta oleellista tietoa. Toinen vaihe on aineistohaku. Tässä työssä aineistohaku on tehty käyttäen apuna neljää eri tietokantaa. Kolmannessa vaiheessa rakennetaan kuvailu. Tässä työssä kuvailu rakennettiin teemoittain. Koska opinnäytetyö sisältää kolme selkeästi toisistaan eroavaa kokonaisuutta, on eri aiheet rakennettu omiksi kaavioikseen käsittäen eri opetusmenetelmiä. Neljäs ja viimeinen vaihe on tulosten tarkastelu. (Kangasniemi ym. 2013.)

5.1. Aineiston haku ja valintakriteerit

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimustiedon hakuun on käytetty seuraavia sähköisiä tietokantoja: CINAHL, Medici, Google Scholar ja PsycArticles. Hakusanoina suomen kielellä olivat Lapset ja Nuoret AND tunnetaitojen oppiminen, Kouluikäiset lapset AND tunnetaitojen oppiminen, Laps* AND Ensiapu AND opet* sekä ravinto AND laps*. Englannin kielellä hakusanoina toimivat Teaching Emotional skills AND children AND young people OR teenager ja Child* AND

Teach* AND First aid, sekä First aid AND child* AND Learn*. Hakusanojen lisäksi on julkaistujaksi rajattu ”2010-2019 julkaistut tutkimukset” ja ”full text”.

Yhteensä hakukriteerien perusteella löytyi 1470 lähdetä (Liite 1), joista suurin osa Google Scholarin kautta. Näistä sopimattomana karsiutui otsikoinnin perusteella jo valtaosa pois jättäen jäljelle 71 otsikoltaan sopivaa julkaisua (Liite 1). Tiivistelmän perusteella karsiutui pois tutkimukseen sopimattomilta vaikuttavat julkaisut ja jäljelle jäi 31 tutkimusta (Liite 1), joista lopulta valikoitui tutkimukseen 12 (Liite 2). Ensiapuun liittyvistä julkaisuista karsiutui suurin osa sillä perusteella, että ne käsittelivät lapsia koskevaa ensiapua lapsille opetettavan ensiavun sijaan. Tunnetaidoissa taas suurin karsiutumisen tapahtui alle kouluikäisten tai kouluvuokan sisäisiä tunnetaitoja käsittelevien julkaisujen kohdalla, mikä ei vastannut täysin tämän tutkimuksen tarpeita. Jonkin verran karsiutumista tapahtui myös tutkimuksien kohdalla, jotka olivat maksullisia, eikä niihin ollut mahdollisuutta saada luku-oikeutta. Lapsille opetettavaa ensiapua koskevaa tutkimustietoa ei löytynyt suomen kielellä lainkaan.

5.2. Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsauksessa käytimme aiempia tutkimuksia tutkittavista aiheista vuosilta 2010-2019. Hakusanat muotoituivat tutkimusongelmien kautta. Tarkasteluun valittiin ensiapuun, lapsille opetettavaan ensiapuun, ravitsemukseen ja lasten ja nuorten tunnetaitoihin liittyviä tutkimuksia.

Aineiston analysointiin on olemassa monia tapoja, jotka voidaan jakaa selittämiseen pyrkivään ja ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan. Pyrimme löytämään analyysitavan, joka toisi parhaiten vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tavallisimmin laadullisessa tutkimuksessa käytetään analyysimenetelmänä keskusteluanalyysia, diskurssianalyysia, sisällönerittelyä, teemoittelua ja tyypittelyä. (Hirsjärvi ym. 2009, 224)

Valitsimme analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen teemoittelun, sillä tutkimuksessamme pyrimme nostamaan esiin erilaisia tapoja ja menetelmiä aiheidemme opettamisesta. Teemoittelu tarkoittaa käytännössä aineiston järjestämistä ja pilkkomista aiheiden mukaan. Tarkoituksena on löytää olennainen tutkimusongelmaa vastaava tieto. Teemoittelu sopii analyysimenetelmäksi käytännön ongelman ratkaisemiseksi. (Hiltunen 2009.)

Ravitsemukseen liittyvät aineistot käsittelivät ruokailua ja lasten ruokatottumuksia. Esille nousi kaksi selkeää pääteemaa, joiden alle voitiin pilkkoa teemat alateemoiksi. Lasten syöminen-teeman alle sisältyi teoriaa ja yleistietoa suomalaisen lapsen ruokailusta ja ruokailutottumuksista. Tietoisesta syömisestä harjoitteisiin taas sisältyivät erilaiset harjoitukset, joilla tutkimuksissa pyrittiin edistämään lasten suhdetta ruokaan ja ruokailuun.



Kuvio 1 Ravitsemus-osion teemoittelu

Ensiapumateriaalin teemat pyörivät eri ensiaputaitojen ympärillä, joista sitten eriteltiin, mitä taitoja lapsi pystyy omaksumaan. Kaiken ikäisten omaksuttavissa olivat taidot soittaa hätänumeroon, painaa vuotavaa haavaa, kääntää autettava kylkiasentoon ja defibrillaattorin käyttö. Vaikka kaikki taidot, kuten esimerkiksi paineluelvytys, eivät olleet lasten hallittavissa, todettiin kuitenkin ensiaputaitojen opiskelun laskevan kynnystä toimia tositilanteen kohdalle sattessa. Eniten vaikeuksia tuotti ilmäteiden avaus ja hengityksen arviointi ja edellä mainittu paineluelvytys.



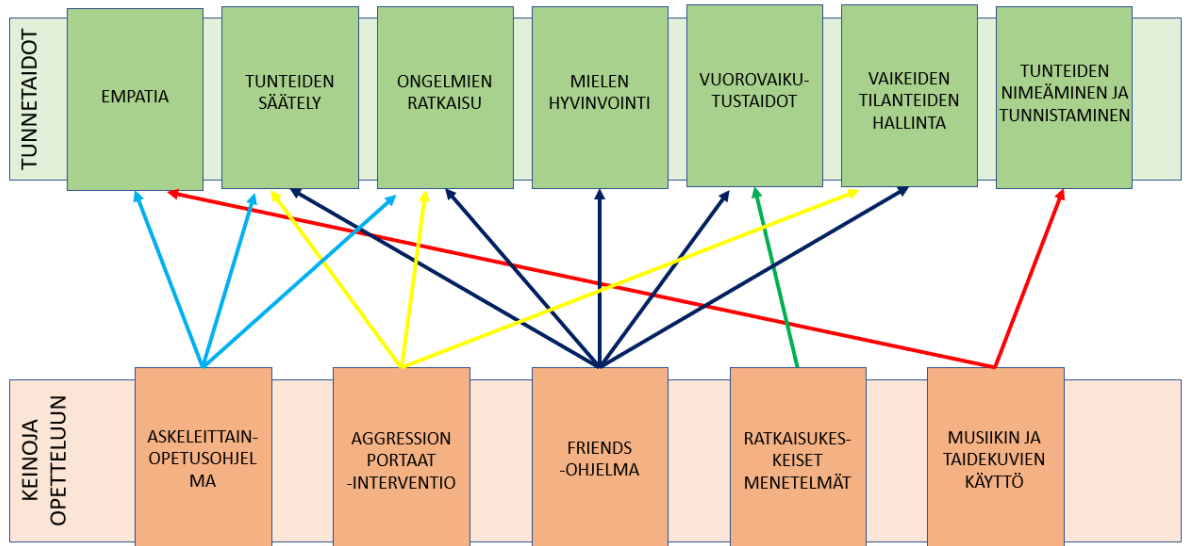
Kuvio 2 Omaksuttavissa olevat ensiaputaidot



Kuvio 3 Haasteita luovat ensiaputaidot

Tunnetaitokasvatuksen osalta teemoittelu muotoutui eri tunnetaitojen osa-alueiden erittelymiseen ja niihin sopiviin interventioihin, opetusohjelmiin ja metodeihin, mitä aineistosta tuli

esiin. Tunnetaidoista tuli esiin empatia, tunteiden säätely, ongelmien ratkaisu, mielen hyvinvointi, vuorovaikutustaidot, vaikeiden tilanteiden hallinta sekä tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen. Keinoja näiden taitojen opetteluun tuli tutkimuksissa esiin Askeleittain -opetusohjelma, Aggression portaat -interventio, Friends -ohjelma, ratkaisukeskeiset menetelmät, musiikin käyttö ja taidekuvien käyttö.



Kuvio 4 Tunnetaito-osion teemoittelu

6. Tulokset ja tuotos

6.1. Kirjallisuuskatsaus

Tunnetaitokasvatuksesta oli löydettävissä tuoreita tutkimuksia runsaasti, joista tähän tutkimukseen valikoitui kuusi tutkimusta. Tutkimukset käsittelivät erilaisia tapoja opettaa tunnetaitoja. Kaikki kuusi tutkimusta sijoittuivat koulumaailmaan ja olivat suunnattu ala-asteikäisille. Tutkimuksista ilmeni, että keinoja tunnekasvatukseen on paljon tarjolla. On olemassa ohjelmia, kuten Askeleittain, Friends ja Aggression portaat, jotka kaikki antavat työkaluja tunnetaitojen eri alueisiin. Lisäksi tunnekasvatuksessa voi käyttää apuna taidetta ja musiikkia. Myös ratkaisukeskeiset menetelmät tunnekasvatuksessa olivat yhden tutkimuksen kohteena. Tutkimusten tulosten mukaan eri ohjelmista ja interventioista on hyötyä tunnetaitojen opettelussa. Erityisen hyödyllistä todettiin olevan, jos tunnetaitokasvatus on pitkäkestoista ja sisältyy opetukseen.

Ensiavun tutkimuksia käytimme työssämme neljää. Tutkimukset keskittyivät erilaisten ensiaputaitojen soveltuvuuden lapsille arviointiin. Tutkimuksista selvisi, mitkä ensiaputaidot ovat opetettavissa lapsille ja mistä ensiaputaitojen opetuksista lapset hyötyvät eniten. Hyödyllisiä taitoja olivat esimerkiksi soitto hätäkeskukseen, veren tyrehdyttäminen, kylkiasento ja defibrillaattorin käyttö. Hankalaksi koettiin elvyttäminen, sillä fyysisesti tarpeeksi syvän painalluksen saaminen oli hankalaa. Toisaalta kuitenkin todettiin, että elvytyksen opettelukin laskee kynnystä toimia tilanteessa myöhemmin, joten elvytyksen opetustakin voidaan pitää hyödyllisenä.

Ravitsemuksen osalta käytössämme olleet kaksi tutkimusta keskittyivät ruokailun onnistumiseen ja eri aistien kautta ruokailuun tutustumiseen. Tutkimusten tuloksena oli toimivia, positiivisia palautteita saaneita keinoja opetella ruokailua ja tutustua omiin kehon tuntemuksiin näläntunteen tai kylläisyyden tilassa.

6.2. Opas

Oppaan sisältö perustuu kirjallisuuskatsaukseen valikoituneisiin tutkimuksiin opetus - ja ohjausmenetelmistä sekä teoriaosuudessa esiin tulleisiin menetelmiin. Oppaan sisältö ravitsemuksen osalta ovat tietoinen syöminen, nälän tunne ja kylläisyys sekä sokeri päivittäisessä käytössä. Ensiavun osalta aiheet ovat lapset ja ensiapu, verenvuodon ensiapu, tajuttoman ensiapu, maallikkoelvytys ja vierasesine hengitysteissä. Tunnetaito-osiossa käsitellään lapsen kohtaamista, tunteiden nimeämistä ja tunnistamista, tunteiden säätelyä, ongelmanratkaisua ja vaikeiden tilanteiden hallintaa sekä empatia - ja vuorovaikutustaitoja. Lisäksi oppaassa on

dialektiseen käyttäytymisterapiaan perustuvia harjoituksia. Opas on 69 -sivuinen kuvitettu Power Point -esitys, joka on muokattavissa ja tulostettavissa paperiversioksi

7. Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Eettisellä ajattelulla tarkoitetaan kykyä pohtia, mikä on oikein ja mikä on väärin, ottaen huomioon yhteisön normit ja omat arvonsa. Lakien ja eettisten normien tuntemus auttaa ratkaisujen tekemisessä, mutta valinnoistaan kantaa jokainen vastuun myös itse. Sama pätee myös tutkimuseetiikkaan. Yleisimpiä etiikkavirheitä tutkimuksissa ovat plagiointi ja väärentäminen. Tutkimuseetikassa kunnian tulisi mennä aina ensimmäiselle ilmiön esittäneelle henkilölle. (Kuula 2006, 21-29.) Tieteellinen tutkimus on tehtävä tavalla, joka edellyttää hyvää tieteellistä käytäntöä, vain siten tutkimusta voidaan pitää eettisesti hyväksyttävänä ja luotettavana. Keskeisiä lähtökohtia hyvään tieteelliseen käytäntöön tutkimuseiikan näkökulmasta ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tallentamisessa ja tulosten arvioimisessa. Tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmät sekä arviointimenetelmät on oltava eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttäviä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Olemme käyttäneet tiedonhaussa yleisiä tutkimustöissä käytettyjä tietokantoja. Teoriaosuudessa käytetyt painetut lähteet pohjautuvat tutkittuun tietoon. Työssämme olemme pyrkineet valitsemaan parhaiten tarkoituksiimme sopivia lähteitä, mutta ensiavun lapsille opettamista käsittelevän tutkimustiedon vähäisen määrän johdosta tämän osuuden luotettavuus ei ole pyrkimällämme tasolla. Tutkimuseiikan olemme pyrkineet työssämme ottamaan huomioon käyttämällä lähdemerkintöjä tarkasti Laurean ohjeistuksen mukaisesti, sekä kirjoittamalla lähteisiin perustuvaa materiaalia omin sanoin kopioinnin sijaan. Työtä tehdessämme olemme myös pyrkineet pitämään oman kantamme ja näkemyksemme erillään tutkimustiedosta.

Työtä tehdessä olemme jakaneet päävastuualueet niin, että Laurila on keskittynyt tunnetaitojen osuuteen ja Mettinen ensiavuun ja ravitsemukseen. Työn edetessä olemme tukeneet toisiamme ja keskustelleet sisällöstä, mutta on mahdollista, että osa-alueiden jakaminen johtaa kaventuneen näkökulman riskiin. Päävastuualueiden jakaminen on näyttäytynyt myös kirjoitusasun erilaisuutena eri osa-alueilla.

8. Pohdinta

Parasta lapsille ry:n ”Näe hyvä mussa” -projekti järjestää viikonloppuleirejä lapsille, joilla on joko sosiaalisista tai neuropsykiatrisista syistä tarve lisätukeen. Toiminta nähdään ennaltaehkäisevänä lastensuojelutoimintana, jossa nimensä mukaisesti tavoitteena on korostaa hyvän näkemistä lapsessa ja näin tukea lapsen vahvuuksia ja hyvän näkemistä itsessään. Lähtään lapset ovat 7 - 13 vuotiaita. Näe hyvä mussa - projektilla oli tarve leirin työntekijöille ja vapaaehtoisille suunnatulle leirioppaalle, jossa käsiteltäisiin ensiaputaitojen, oikean ravitsemuksen sekä tunnetaitojen opettamista lapsille. Opas sisältää käytännön harjoituksia ja menetelmiä, jotka soveltuvat myös leiriolosuhteisiin.

Tutkimusmenetelmänä käyttämämme kuvaileva kirjallisuuskatsaus osoittautui suurimmalta osin hyväksi menetelmäksi tämän tyyppisen oppaan rakentamiseksi. Ensiavun opettamisen kannalta olisi kuitenkin esimerkiksi teemahaastattelu ollut huomattavasti parempi vaihtoehto. Kirjallisuuskatsauksessa keskityimme niihin tutkimuksiin, joissa tutkimuskohteina olivat ensiavun, ravitsemuksen ja tunnetaitojen opettaminen. Analyysimenetelmänä käytimme teemoittelua. Oppaassa käyttämämme menetelmät perustuvat suurimmaksi osin kirjallisuuskatsauksen tuloksiin. Osa perustuu muihin lähteisiin ja menetelmiin, joita olemme käsitelleet teoriaosuudessa.

Ensiavun opettamisen suhteen tutkimusten löytyminen osoittautui melko haastavaksi. Tutkimuksia ensiavusta on paljon, mutta nimenomaan lapsille opetettavasta ensiavusta tai opetusmenetelmistä ei juurikaan tutkimuksia löytynyt. Tässä voisi olla tutkimuksen aihe tulevaisuudessa. Ensiaputaidoitan kuuluvat jokaisen kansalaisen perustaitoihin, joita voidaan mainiosti opettaa jo lapsille.

Lapsille opetettavista ravitsemusmenetelmistä löytyi tutkimuksia, lähinnä erilaisista menetelmistä, miten lasta voidaan houkutella kokeilemaan erilaisia ruokia tai millä tavoin syömisestä voi tehdä miellyttävää.

Tunnetaitojen opettamisen osalta tutkimuksia oli runsaasti. Kirjallisuuskatsauksemme valikoitui tutkimuksia, joiden vertailu antoi kuvaa eri menetelmistä, joita voidaan käyttää tunnetaitojen opettamisessa. Teemoittelun avulla erittelimme eri tunnetaitojen opettamiseen soveltuvat ohjelmat tai menetelmät, jotka valitsemisamme tutkimuksissa tuli esiin. Tutkimuksissa selvitettiin Friends -ohjelman, Askeleittain -ohjelman, musiikin, taidekuvien käytön, Aggression portaat -intervention sekä ratkaisukeskeisten menetelmien sopivuutta tunnetaitokasvatuksessa. Tunnetaidot oli eritelty empatiaan, tunteiden säätelyyn, ongelman ratkaisuun, mielen hyvinvointiin, vaikeiden tilanteiden hallintaan, vuorovaikutustaitoihin ja tunteiden nimeämiseen ja tunnistamiseen.

Opinnäytetyön varsinainen tuotos oli lasten “näe hyvä mussa” -leireillä käytettäväksi tarkoitettu opas. Opas muotoutui lopulta 69 -sivuseksi Power Point -esitykseksi, joka on muokattavissa ja tulostettavissa paperiversioksi. Tilaajan palaute oppaasta oli erittäin positiivinen. Eri-tyisesti oppaan selkeys ja helppolukuisuus saivat kehuja. Tilaajan mukaan opas on helppolukuisuutensa johdosta matalalla kynnyksellä sovellettavissa kaikkeen toimintaan Parasta Lapsille ry:n leireillä. Tilaaja piti myös tärkeänä, että opas on tiedostomuodoltaan muokattavissa ja tulostettavissa. Päädyimme PowerPoint -ratkaisuun juuri muokattavuuden ja selkeyden vuoksi sekä visuaalisuuden vuoksi.

Kehittämisaikatuksiksi nousi samankaltaisten matalan kynnyksen oppaiden käyttö myös kouluissa kerhoissa ja erilaisissa harrastustoiminnoissa kaikkien lasten parissa työskentelevien käyttöön.

9. Lähteet

Painetut

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Tyrkkö, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.

Friis, L., Eirola, R., Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY

Heino, M-K. 2019. Läpileikkaus. Bibliofiilipainos (Aforismit).

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Karlsson, L., Marttunen, M. & Kumpulainen, K. 2016. Lasten ja nuorten masennus teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.

Kniivilä, S., Lindblom-Yläne, S. & Mäntynen, A. 2017. Tiede ja teksti. Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. Gaudeamus Oy.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino

Mattila, K-P. 2011, Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva: PS-kustannus.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Tsokkinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim.

Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli - lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Suomen Psykologinen instituuttiyhdistys.

Stolt, M., Axelin, A., Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. 2019. Helsinki

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Sähköiset

Almeida Simões, S-A. 2014. Erityistä arkea alakoulussa. Oppilasryhmän vuorovaikutustaitojen kehittäminen ratkaisukeskeisin menetelmin. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 16.5.2019

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235773/GRADU_2014_julkais-tava_PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Banfai, B., Pek, E., Pandur, A., Csonka, H., Betlehem, J. 2017. The year of first aid': effectiveness of a 3-day first aid programme for 7-14-year-old primary school children.

<https://emj.bmj.com/content/34/8/526>

Calicchia, S., Cangiano, G., Capanna, S., De Rosa, M., Papaleo, B. 2016. Teaching Life-Saving Manoeuvres in Primary School.

<https://www.hindawi.com/journals/bmri/2016/2647235/>

Elvytys. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Elvytysneuvoston, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Punaisen Ristin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. Viitattu 16.4.2019.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi17010>

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlér, B. & Marttunen, M. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö, tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Viitattu 7.4.2019.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1>

Hasselqvist-Ax, I., Riva, G., Herlitz J., Rosenqvist, M., Hollenberg, J., Nordberg, P., Ringh, M., Jonsson, M., Axelsson, C., Lindqvist, j, Karlsson, T., Svensson L. 2015. Early Cardiopulmonary Resuscitation in Out-of-Hospital Cardiac Arrest.

https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa1405796?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dwww.ncbi.nlm.nih.gov

Hiltunen, L. 2009. Graduaineiston analysointi. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.3.2020

http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi.pdf

Hintikka, J. 2016. Sopeutumattomien oppilaiden tunne - ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia aggression portaat -interventiosta. Väitös-kirja. Turun yliopisto. Viitattu 14.8.2019

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6373-7>

Huttunen, M. 2018. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 1.3.2020

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383

Huurre, T., Santalahti, P., Anttila, N. & Björklund, K. 2015. Mielenterveyden tunne - ja vuoro-vaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.4.2019

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf?sequence=1

Isotalo, M. 2015. Minä pärjään! Toimintatutkimus lasten ja nuorten mielen hyvinvointia edistävän intervention merkityksistä oppilaiden pärjäävyyden kokemuksiin haastavien tilanteiden hallinnassa. Kasvatustieteiden pro -gradu. Tampereen yliopisto. Viitattu 14.8.2019

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201506301970>

Joki-Erkkilä, P. & Jussilainen, S. 2019. "Tunnetaidot on se kaiken a ja o, mitä lasten kanssa pitäis käydä läpi". Opettajien käsityksiä toimivasta tunnekasvatuksesta ja sen merkityksestä. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. Viitattu 16.5.2019

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902286526>

Jones, I., Whitfield, R., Colquhoun M., Chamberlain, D., Vetter, N., Newcombe, R. 2007. At what age can schoolchildren provide effective chest compressions? An observational study from the Heartstart UK schools training programme.

<https://www.bmj.com/content/334/7605/1201>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M. & Jääskeläinen, P. 2013. Kuvailuva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotieteiden tutkimusseura. Kuopio.

<https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1469873650>

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 16.5.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00012

Kerola, K., Kujanpää, S., Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen -ohjaajan opas. Opetushallitus. Viitattu 16.5.2019

https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen

Kyöstilä, S. 2018. Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen 6 -7 vuotiailla lapsilla Askeleittain opetusohjelman avulla. Psykologian lisensiaatin tutkimus. Helsingin yliopisto. Viitattu 16.8.2019

<http://hdl.handle.net/10138/255277>

Oliver, E., Cooper, J., McKinney, D. 2012. Can first aid training encourage individuals' propensity to act in an emergency situation? A pilot study.

<https://emj.bmj.com/content/31/6/518>

von der Pahlen, B & Marttunen, M. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt, opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Käytöshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.4.2019

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Parasta lapsille ry. 2019. Viitattu 16.5.2019.

<https://www.parastalapsille.fi/jarjesto>

Punainen risti. 2019. Viitattu 15.10.2019

<https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Työterveyslaitos. Jyväskylän yliopisto. Agora Center. Duodecim. Viitattu 13.5.2019

<https://www-terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo11307.pdf>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus. Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 19.4.2019

https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sokura, M. 2018. Luokanopettajien kokemuksia lapsen surun kohtaamisesta koulussa. Pro gradu -tutkielma. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Viitattu 16.5.2019

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57376/URN:NBN:fi:jyu-201803211807.pdf?sequence=1>

Strandholm, T & Ranta, K. 2013. Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. THL Opas 25. Suomen yliopistopaino 2013 Viitattu 17.4.2019

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Syväsalo, P. 2018. "Tämä kuva herättää minussa paljon tunteita välillä surullisia ja iloisia joskus vihaisiakin." Taidekuva tunteiden tulkkina. Kasvatustieteen pro gradu Jyväskylän yliopisto Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Viitattu 16.8.2019

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201809244221>

Sällinen, S. 2018. Tunteita kuunnellen, soittaen, liikkuen ja piirtäen: Musiikki kolmasluokkalaisten tunnetaitokasvatuksessa. Kasvatustieteen pro-gradu. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 16.8.2019

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58660/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806203289.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tamminen, T. 2010. Lapsen masennus. Katsaus. Tampereen yliopisto. Viitattu 11.4.2019

<http://urn.fi/urn:nbn:uta-3-817>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Viitattu 18.5.2019

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Ylihärsilä, V. 2014. Peruskouluikäisen lapsen minäkuva ja sen yhteys tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin. Pro gradu - tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 19.5.2019

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96631/GRADU-1421940902.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuviot

Kuvio 1 Ravitsemus-osion teemoittelu.....	33
Kuvio 2 Omaksuttavissa olevat ensiaputaidot	33
Kuvio 3 Haasteita luovat ensiaputaidot	33
Kuvio 4 Tunnetaito-osion teemoittelu	34

Liitteet

Liite 1 Tiedonhaku.....	47
Liite 2 Valittu lähdemateriaali.....	49
Liite 3 Opas.....	61

Liite 1 Tiedonhaku

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulos	Seulonta otsikon perusteella	Seulonta tiivistelmän perusteella	Hyväksytyt lähteet
ClnaHL	Child* AND Teach* AND First Aid	Full Text only 2010-2019	33kpl	9kpl	4kpl	3kpl
ClnaHL	first aid AND child* AND Learn*	Full Text only 2010-2019	21kpl	5kpl	2kpl	1kpl
ClnaHL	Teaching AND emotional skills AND school age children	Full Text only 2010-2019	18kpl	4kpl	2kpl	0kpl
Medic	Lapset ja nuoret AND Tunnetaitojen oppiminen	Full Text Only 2010-2019	13 kpl	4 kpl	3 kpl	0kpl
Medic	Teching AND emotional skills AND school age children	Full Text Only 2010-2019	311kpl	7kpl	0kpl	0kpl
Google Scholar	Kouluikäiset lapset	2010-2019	962 kpl	31kpl	14 kpl	6kpl

	AND tun- netaitojen oppiminen					
PsycArti- cles	Teaching Emotional skills AND children and young people OR teenager	Full text Only 2010-2019	63 kpl	7kpl	4kpl	0kpl
Medic	Ensiapu AND Laps* AND Opet*	Full text Only 2010-2019	0kpl	0kpl	0kpl	0kpl
Medic	First aid AND Child* AND Teach*	Full text Only 2010-2019	0kpl	0kpl	0kpl	0kpl
Medic	Ravinto AND laps*	2010-2019	49kpl	4kpl	2kpl	2kpl

Liite 2 Valittu lähdemateriaali

Lähdeviite	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja laajuus	Tulokset
<p>1. Banfai, B., Pek, E., Pandur, A., Csonka, H., Betlehem, J. 2017. The year of first aid': effectiveness of a 3-day first aid programme for 7-14-year-old primary school children.</p> <p>https://emj.bmj.com/content/34/8/526</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida Unkarilaisille koululaisille tarkoitettun kolmipäiväisen ensiapukurssin hyödyllisyyttä.</p>	<p>582 7 - 14-vuotiaista Unkarilaista lasta osallistui- vat kokeeseen ennen kolme vuorokautta kestävää koulutusta, välittömästi koulutuksen jälkeen ja 4 kuukautta koulutuksen jälkeen. Data kerättiin kyselylomakkeella ja havainnoinnilla.</p>	<p>Lapset kehittivät monissa ensiaputaidoissa merkittävästi suhteessa ennen opetusta tehtävään testiin ja useat taidot pysyivät alkutestiin nähden korkeammalla tasolla vielä neljän kuukaudenkin kuluttua- kin. Suurimmat hyödyt havaittiin oikean hengityksen havaitsemisessa, defibrillaattorin käytössä, ja haavan ensiavussa.</p>

<p>2. Oliver, E., Cooper, J., McKinney, D. 2012. Can first aid training encourage individuals' propensity to act in an emergency situation? A pilot study. https://emj.bmj.com/content/31/6/518</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia, miten ensiapuopetus vaikuttaa ihmisten taipumukseen auttaa hätätilanteissa.</p>	<p>Tutkimus käsitti 554 yli 10-vuotiaasta osallistujaa, jotka saatiin värvättyä paikallista maintenancea käyttämällä.</p> <p>Osallistujat vastasivat kyselyyn ennen kurssia, välittömästi kurssin jälkeen ja kaksi kuukautta kurssin jälkeen. Kyselyssä kartoitettiin yksilön halua auttaa hätätilanteessa.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan ensiapukurssille osallistumisen laski kynnystä auttaa hätätilanteessa. Suurin muutos nähtiin tilanteessa, jossa henkilön pitäisi auttaa tuntematonta hädässä.</p>
<p>3. Calicchia, S., Cangiano, G., Capanna, S., De Rosa, M., Papaleo, B. 2016. Teaching Life-Saving Manoeuvres in Primary School. https://www.hindawi.com/journals/bmri/2016/2647235/</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on raportoida perus ensiaputaitojen ja defibri-</p>	<p>Tutkimukseen valittiin 141 9-12-vuotiaasta, joille opetettiin ensiapua</p>	<p>9-12-vuotiaat lapset kykenevät oppimaan ensiaputaitoja tarvit-</p>

	laattorin käytön opetuksen kokemuksesta.	aktiivisen opetusmallin mukaan kolmen kuukauden ajan, minkä jälkeen osallistujat testattiin kyselylomakkein ja ohjaajien havainnoin.	tavalla tasolla ja taidot ovat vuodenkin päästä korkeammalla tasolla kuin ilman koulutusta.
<p>4. Joshi M., Lamb R. 2012. Less is more. Possible ways to improve tuition of the recovery position.</p> <p>https://emj.bmj.com/content/29/8/679.full</p>	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä 10-11-vuotias lapsi kykenee omaksumaan kylkiasennosta 10 minuuttia kestävästi opetuksen perusteella.	Tutkimukseen osallistui 292 10-11-vuotiaasta lasta, joista 148 oli poikia ja 144 tyttöjä. 198 lapsista sai ensiapuopetusta ja kolme kuukautta myöhemmin heitä verrattiin loppuihin lapsista, joille ei opetusta	Tutkimuksesta selvisi, että 19% kouluttamattomista ja 31% koulutetuista asettivat testihenkilön hyväksyttävään kylkiasentoon.

		oltu an- nettu.	
<p>5. Almeida Simões, S-A. 2014. Erityistä arkea alakoulussa. Oppilasryhmän vuorovaikutustaitojen kehittäminen ratkaisukeskeisin menetelmin. Pro gradu - tutkielma. Helsingin yliopisto.</p> <p>https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235773/GRADU_2014_julkais-tava_PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y</p>	<p>Selvittää, miten vuorovaikutustaitoja voidaan kehittää oppilasryhmässä ja miten luoda positiivinen ilmapiiri ratkaisukeskeisiä menetelmiä ja ajattelua käyttäen. Tähtöna havainnoida ratkaisukeskeisyyden vaikutuksia ja analysoida käytännön ja teorian välistä yhteyttä.</p>	<p>Autoetnografinen tutkimus, jossa reflektoidaan, analysoidaan ja tulkitaan ratkaisukeskeisyyden vaikutusta oppilasryhmän vuorovaikutustaitoihin. Tutkimusaineisto koostuu muistikuista, muistiinpanoista, pöytäkirjoista ja valokuvista.</p>	<p>Tutkijan kokemuksen mukaan oppilasryhmän vuorovaikutustaidot kehittivät merkittävästi ratkaisukeskeisten menetelmien ja ajattelun kautta. Myös luokan ilmapiiri muodostui myönteiseksi.</p>
<p>6. Hintikka, J. 2016 Sopeutumattomien oppilaiden tunne -ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat -interventiosta. Väitöskirja. Turun yliopisto</p> <p>http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6373-7</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Aggression portaat -intervention vaikutusta niillä oppilailla, joilla oli</p>	<p>Survey - tutkimus, joka toteutettiin Webropol-ohjelmalla itse laadittuun kysymykseen,</p>	<p>Tutkimustulosten mukaan oppilaat hyötyivät interventiosta. Etenkin toisiin kohdis-</p>

	<p>haasteita it- sesäätelyssä ja tunnetai- doissa. Tutki- muskysymyk- set olivat: 1. Miten oppi- laiden tuntei- den kokemi- nen ja ilmai- seminen mut- tui? 2. Miten oppilaiden tunteiden hallinta ja käyttäytymi- sen itsesää- tely muuttui? 3. Millaisia kokemuksia oppilailla oli kiusaamisena ilmenevästä väkivallasta? 4. Mitä oppi- laat ajatteli- vat väkival- lasta ja kei- noista sen vähentä- miseksi? 5. Miten oppi- laat ja opet- tajat arvioi- vat oppilai- den oppineen tunne -ja it- sesäätelytai-</p>	<p>jotka pe- rustuivat Aggression portaat - interven- tiomateri- aaliin. Tut- kimukseen osallistui 36 oppi- lasta; 3.luokka- laisia oli 12 ja 4.luok- kalaisia 24. Myös oppi- laiden ope- tukseen osallistu- neet opet- tajat vas- tasivat ky- selyihin. Tutkimuk- sessa oli myös kont- rolliryhmä, joka vas- tasi kyse- lyihin, heille ei käytetty Aggression portaat - interven- tiota. Tut- kimus to- teutettiin</p>	<p>tuvan väki- vallan vä- henemisen ja myön- teisten tun- nekokemus- ten lisään- tymisen osalta ta- pahtui kehi- tystä. Väki- valtapelien ikärajoihin suhtautumi- nen oli myöntei- sempää in- terven- tioryhmän oppilailla, kuin kont- rolliryhmän oppilailla. Kontrolli- ryhmässä myös kei- nottomuus itsensä ren- touttami- seen lisään- tyi, kun in- terven- tioryhmällä oli keinoja itsensä ren- touttami- seen. Oppi- laat ja opettajat</p>
--	---	---	--

			<p>kalista tilanteista. Tutkimus suuntautui koulumaailmaan. Tutkijan mukaan lyhyellä interventiolla tuskin on pitkäaikaisia vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin ja olisikin hyödyllistä sisällyttää se opetusohjelmaan luokassa jatkuvasti käytettäväksi välineeksi, jolloin sen merkitys voisi olla pitkäaikaisempi ja oppilaat pystyisivät paremmin sisäistämään kurssin opit osaksi ajatteluaan ja</p>
--	--	--	--

			arkielämänsä.
<p>8. Kyöstiä, S. 2018. Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen 6 -7 vuotiailla lapsilla Askeleittain opetusohjelman avulla. Psykologian lisensiaatin tutkimus. Helsingin yliopisto.</p> <p>http://hdl.handle.net/10138/255277</p>	<p>Tutkimuksessa selvitetiin Askeleittain -opetusohjelman vaikutuksia 6 -7 vuotiailla lapsilla sosioemotionaalisten taitojen tukemiseksi.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 33 starttiluokkien oppilasta eteläsuomalaisesta kaupungista. Kyseessä oli pitkästä tutkimus, jossa käytettiin SSBS-2 (School Social Behavior Scale - 2)- lomaketta, joka käännettiin suomeksi nimelle Koululaisen sosiaalisen käyttäytymisen arviointi. Opetusinterventio kesti yhden lukuvuoden. Osioemotionaalisia taitoja arvioitiin</p>	<p>Tutkimuksessa todettiin intervention parantaneen lasten sosioemotionaalisia taitoja merkittävästi. Myös epäsoosiaalisen käyttäytymisen määrä väheni.</p>

		ennen ja jälkeen in- tervention.	
<p>9. Syväsalu, P. 2018. "Tämä kuva herättää minussa paljon tunteita välillä surullisia ja iloisia joskus vihaisiakin." Taidekuva tunteiden tulkkina. Kasvatustieteen pro gradu Jyväskylän yliopisto Kokkolan yliopistokeskus Chydenius</p> <p>http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201809244221</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli pyrkiä selvittämään kahden taidekuvan herättämiä tunteita neljäsluokkaisissa oppilaissa. Tavoitteena oli myös selvittää, voiko taidekuvia käyttää empatiakasvatuksessa. Tutkimuskysymykset olivat: 1. "Millaisia tunteita/tunteuksia taidekuvat herättivät lapsissa?" 2. "Voiko taidekuva toimia apuna lapsen empatiakasvatuksessa?"</p>	<p>Tutkimus toteutettiin kahden luokan oppilaille, yhteensä oppilaita oli 24. Toinen luokka sai tarkasteltavakseen Helene Schjerfbeckin "Toipilaan" ja toinen luokka Pablo Picasson "Yökalan tuksen". Kyseessä on laadullinen tutkimus, jossa hermeneuttis-fenomenologinen ote.</p>	<p>Tutkimustulosten mukaan taulut herättivät lapsissa monenlaisia tunteita. Eri lapset näkivät teoksissa eri asioita. Tulosten luotettavuuteen vaikutti mm. Erot lasten verbaalissa lahjakuudessa. Kaikki eivät välttämättä osanneet ilmaista kaikkia tunteuksiaan, mitä taulut herättivät. Jonkun lapsen kohdalla oli havaittavissa selvästi myös</p>

			empatian heräämistä.
<p>10. Sällinen, S. 2018. Tunteita kuunnellen, soittaen, liikkuen ja piirtäen: Musiikki kolmasluokkalaisten tunnetaitokasvatuksessa. Kasvatustieteen pro-gradu. Jyväskylän yliopisto.</p> <p>https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58660/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806203289.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>	<p>Tutkimuksessa selvitettiin musiikin merkitystä osana tunnekasvatusta. Millaisia tunteensanoja lapset käyttävät musiikin aiheuttamien tunteiden kuvaamiseen ja minkälaisia teemoja ja merkityksiä he musiikkiin liittävät.</p>	<p>Laadullisessa tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan merkityksiä ja kokemuksia ja ymmärtämään niitä. Lähestymistapa oli fenomenologis-hermeneuttinen. Tutkimukseen osallistui 22 kolmasluokkalaista oppilasta, kaikki samalta luokalta.</p>	<p>Tulosten mukaan oppilaat kykenivät käyttämään tunteensanoja monipuolisesti kuvatessaan musiikin luomia tunteita. Oppilaat löysivät musiikista yhteyksiä omaan arkielämäänsä. Oppilaat kokivat oppineensa tunteiden ilmaisua, tunnistamista ja nimeämistä. Tutkimuksen mukaan musiikki on hyödyllinen väline tunnetaitojen opetuksessa, erilaisten tun-</p>

			teiden käsitteily onnistuu musiikin avulla luontevasti.
<p>11. Klements, K. 2016. ”Nam! -NAUTI, AISTI JA MAISTA” - tietoisien syömisen harjoitusohjelma alakoulussa. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.</p> <p>http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20160805/urn_nbn_fi_uef-20160805.pdf</p>	<p>Tarkoituksena tutkimuksella oli kehittää alakoululaisille ruokakasvatukseen suunnattu harjoitusohjelma.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 18 neljäsluokkalaista, sekä 19 verrokki-ryhmän oppilasta. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena ennen ja jälkeen harjoitusohjelman. Myös vanhemmat vastasivat omaan kysymyslomakkeeseensa.</p>	<p>Viiden taapaamiskerran aikana harjoitusryhmän syömisen taito ja aistitietoinen syöminen vahvistui ja verrokki-ryhmässä taas taidot puolestaan heikkenivät. Etenkin tietoisuus ja tyttöjen asenne syömiseen parantui merkittävästi.</p>
<p>12. Juntunen, K. 2011. MAKUASIAA! -ruokateatteri lasten ravitsemuskasvattajana. Pro gradu. Itä-Suomen yliopisto</p> <p>http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120035/urn_nbn_fi_uef-20120035.pdf</p>	<p>Tarkoituksena tutkimuksessa oli tuottaa tehtävävihko ruokateatteriesitykseen</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 65 4-6. luokkalaista opiskelijaa ja heidän</p>	<p>Aikuiset olivat arvioineet vihon tehtävien onnistuneen kiitettävästi ja</p>

	sapere-menetelmään pohjautuen ja myös arvioida ruokateatterin soveltuvuutta lasten ravintokasvatukseen.	opettajansa ja muut toimijat, joita oli yhteensä 28. Tutkimuksen soveltuvuutta arvioitiin palautekyselyllä.	oppilaat arvioivat teatterin erinomaiseksi. Tutkimuksen tulokset viittaavat ruokateatterin olevan soveltuva lasten ruokakasvatukseen.
--	---	---	---

Kuinka opettaa lapsille ravitsemusta, ensiapua ja tunnetaitoja

Opas leirin ohjaajille

Tekijät: Maria Laurila & Samuli Mettinen
Kuvat: Marikki Mettinen

2

Alkusanat

- Tämä opas on valmistettu Parasta Lapsille ry:n "näe hyvä mussa"-leirien ohjaajille avuksi ja työkaluksi. Opas sisältää teoriaa ja harjoitteita ravitsemuksen, ensiavun ja tunnetaitojen opettamiseen 9-13 -vuotiaalle lapsille.
- Oppaan tietoperustana on käytetty kahtatoista eri tutkimusta sekä muita sähköisiä ja painettuja tietolähteitä.
- Opas on kahden sairaanhoitajaopiskelijan (AMK) toiminnallisen opinnäytetyön tulos.



Sisällys

► Ravitsemus	4	► Tunnetaidot	27
► Tietoinen syöminen	5	► Tunnetaidot	28
► Nälän tunne ja kylläisyys	8	► Lapsen kohtaaminen	29
► Sokeri päivittäisessä käytössä	13	► Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	30
► Ensiapu	15	► Tunteiden säätely, ongelmien ratkaisu ja vaikeiden tilanteiden hallinta	39
► Lapset ja ensiapu	16	► Empatia ja vuorovaikutustaidot	47
► Verenvuodon ensiapu	18	► Dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvia myötätuntoharjoituksia	53
► Tajuttoman ensiapu	21	► Mielen hyvinvointi	55
► Maallikkoelvytys	23		
► Vierasesine hengitysteissä	25		

Ravitsemus



5

Tietoinen syöminen

- Ruokailutilanne voi olla lapselle haastavampi, kuin mitä se aikuisen silmiin vaikuttaa. Lapselle saattaa ruokailussa luoda paineita ruuan koostumus, ulkonäkö, syötävän annoksen koko tai muiden lasten arvostelu. Itse ruokailutilannekin voi olla lapselle hankala.
- Tietoinen syöminen perustuu lääketieteessä ja psykologiassakin käytettyyn tietoisin läsnäolon periaatteeseen. Tarkoituksena olisi syömistilanteessa hyödyntää kaikkia aistejamme pelkän maku ja hajuaistin lisäksi. Tutkia miltä ruoka näyttää? Miltä ruoka haisee? Millaiselta se tuntuu suussa? Näin pyritään luomaan yksilölle ruokailusta tietoisempi kokemus ja edistää näin ruokailun mielekkyyttä.



6

Esiharjoitukset

- Esiharjoitus 1:
Ennen varsinaisia harjoitteita olisi hyvä rauhoittaa lapset ja esimerkiksi keskustella, mitä on tietoinen läsnäolo. Esimerkkinä voi käyttää kysymyksiä. "Oletko koskaan ollut puhelimella, kun toinen on kysynyt jotakin ja vastannut hänelle, mutta et todellisuudessa ole edes ymmärtänyt kysymystä?" Tai "Oletko joskus lkenut jotakin vain huomataksesi, ettei muista mitä olet juuri lkenut?" Näissä tilanteissa et ole ollut tietoisesti läsnä ja niitä tulisi pyrkiä välttämään.
- Esiharjoitus 2:
Meditaatio esimerkiksi Triangelin tai muun rauhoittavan äänen avulla. Lapset sulkevat silmänsä ja ohjaaja soittaa triangelia kerran. Lapsien tehtävänä on keskittyä kuuntelemaan triangelin ääntä mahdollisimman pitkään, kunnes ääntä ei enää kykene havaitsemaan.



7

Aistitietoinen syöminen -harjoite

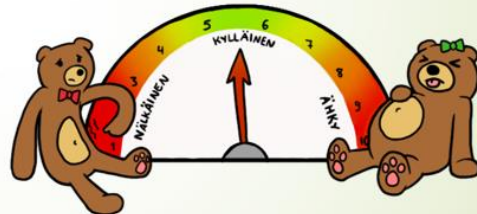
- Lapselle annetaan syötäväksi kaksi samaa asiaa. Esimerkiksi rusinaa, kukkakakaalia, pähkinää tms. Ensimmäisen lapsi syö tavallisesti ja toinen ohjeistetaan syömään hitaasti, tunnustellen, haistellen ja maistellen ja miettien mitä ominaisuuksia syötävällä on ja keskittymällä vain ja ainoastaan syömiseen. Ohjaaja voi opastaa lasta tehtävässä. Harjoituksen jälkeen voidaan yhdessä keskustella, mitä ominaisuuksia ruualla oli.
- Harjoituksessa pyritään välttämään sanoja "hyvää" ja "pahaa" vaan etsitään kuvaavampia adjektiivejä. Harjoitus voidaan toistaa useilla eri ruoka-aineilla. Esimerkiksi herkulla ja vähemmän herkullisella (esimerkiksi suklaa + parsakaali) ruoka-aineella voidaan saada aikaseksi hyviä keskusteluja siitä, mitä tunteita niiden syöminen herätti.



8

Nälän tunne ja kylläisyys

- Mitä nälkä on? Miltä nälkä tuntuu? Milloin olen kylläinen? Mitä tarkoittaa, kun tekee mieli syödä? Voiko ruokahaluja olla erilaisia? Lapselle on tärkeää oppia tunnistamaan, milloin on nälkä ja milloin haluaa syödä vain mielihalujen johdosta.
- Seuraavilla harjoitteilla keskistytään tunnustelemaan ihmisen sisäisiä tunteita ja syytä, minkä takia tekee mieli syödä. Ennen harjoitteita olisi hyvä rauhoittaa lapsi esimerkiksi edellä mainitulla triangeliharjoituksella.



9

Miltä nälkä tuntuu? - harjoite

- Ohjaaja piirtää taululle laatikoita, joissa sanat "ajatukset", "toiminta", "tunteet" ja "miltä kehossa tuntuu?". Tämän jälkeen lapset saavat vuorollaan kirjoittaa nälkään liittyviä ajatuksia oikeisiin laatikoihin ja lopuksi kooftuista ajatuksista keskustellaan yhdessä. Ohjaaja voi kannustaa ja opastaa lapsia, jos tehtävä tuntuu hankalalta.
- Samana harjoitteen voi toistaa, mutta käyttää näiden sijaan pohdittavana asiana kylläisyyttä tai ähkyä.



10

Näläntunteen havainnointi - harjoite

- Harjoite olisi parasta tehdä ennen ruoka-aikaa, jotta lapsilla olisi mahdollisesti olemassa jonkinlainen näläntunne. Harjoituksen aluksi lapset arvioivat näläntunnettaan numeroasteikolla. 1-10. Yksi tarkoittaa, että on niin nälkä, että oikein heikottaa. Kymmenen tarkoittaa, että on niin ähky, ettei vatsaan mahdu enää mitään. Seuraavaksi jokainen juo lasillisen vettä ja pohtii tämän jälkeen näläntunnetta uudelleen mittarin avulla. Tämän jälkeen sama toistetaan mehukeitolla. Harjoitteessa on oltava tarkkana, sillä nälän tunteen vaihtelut ovat pieniä, sillä mehukeiton ja veden ei ole tarkoitus viedä nälkää pois. Yhdessä voidaan lopuksi keskustella, mitä muutoksia havaittiin.



11

Kylläisyyden havainnointi - harjoite

- Harjoituksen aluksi lapset arvioivat näläntunnettaan numeroasteikolla. 1-10. Yksi tarkoittaa, että on niin nälkä, että oikein heikottaa. Kymmenen tarkoittaa, että on niin ähky, ettei vatsaan mahdu enää mitään. Seuraavaksi jokainen saa syötäväkseen banaania, joka ohjeistetaan syömään hitaasti ja aistitietoisesti (aistitietoinen syöminen) ja pohtii tämän jälkeen näläntunnetta uudelleen mittarin avulla. Yhdessä voidaan lopuksi keskustella, mitä muutoksia havaittiin.



12

Erilaisia haluja syödä - harjoite

- Harjoitteessa keskustellaan lasten kanssa, minkälaisia erilaisia ruokahaluja voi olla. Voidaan yhdessä pohtia, minkälaisia haluja esimerkiksi nenällä voi olla syödä? Tärkeää on myös keskustella, miten halut eroavat toisistaan ja miksi vatsan nälkää on tärkeämpi kuunnella kuin muita "nälkiä".
- Halut voidaan jakaa seitsemään eri ryhmään.
 - Vatsan halu (todellinen nälkä)
 - Silmän halu (herkullisen näköinen ruoka)
 - Suun halu (hyvän makuinen ruoka)
 - Nenän halu (hyvältä tuoksuva ruoka)
 - Korvan halu (ruuan ääni)
 - Mielen halu (tekee mieli herkutella)
 - Sydämen halu (suruun syöminen)



13

Sokeri päivittäisessä käytössä

- Sokeri ei sisällä ihmiselle tarpeellisia ravintoaineita, joten sen nauttiminen ei ole hyvinvoinnin kannalta tarpeellista. Kuitenkin sokeri maistuu ihmiselle mielellään ja sopivissa määrin sitä voi käyttää osana terveellistä, monipuolista ruokavaliota. Sokerin suositeltu vuorokausiannos aikuiselle maksimissaan on n. 50 grammaa. Lapselle luku on luonnollisesti hiukan vähemmän iästä ja koosta riippuen. Sokerin vuorokausimaksimissa puhutaan ns. vapaista sokereista, eli sokereista, joita ei sisälly ruoka-aineisiin luonnaisesti.
- Mehut kuitenkin lasketaan vapaisiin sokereihin, sillä niiden sisältämä sokeri on suhteessa painoon huomattavasti runsaampi kuin vastaavan paino hedelmissä.



14

Sokeripala-arvoitus

- Harjoitteen suorittamiseksi tarvitaan erilaisia tuotteita, joissa on lisättyä sokeria. Esimerkiksi mehua, jugurttia, karkkia, jäätelöä, limua yms. Näiden lisäksi tarvitaan sokeripaloja ja läpinäkyttämiä purkkeja.
- Tuotteet levitetään pöydälle ja niiden eteen asetetaan purkki, jossa on tuotteiden sisältämä määrä sokeria havainnollistettuna sokeripaloina (yksi sokeripala on n. 2,5g-3,5g). Lasten tehtävänä on arvata, kuinka monta sokeripalaa missäkin tuotteessa on. Alla muutamia esimerkkituotteita, mutta tuotteiden sokerimäärät saattavat vaihdella valmistajasta riippuen. Sokerin määrä on kuitenkin helppo laskea tuotteen pakkausselosteesta.
- Jäätelötuutti 7 sokeripalaa
- Viiili (200g) 10 sokeripalaa
- Sokerimaton riisimuro (30g) 1 sokeripala
- Ruisleipä (pieni pussi, 330g) 1 sokeripala
- Piiimehu (2dl) 7 sokeripalaa
- Coca-cola (0,5l) 22 sokeripalaa
- 3kpl täytekeksi 8 sokeripalaa
- Suklaalevy (200g) 39 sokeripalaa



ENsiapu

15



16

Lapset ja ensiapu

- Ensiaputaito on kansallistaito, ainakin sen pitäisi olla. Monet työpaikat kouluttavat henkilökuntaa ensiaputilanteiden varalta, mutta joskus ensimmäisenä onnettomuuspaikalla on lapsi. Tässä oppaassa käymme läpi ensiaputaitoja, joita lapsi pystyy omaksumaan ja toteuttamaan. Lisäksi käymme läpi muutamia harjoitteita, joilla opettaa ensiapua ja ottaa ensiapu puheeksi lasten kanssa.
- Vaikka ensiaputilanteet voivat olla haastavia lapsille, on kuitenkin hyvä opetella kohtaamaan ensiaputilanteita jo pienestä pitäen. Harjoittelu nuorena madaltaa kuitenkin kynnystä tarttua toimeen myöhemmässä elämänvaiheessa.
- Lasten kannalta tärkein asia ensiapuopetuksessa on ymmärtää ja osata soittaa hätänumeroon, jos jotakin on tapahtunut!

17

Mikä on ensiaputilanne ja miten soitetaan 112? - harjoite

- Ohjaaja kysyy lapsilta, mikä on heidän mielestään ensiaputilanne ja ovatko he joskus joutuneet ensiaputilanteeseen? Yhdessä pohditaan, mikä on riittävä syy soittaa 112 ja milloin soitetaan esimerkiksi isälle tai äidille? Tärkeintä on rohkaista lapsia soittamaan ja ennen kaikkea muistamaan soittaa 112. Jos ei ole varma pitääkö soittaa hätäkeskukseen niin aina on parempi soittaa, kuin olla soittamatta.
- Hätänumeroon soittoa voi harjoitella lasten kanssa esimerkiksi jakautumalla pareihin, jossa vuorotellen toinen esittää hätäkeskusta ja toinen onnettomuuden todistavaa henkilöä. Ohjaaja voi luoda korteille erilaisia tilanteita kirjoittaen tai piirtäen, minkä mukaan soittajan tulee kertoa, mitä on tapahtunut. (Esimerkkikuva s.64)
- Jos lapsilla on käytössä älypuhelin, kannattaa tutustua Suomi 112-sovellukseen. Sovelluksen kautta soitetut puhelut hätäkeskukseen lähehtävät automaattisesti paikannustiedot hätäkeskukseen ja näin auttavat apua löytämään perille.
- 1. Soita 112
 2. Vastaa kysymyksiin
 3. Sulje puhelin vasta kun saat luvan



18

Verenvuodon ensiapu

- Ensiapuosaamisen perustaitoihin kuuluu verenvuodon tyrehtyttäminen ja haavan sitominen. Haavatyyppejä ovat naarmut, pistohaavat, viiltohaavat, ruhjehaavat, puremahaavat ja ampumahaavat. Oireena on verenvuoto, joka voi haavatyyppistä riippuen olla voimakastakin. Verenvuotoa voi tapahtua myös nenästä, joka on yleensä harmittonta, mutta voi vaatia lääkärinvastaanottoakin. Yleisimmät syyt nenäverenvuodolle ovat jatkuva niistäminen, kuvat limakalvot tai nenään osunut isku.
- Jos haava on pieni naarmu tai muuten pinnallinen, riittää hoidoksi puhdistaminen antiseptisellä aineella ja laastari. Jos vamma on isompi tai vuotaa runsaasti, tarvitaan ensiaputaitoja.

19

Nenäverenvuoto

1. Ohjaa autettava istumaan etukumaraan asentoon
 - Tämä estää veren valumisen nieluun ja vatsaan
2. Ohjeista autettava niistämään veri pois nenästä
3. Paina tai ohjeista painamaan vuotavaa sierainta nenärustoa vasten 15min.
 - Tyrentymistä voi myös edistää asettamalla kylmää autettavan niskalle tai otsalle.
 - Kylmäpussia ei saa asettaa paljaalle iholle, aina jotain väliin esim. kangasta
4. Jos verenvuoto ei lopu, ohjaa autettava lääkärin vastaanotolle



20

Verenvuodon tyrehdyttäminen

1. Paina tai pyydä autettavaa itse painamaan haavaa suoraan vuotokohdasta
2. Aseta haavalle alusside, jonka päälle siderulla
 - Siderulla asetetaan suoraan haavan päälle
 - Siderulla kohdistaa paineen suoraan haavaan, hilliten verenvuotoa
 - Jos haavassa on vierasesine, esim. naula tai lasinsirpale, sitä ei saa poistaa, vaan rulla asetetaan esineen viereen
3. Toinen sideharsorulla kieritetään napakasti painesiderullan ja haavan ympärille
4. Auta potilas jatkohoitoon tai hälytä apua, mikäli verenvuoto ei tyrehy tai potilas menee sokkitilaan (Kalpeus, sekavuus, kylmähikisyys)
 - Verenvuodon tyrehdyttämistä voi harjoitella lasten kanssa antamalla lasten parityönä sitoa toisilleen painesidoksia. Ohjaaja kertoo vuorotellen eri kehonosia, missä kuviteltu haava on ja yhdessä lasten kanssa pohditaan, miten eri paikoissa olevia haavoja sidotaan.



21

Tajuttoman ensiapu

- Tajuttomuus on aina vaarallinen tilanne tajuttomuuden aiheuttajasta riippumatta, sillä tajuttoman hengitystiet voivat tukkiutua huonosta asennosta tai esimerkiksi oksennuksesta johtuen, eikä tajuton keho pysty itse tilannetta korjaamaan. Tajuttoman henkilön ensiapu on kylkiasentoon kääntäminen ja tarkkailu. Lapsikin on kykeneväinen kääntämään aikuisen, normaalipainoisen ihmisen kylkiasentoon oikeita liikkeitä käyttäen. Lapselle voi havainnollistaa hengityksen kulkua istuttamalla lapsen ensiksi selkä suorassa ja hengittämään suun kautta. Tämän jälkeen ohjeista lapsi istumaan hiukan köyryasennossa ja painamaan leuka rintaan ja pyydä hengittämään uudestaan suunkautta. Jälkimmäisessä asennossa henkitorvi mutkistuu huonosta asennosta johtuen vaikeuttaen näin hengitystä.
- Tärkeintä kylkiasennossa on lopullinen asento, joka on tukeva ja hengitystiet ovat auki. Loppujen lopuksi miten tähän tilanteeseen on päästy, ei ole niin oleellista. Kylkiasento harjoitteen voi tehdä pareittain, mutta harjoitella voi myös niin, että useampi lapsi kääntää yhteisvoimin aikuisen.



22

Kylkiasento

1. Saattoko tajuttoman henkilön hereille?
 - Puhuttelu, ravistelu
2. Jos ei herää, soitto 112 ja puhelin kaiuttimelle, jos mahdollista
3. Aseta henkilö selälleen makuulle, hengittääkö normaalisti?
 - Leuasta ja otsasta pään ojennus
 - Poskella tai kädellä ilmapirran tunnistelu
 - Rintakehän liikkeen katselu
4. Normaali hengitys → Kylkiasento
 - Asettaudu tajuttoman sivulle
 - Nosta lähempi käsi moikkausasentoon
 - Nosta kauempi käsi toisen olkapään päälle
 - Nosta itsestäsi kauempi jalka koukkuun
 - Vedä tajuton lantioista ja hartioista kylkiasentoon
 - Varmista, että asento on jämäkkä
 - Varmista hengityksen kulkeminen oikeisemalla hengitystiet kuten edellä
 - Tarkkaile, kunnes apu saapuu
5. Ei hengitä → Elvytys

23

Maallikkoelvytys (paineluelvytys)

- Elvytyksen onnistumisen tärkeimpänä osana on viive elvytyksen aloittamisen ja sydänpysähdysten välillä. Siksi on erittäin tärkeää, että mahdollisimman moni kansalainen osaisi ja ennen kaikkea uskaltaisi auttaa elvytystä vaativassa tilanteessa.
- Vaikka lapsi ei välttämättä kykene kokonsa puolesta oikeasti vielä elvyttämään aikuista, on hyvä kuitenkin opastaa lasta toimimaan vastaavassa tilanteessa ja pienenä, sillä tämä laskee kynnyksiä toimia tilanteessa aikuisena. Lapsen on myös mahdollista opastaa aikuisia toimimaan ensiaputilanteessa, jos aikuiselta puuttuu tarvittava koulutus tai on muuten kykenemätön toimimaan.
- Paineluelvytys on riittävä apu elottomalle henkilölle ilman puhallusta n. 5-10 minuuttia. Tutkimusten mukaan tuntemattoman henkilön suuhun puhaltaminen on ollut suuri kynnys elvytyksen aloittamisessa, joten pelkkä paineluelvytyksen opettaminen voi opettaminen voi olla parempi vaihtoehto. Jos henkilö osaa ja uskaltaa painelu-puhallus-elvyttää, on se edelleen parempi vaihtoehto.
- Lapsen kanssa elvytystä voi harjoitella vaikka isolla nallekarhulla, mikäli elvytysnukkea ei ole saatavilla. Täytyy kuitenkin huomioida, että nallen painelu eroaa valtavasti oikean ihmisen painelusta



24

Paineluelvytys

1. Saatko tajuttoman hereille?
 - Puhuttelu, ravistelu
2. Ei herää, soitto 112 ja kaiuttimelle, jos mahdollista
3. Aseta henkilö selälleen makuulle, hengittäkö normaalisti?
 - Leuasta ja otsasta pään ojennus
 - Poskella tai kädellä ilmavirran tunnustelu
 - Rintakehän liikkeen katselu
4. Normaali hengitys → Kylkiasento (Edellinen harjoite)
5. Ei hengitä → Elvytys
 - Asettaudu elottoman henkilön sivulle polvi-istuntaan
 - Aseta kädet rintalastan päälle, oma painopiste elottoman yläpuolella, oma takamus irti kantapäistä
 - Kynärpäät lukittuna suoraksi
 - Painelu n. 100-120 kertaa/minuutissa. Painelusyvyys aikuisella n. 5cm
 - Jos painelijoita on useampia, niin painelijaa voi vaihtaa aina muutaman minuutin välein

25

Vierasesine hengitysteissä

- Joskus hengitysteihin saattaa juuttua vierasesineitä, yleisin tapahtuma on ruuan meneminen "väärään kurkkuun". Tavallisin tilanne on ruokailutapahtuma, jossa nauretaan paljon ja ruokailuun keskittyminen on jäänyt vähemmälle huomiolle.
- Jos vierustoveri lopettaa yhtäkkiä puhumisen, pitelee kurkkuun tai vaikuttaa häätäntyneeltä eikä vastaa puhutteluun, voi olla tositalanne kyseessä.



26

Tukehtuvan ensiapu

1. Taivuta henkilön ylävartalo alaspäin tukien vatsan seudulta
2. Lyö napakasti 5 kertaa lapaluiden väliin
 - Lyönnit kämmenellä
3. Soita 112 jos vierasesine ei poistu nielusta
4. Isommalle lapselle tai aikuiselle jatketaan puristus- eli Heimlich-otteella
 - Asetu autettavan taakse
 - Toinen käsi nyrkissä autettavan pallean kohdalle, toinen käsi nyrkien päälle
 - Nykäise voimakkaasti taaksepäin yläviistoon
 - Toista yhteensä viisi kertaa
5. Vuorottele lyöntejä ja puristuksia kunnes apu saapuu tai henkilö menee elottomaksi
6. Elottomuus → Elvytys (edellinen harjoite)

Tunnetaidot

27



28

Tunnetaidot

- Miten lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja nimeämään niitä? Miten oppia selviytymään vaikeista tilanteista? Entä miten oppia hyvät vuorovaikutustaidot ja luoda ystävyysuhteita? Millä tavoin lapsi voi oppia keinoja käsittelemään ja hallitsemaan vaikeita tunteita, kuten aggressiota, vihaa, ahdistusta, pettymystä, surua tai häpeää? Miten taas voidaan tukea positiivisia tunteita; iloa, tyytyväisyyttä, levollisuutta, luottamusta omaan pärjämiseen ja hyvää, tervettä itsetuntoa?
- Tässä oppaassa käymme läpi joitakin menetelmiä, joiden avulla kouluikäisten lasten kanssa voidaan harjoitella tunnetaitoja.



29

Lapsen kohtaaminen

- Kaikki alkaa katseesta. Miten aikuinen katsoo lasta tämän kohdatessa? Onko katse avoin, arvostava ja rohkaiseva vai tuomitseva ja leimaava?
- Lapsilla on tapana asettua siihen rooliin, joka heille annetaan. Jos aikuisen katsoo lasta leimaavasti omista ennakkokäsityksistään käsin, on kohtaaminen epäonnistunut jo alkuunsa. Luottamusta on vaikea saavuttaa, jos aikuinen on katseellaan jo kertonut lapselle, minkälaisena lapsen näkee negatiivisessa mielessä.
- Avoin, kaunis ja arvostava katse antaa lapselle mahdollisuuden luottamukseen ja uskoon omaan itseensä. Jokainen lapsi haluaa tulla nähdyksi ja hyväksytyksi. Ystävällinen ja hyväksyvä katse on alku hyvälle, lasta arvostavalle vuorovaikutukselle.



30

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

- Tunteiden tunnistamista rakennetaan ja kehitetään vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jo pieni vauva tulkitsee tunteita toisen ihmisen kasvoilta, hän usein myös reagoi toisen vauvan itkuun omalla itkullaan. Viisivuotias lapsi osaa jo nimetä perustunteita ja kouluikäinen tunnistaa jo abstrakteja tunteita, kuten mustasukkaisuus, kateus, syyllisyys ja jännittyneisyys.
- Tunteita ei ole aina helppo nimetä ja kuvailla, niistä keskusteleminen onkin tärkeää tunnetaitojen opettelussa. Aikuisen tehtävä on sanoittaa lapsen tunteita ja antaa näin mallia tunteiden tunnistamiselle ja niistä puhumiselle. Pohja hyvälle tunneilmaisulle on rakastavassa ja turvallisessa ihmissuhteessa.
- Tunnetaidot luovat pohjan hyvälle vuorovaikutustaidoille, joihin kuuluu taito kertomisen ja kuuntelemisen vuorotteluun, neuvottelutaidot, toisten kunnioittaminen, avun pyytäminen ja kyky noudattaa sääntöjä.

31

Menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen - Tunneruletti

- Tunnerulettia voidaan pelata pienissä ryhmissä. Julisteeseen tehdään kuusilohkoinen ruletti, jokaisessa lohossa on yksi tunne, esimerkiksi iloinen, rauhallinen, vihainen, surullinen, nolostunut ja ylpeä. Lapset pyörittävät rulettia vuorollaan ja esittävät kohdalleen osuneen tunteen omalla tavallaan, niin kuin he kyseistä tunnetta itse ilmentävät. Pelin tarkoituksena on saada lapset pohtimaan omia tunteitaan ja huomata, kuinka sama tunne näyttäytyy eri ihmisillä eri tavalla.

32

Menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen - Noppapeli

- Kirjoitetaan paperille kuusi eri tunnetta ja numeroidaan ne 1 – 6. Noppaa heittämillä keskustellaan yhdessä noppaluvun osoittamasta tunteesta, milloin tällaista tunnetta on koettu ja mitä silloin on tehty ja mitä voisi tehdä, kun kyseinen tunne koetaan.



33

Menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen - Eläinkuvat

- Tehtävään tarvitaan kuva eläimestä, esimerkiksi surullisesta tai pelokkaasta koirasta. Lisäksi kaikille osallistujille kynät ja paperia. Lasten tehtävänä on tutkia kuvan ilmettä ja kirjoittaa paperille kaksi tunnesanaa, jotka kuvaavat eläimen ilmentämää tunnetta. Tämän jälkeen lapset miettivät vielä kaksi tunnetta lisää ja pohtivat, millaisessa tilanteessa itse ovat tunteneet kyseisiä tunteita ja milloin ovat huomanneet toisella samanlaisia tunteita. Tehtävän jälkeen keskustellaan aikuisen kanssa yhdessä siitä, miksi tunteita on tärkeä näyttää ja miksi on myös tärkeää tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita.

34

Menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen - Tunnekortit

- Tunnekortteja voidaan käyttää monella tavalla. Jos lapsen on vaikea kertoa sanoin, miltä hänestä tuntuu, hän voi valita tunnekortin kertomaan omasta tunnefilastaan. Tunnekortteja voidaan nostaa ryhmän aloituksessa, miltä tuntuu juuri nyt tai miltä tuntui aamulla herätessä ym. Tunnekorteilla voidaan myös pelata. Lapset voivat ottaa oman tunnekortin, jota eivät näytä muille. Kukaan vuorollaan esittää kortin tunnetta muille ja muut arvaavat, mikä tunne on kyseessä. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa ymmärtämään erilaisen tunteiden ilmentymistä ja tunteiden näyttämisen ja ymmärtämisen merkitystä.
- Muistipeli: Parin muodostavat tunnekuva ja tunnesana. Korteilla voi pelata muistipeliä tavalliseen tapaan tai tehdä muita tunnetaitoharjoituksia.
- Parin etsintä muistipelikorteilla: Kortit jaetaan osallistujille, joiden tehtävä on löytää oma parinsa elehtien ja näyttellen tunnetta. Peliä voi myös jatkaa siten, että parit lopulta esittävät tunteen muille, jotka yrittävät arvata, mikä tunne on kyseessä. Tavoitteena on ryhmäytyminen ja tunnesanojen oppiminen.
- Korttiralli: Jokaiselle jaetaan tunnekortti, lapset kulkevat ympäriinsä ja pysähtyvät kenen tahansa luokse. Lapset esittävät tai nimeävät tunteen toisilleen, vaihtavat kortteja ja jatkavat matkaa seuraavan luo. Tätä jatketaan, kunnes ohjaaja kertoo, että seuraavan kerran saman tunteen osuessa saa mennä istumaan paikalleen. Korttirallin tavoitteena on ryhmäytyminen ja tunnesanojen oppiminen.
- Tunteen kasvaminen ja pieneneminen: Tunnekorteista arvotaan yksi tunne. Ensimmäinen esittää tunnetta hyvin vähäeleisesti ja pienesti niin, että tunne on tuskin havaittavissa. Seuraava esittää saman tunteen vähän isommin jne., kunnes tunteen ilmaisu on niin voimakas, ettei sitä voi enää ilmaista voimakkaammin. Seuraavaksi ilmaistaan tunnetta päinvastoin; ilmaisu aloitetaan isosti ja sitä pikkuhiljaa pienennetään. Tavoitteena on ilmapiirin vapautuminen ja rohkaistuminen tunteen ilmaisuun.

35

Menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen - Tarina

- Luetaan satu tai tarina. Pohditaan yhdessä, minkälaisia tunteita tarinan henkilöillä oli ja mistä ne johtuivat. Kuullun tai luetun tarinan hahmoihin on helppo samaistua. Lapset voivat löytää yhtymäkohtia tarinan hahmon ja itse kokemien tunteiden kanssa. Lapset voivat kirjoittaa myös itse lyhyen tarinan, johon liittyy jokin tunne.



36

Menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen - Kehokartta

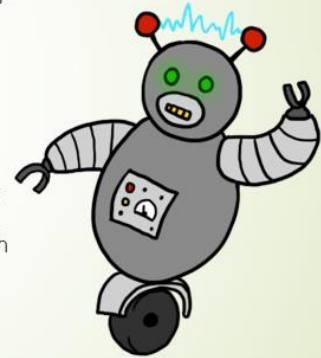
- Tunne tuntuu kehossa. Seuraavassa harjoituksessa piirretään paperille (tai käytetään valmiita kuvia) nalle- tai ihmishahmo. Pohditaan erilaisia tunteita ja väritetään eri väreillä, missä kehon osassa kyseinen tunne tuntuu. Tunteille voidaan nimetä omat värit. Esimerkiksi:
- Keltainen – ilo
- Oranssi – energisyys
- Punainen – viha, kiukku
- Sininen – rauha, tasapaino
- Harmaa – väsymys, tylsyys, ahdistus
- Musta – suru, toivottomuus, pelko
- Vihreä – myötätunto, tyytyväisyys, hyväntahtisuus
- Lapset voivat värittää oman tunteensa sillä värillä, minkä väriksi itse tunteen kokee. Kehokarttaa voidaan käyttää myös kuvaamaan juuri sen hetkistä tunnetta. Tunteella voi olla myös muoto. Tuntuuko jokin tunne terävältä ja jokin toinen tunne pyöreältä ja pehmeiseltä?



37

Menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen - Rentoutuminen

- Harjoituksen tavoite on oppia huomaamaan, miltä jännittynyt ja rentoutunut keho tuntuu.
- Harjoituksessa lapset voivat liikkua vapaasti, kunnes ohjaaja sanoo, mitä esitetään. Esimerkiksi robotti, jolloin ollaan jännittyneitä ja sitten mustekala, jolloin rentoudutaan.
- Kehon eri osia jännitetään ja rentoutetaan vuoron perään. Laifetaan kädet nyrkkiin ja jännitetään koko käsivarret, sitten avataan nyrkit ja rentoutetaan koko kädet. Näin käydään läpi koko keho; pää, kasvat, hartiat, vatsa, selkä, sääret, jalkaterät, varpaat. Keskustellaan yhdessä, miltä jännitys ja rentoutuminen tuntuu ja millaiset tunteet aiheuttavat jännitystä kehossa ja miten kehon voi tietoisesti rentouttaa.



38

Menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen - Musiikki tulkkina

- Musiikin avulla voidaan herätellä monenlaisia tunteita, se auttaa tunteiden nimeämisessä ja tunnistamisessa. Musiikki voi heijastella omaa tunneilmaa, jolloin tunteesta on helpompi saada kiinni. Harjoituksissa lapsille voi soittaa musiikkia, jonka aikana lapset voivat liikkua vapaasti musiikin herättämän tunteen mukaan. He voivat soittaa myös itse. Musiikin ilmentämiä tunteita voidaan myös piirtää paperille. Musiikkikappaleissa ei välttämättä tarvita sanoja, melodia on tärkeämpi.
- Harjoitus 1. Valitaan kaksi musiikkikappaletta, toinen iloinen duurikappale ja toinen surullinen, haikaa tai melankolinen mollikappale. Lapset liikkuvat tai tanssivat musiikin mukana kuten haluavat. Lapsia voi ohjeistaa keskittymään tunteeseen, jonka musiikki aiheuttaa. Jälkeenpäin keskustellaan musiikin herättämistä tunteista, nimitään niitä ja voidaan myös pohtia, mikä tapahtuma omassa elämässä tuli musiikista mieleen. Pohdinnat voidaan myös kirjoittaa paperille, jos ryhmässä on vaikea puhuen avautua.
- Harjoitus 2. Valitaan jälleen kaksi musiikkikappaletta, yksi duuri ja yksi mollikappale. Lapsille jaetaan paperia ja värikyniä. He piirtävät kaksi piirustusta, yhden molemmista kappaleista. Lapset voivat kertoa piirustustensa kuvista tehtävän päätteeksi. Tärkeää on, ettei mikään jää ahdistamaan tai mietityttämään, jos tehtävästä heräsi jokin ahdistava tai surullinen muisto. Lapsen kanssa voi keskustella myös tarvittaessa kahden kesken. Voidaan soittaa myös vain yksi kappale, esimerkiksi rauhallinen ja rentouttava, jolloin harjoitus toimii myös rauhoittumisen välineenä.



39

Tunteiden säätely, ongelmien ratkaisu ja vaikeiden tilanteiden hallinta

- Tunteiden säätelytaidot edellyttävät taitoa tunnistaa tunteet. Tunteiden säätelyyn on olemassa erilaisia tekniikoita hengitysharjoituksista mielikuvaharjoitteluun.
- Huomion kiinnittäminen enemmän myönteisiin, kuin kielteisiin asioihin muokkaa omaa tapaa ajatella ja auttaa tunteiden säätelyssä. Joskus lapsi on niin tunnekuohun vallassa, ettei hän kykene hallitsemaan toimintaansa. Tunnehyrskyä loiventaa, jos lapsi kykenee tunnistamaan ja nimeämään tunteensa. Pysähtymisen taito on keskeistä tunnekuohun aikana. Temperamentti vaikuttaa paljon siihen, miten voimakkaasti lapsi kokee tunteet, millä voimalla hän eri tilanteisiin reagoi, mutta paljon on myös opittavissa.
- Lapsi oppii käyttäytymismalleja vanhemmiltaan, mutta kouluikäisen lapsen kohdalla on jo suuri rooli ystäväpiirillä. Omat tunteet tarttuvat muihin. Mitä paremmin tunnistaa ja hallitsee omat tunteensa, sen vähemmän on alttiina muiden tunteille. Omalla käytöksellä on suuri vaikutus muihin. Oman minäkuvan rakentaminen onkin elämänmittainen prosessi, sillä pelaamme jatkuvasti itseämme muihin.

40

Tunteiden säätely, ongelmien ratkaisu ja vaikeiden tilanteiden hallinta

- Ratkaisukeskeisessä ajattelussa ongelmat käännetään tavoitteiksi, ei niinkään keskitytä ongelman syntyyn. Huomion voi suunnata aikaisempiin onnistumisiin ja taitoihin sekä olemassa oleviin vahvuuksiin.
- Oleellista ratkaisukeskeisyydessä on toisten kunnioittaminen ja arvostaminen. Vuorovaikutuksessa pyritään myönteisyyteen, luovuuteen, huumoriin ja leikkisyyteen.
- Ongelmien ratkaisuihin on olemassa monta polkua ja tapaa, epäonnistumiset ovat oppimiskokemuksia. Ratkaisukeskeisyyden avulla lapset voivat oppia luottamusta, toisen kunnioittamista ja kuuntelemista.
- Vuorovaikutustaidot voivat parantua ja erimielisyydet voidaan ratkaista paremmin.
- Kiellot kehoituksiksi
 - Esimerkiksi "Ei saa riehua ruokailussa" → "Liikun rauhallisesti, syön kauniisti"
 - "Ei saa loukata toista" → "Olen hyvä kaveri" tai "Kunnioitan kaveria". Lapset voivat luoda itse käyttäytymissäännöt myönteistä kehoitusmuotoa käyttäen. Tämä auttaa lapsia sitoutumaan yhteisiin pelisääntöihin ja muistamaan ne paremmin.

41

Tunteiden säätely, ongelmien ratkaisu ja vaikeiden tilanteiden hallinta

- Viiden sormen muistisääntö, kun lasta ohjataan toimimaan tietyllä tavalla tai lopettamaan jokin ei-toivottu toiminta.
 1. Kontaktisormi. Puheyhteyden luominen, esim. "Kuunteletko hetken, minulla on sinulle asiaa."
 2. Toivesormi. Lapselle kerrotaan, miten hänen toivotaan toimivan. Esim. "Haluan, että selvität riidan kaverin kanssa."
 3. Hyötysormi. Lapselle selitetään, mitä hyötyä tästä on. Esim. "Riidat on hyvä selvittää heti, muuten pienikin riita voi kasvaa isoksi ja sitä on myöhemmin vaikeampi korjata. On helpompaa olla, kun riita on sovittu."
 4. Uskosormi. Lapselle kerrotaan, miksi uskot hänen pystyvän siihen. Esim. "Muistatko, miten hienosti ratkaisit viime kerralla vaikean tilanteen?"
 5. Sopimussormi. Lapselta kysytään, miten hän toivoisi itseään muistutettavan, jos hän joutuu vastaavaan tilanteeseen uudelleen, eikä muista toimia, niin kuin toivot.

42

SUTUHAKA-malli (Suuttumuksen ilmaisu rakentavasti)

- Suuttumuksen ilmaisu rakentavasti.
- SU = Suuttumus. Pyydä lasta kuvailemaan, miksi hän on suuttunut, niin, ettei hän moifi, syyllistä tai nöyryytä suuttumuksen kohdetta. Kerro hänelle, että on hyvä välttää sanoja "aina" ja "ei koskaan", vaan keskittyä juuri tähän asiaan tai tekoon, mikä juuri nyt harmittaa.
- TU = Tunne. Pyydä lasta kertomaan, miltä hänestä tuntuu, niin, että hän käyttää minä -muotoa. esimerkiksi "minua suututtaa..." eikä "sinä suututat minua..."
- HA = Halu. Pyydä lasta täsmentämään, mitä hän haluaisi toisen tekevän.
- KA = Kannattavuus. Kehota lasta pohtimaan, miksi kannattaa toimia yhteistyössä, mitä hyötyä siitä on molemmille osapuolille?
- Samaa SUTUHAKA - mallia voi aikuinenkin käyttää, kun lapsi on tehnyt jotain ei -toivottua, joka suututtaa.



43

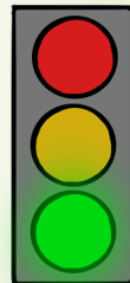
KUKIPASO-malli (Suuttuneen henkilön kohtaaminen)

- KU = Kuuntele. Raivoavaa ihmistä lähestyessä tervehi ystävällisesti, mutta ilmeettömästi. Osoita kiinnostuksesi, että välität ja haluat kuunnella häntä. Katso silmiin, nyökyttele, älä keskeytä. Näin suuttunut tuntee, että häntä kuunnellaan ja hän saa kerrottua raivonsa syyn. Tunne laantuu nopeammin.
- KI = Kiitä. Anna tunnustusta. Kiitä, että hän otti asian puheeksi.
- PA = Pahoittele. "Olen pahoillani...Ymmärrän..." Näin osoitat, että kuuntelet eikä mitätöi hänen suuttumustaan. Suuttuneen ihmisen on vaikea nähdä asiaa myiden kannalta, joten älä esitä vastaväitteitä. Anna suuttumukselle aikaa laantua ensin.
- SO = Sovi jotain. Ehdota ratkaisua, sovi jotain. Älä jätä asiaa kesken, vaan huolehdi, että asia menee eteenpäin.
- Pysy itse rauhallisena, älä provosoidu. Rauhallisen ja tynnen ihmisen seurassa viha usein laantuu itsekseen, kun se ei saa lisää "polttoainetta" mistään.

44

Liikennevalomalli

- Ulpu Siponen on kehittänyt liikennevalomallin, joka voi auttaa lasta vihan hetkellä. Sen avulla lapsi voi oppia harkitsemaan, mitä kannattaa tehdä vihan tunteelle, kun se ottaa vallan. Liikennevalomallin avulla opetellaan itsehillintää ja otetaan aikaisä. Liikennevalot on opeteltava jo ennen kulkua ja niitä on hyvä harjoitella valmiiksi. Sitten, kun raivo ja viha ottaa vallan, voidaan lasta muistuttaa liikennevaloista: Punainen valo, seis, odota!
- Punainen valo: Seis! Pysähdy ja rauhoitu. Huomaa vihasi ja tunnista se, mutta älä tee mitään. Rauhoitu ensin. Juo vaikka lasi vettä, laske kymmeneen tai vaikka sataan. Hengitä syvästi, juokse talon ympäri tai tee jotain muuta, joka auttaa rauhoittumaan. Lapsen kanssa voi etukäteen miettiä, mikä olisi se paras tapa juuri hänelle, mikä auttaa rauhoittumaan parhaiten. Pääasia, ettei tee mitään juuri nyt itse asialle, vaan jotain muuta.
- Keltainen valo: Odota! Kun olet vähän rauhoittunut, mieti. Miksi suutuin näin paljon? Mitä tapahtui? Mitä vaihtoehtoja minulla on? Mikä olisi paras vaihtoehto, mikä olisi rakentavin vaihtoehto? Vaihda kiihdyttävät ajatukset rauhoittaviin, mukaviin ajatuksiin. Vihaiset ajatukset saavat vain suuttumaan uudelleen.
- Vihreä valo: Toimi! Mutta vasta sitten, kun olet ensin pysähtynyt, rauhoittunut ja keksinyt parhaan mahdollisen tavan toimia juuri tässä tilanteessa.



45

Ajatuskartta

- Joskus voi auttaa, kun kirjoittaa tunteet ja ajatukset kartaksi. Jos esimerkiksi tuntee ahdistusta, kirjoitetaan sana ahdistus paperin keskelle ja ympäröidään se. Sitten kysytään lapselta, mitä tulee ensimmäisenä mieleen tästä tunteesta, tästä sanasta? Mihin se liittyy ja mihin se vaikuttaa? Liittyykö siihen muita tunteita? Kaikki merkitään karttaan ahdistus – sanan ympärille, kukin oman ympyränsä sisään viivoilla yhdistettynä keskustunteeseen. Jokin tunne voi johtaa toiseen tunteeseen, ajatus toiseen ja näin voidaan päästä pahan olon alkulähteille. Kartan tekeminen usein vapauttaa patoutunutta, sisällä pidettyä tunnetta ja helpottaa oloa.
- Yhdessä aikuisen kanssa voi myös pohtia, mitä keinoja olisi vaikuttaa alkuperäiseen tapahtumaan tai tunteeseen, miten sitä voisi käsitellä ja lopulta hallita?



46

Validointi

- Validointi on kuullun ymmärtämistä ja sen kertomista. Asiaa ei tarvitse hyväksyä, mutta on tärkeää osoittaa, että ymmärtää, mitä lapsi tarkoittaa. Esimerkiksi:

Lapsi: Anna mun olla rauhassa!

Aikuinen: Haluat olla rauhassa.

Lapsi: Joo, älä tuu siihen.

Aikuinen: Et halua, että tulen nyt lähellesi.

...
- Kolme validointia yleensä riittää. Validointi rauhoittaa, se loiventaa tunnemyrskyä, luo turvaa ja läheisyyttä, kertoo arvostuksesta ja rakentaa luottamusta, jolloin lapsen on helpompi puhua tunteistaan ja aroistakin asioista.



47

Empatia ja vuorovaikutustaidot

- Kyky empatiaan on tärkeää kaverisuhteissa ja kaikessa vuorovaikutuksessa. Lapsi haluaa luonnostaan tehdä oikein ja pärjätä kavereiden kanssa. Aina hänellä ei ole siihen tarvittavia taitoja, mutta onneksi niitä voi oppia!
- Tunteiden sanoittaminen on tärkeää myös empatian kehittämisessä. Myös tunteiden säätelyharjoitukset ohjaavat moraaliseen ajatteluun ja empatiaan. Lapsen mielikuva omasta itsestään muotoutuu niiden ihmisten kautta, joita lapsi kohtaa. Vanhemmat, ammattikasvattajat, kaverit ja kaikki ihmiset, jotka ovat osa lapsen elämää, ovat myös peilejä lapselle. Heidän kauttaan lapsi saa kokemuksen omasta itsestään ja siitä, mikä on oikein ja mikä väärin.

48

Empatiakasvatus - Taidekuvat

- Pirjo Syväsalon tutki gradussaan (2018) kahden taidekuvan käyttämistä neljäsluokkalaisten empatiakasvatuksessa. Tulosten mukaan taidekuvat herättivät myös empaattisia tunteita joillain oppilailla. Taidekuvia voidaan käyttää empatiakasvatuksessa. Tutkimuksessaan Syväsalon oli käyttänyt teoksia Helene Schjerfbeckin "Toipilas" ja Pablo Picasson "Yökälästä".
- Taulut tai kuvat voivat olla mitä tahansa koskettavia, mutta lapselle sopivia kuvia. Pyydetään lasta tarkastelemaan kuvaa kaikessa rauhassa ja kirjoittamaan havaintojaan ylös. Vaihtoehtoisesti lapsi voi myös kertoa, mitä kuva herättää hänessä. Pyydetään lasta kiinnittämään huomiota tunteisiin, joita kuva herättää. Tehtävää voi jatkaa pyytämällä lasta kuvittelemaan, että hän on tuo taulun tai kuvan hahmo. Miltä se tuntuisi?



49

Empatiakasvatus - Tarinat ja sadut

- Erilaiset tarinat ovat oivallisia välineitä empatiakasvatuksessa. Hyvän tarinaan on helppo tempautua mukaan ja tarinan henkilöihin voi olla helppo samaistua.
- Tarinan jälkeen lasten kanssa voidaan keskustella henkilöiden kokemista asioista ja siitä, mitä itse kokisi vastaavissa tilanteissa.
- Yhtymäkohtia oman elämän tapahtumiin voi myös löytyä ja niitä on helpompi käsitellä tarinan kautta.



50

Dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvia myötätuntoharjoituksia

- Kriittisyys ja vihamielisyys itseä kohtaan aiheutuu usein myötätuntovajeesta.
- Vihaisuus itsessään toimii suojakuorena haavoittuvuudelta. Näin ollen vihaisuus helposti vahvistuu ja kasvaa; se luo turvaa, vihaisena ei ole yhtä haavoittuvainen.
- Myötätuntoa tarvitaan, jotta ymmärrys omiin tunteisiin pääsee kehittymään ja tulemaan tietoisuuteen. Myötätuntoharjoituksissa ei tuomita eikä kontrolloida mitään, vaan hyväksytään myötätuntoisena kaikki tunteet, kuten pelko, yksinäisyys, torjutuksi tuleminen, keskeneräisyys ja epätäydellisyys. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tervetulleita.

51

Harjoitus 1: Varauksetta hyväksyvä tuoli

- Seuraava harjoitus luetaan lapselle/nuorelle rauhallisessa, häiriöttömässä ympäristössä, jossa on mahdollista rentoutua.
- Istu mukavasti tuolilla ja suuntaa huomio niihin kehon osiin, jotka koskettavat tuolia. Huomaa tuolin täydellinen hyväksyntä. Tuoli tekee sen kaiken arvostelematta, tuomitsematta, vain hyväksyen varauksetta, ilman mitään ehtoja. Seuraavaksi kiinnitä huomio lattiaan. Huomaatko, kuinka lattia kannattelee tuolia? Se kannattelee sinua lempeästi, tarjoaa sinulle reitin kävellä ja se pitää jalkasi kuivina. Huomaatko seinät ympärilläsi, miten ystävälliset ne ovatkaan? Ne suojaavat sinua kylmältä ja viimalta tai kesällä kuumalta auringolta. Tunnetko, kuinka kilttejä katto ja seinät ovat? Anna itsesi tuntea lempeys ja ystävällisyys ympärilläsi.



52

Harjoitus 2: Myötätunnon vastaanottaminen ja lähettäminen

- Tämän harjoituksen tarkoitus on opetella sallimaan tuskan läsnäolo ja muuttamaan se myötätunnoksi. Sen sijaan, että välttäisimme ikävää tunnetta, otammekin sen vastaan hengittämällä sitä sisään. Vastaavasti hengitämme ulos itsellemme ja muille myötätunnoista helpotusta ja tilan tuntua.
 - Rentouta mielesi hetken aikaa tyyneessä tilassa.
 - Mieti hetki ongelmaasi ja sen aiheuttamaa tunnetta, esimerkiksi riittämättömyys tai ahdistus. Ala hengittämään tuota tunnetta ja tunteen aiheuttamaa kokemusta sisään ja hengitä ulos sitä, mitä tarvitset, kuten luottamusta, itsevarmuutta tai iloa.
 - Hengitä synkkää kokemusta kaikin tavoin sisään, jokaisella solulla. Hengitä tarvitsemaasi asiaa ulos juuri siinä muodossa, mikä tuntuu sinusta parhaimmalta ja jatka harjoitusta niin kauan kuin haluat tai tunnet tarvitsevasi.
 - Laajenna kokemusta. Hengitä tuskaa kaikkien ihmisten puolesta, jotka kokevat samaa ja vastaavasti hengitä tarvittavaa helpotusta ulos kaikkien ihmisten puolesta, jotka tarvitsevat sitä. Voit ajatella saman huoneen, saman kaupungin, saman maan tai vaikka koko maapallon ihmisiä, jotka tuntevat samoin kuin sinä.

53

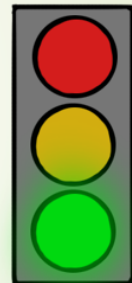
Dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvia myötätuntoharjoituksia

- Onnistuneeseen vuorovaikutukseen toisten kanssa vaikuttaa monenlaiset asiat. Vuorovaikutusta voi haitata oma epävarmuus, aina ei tiedä, miten jossain tilanteessa tulisi käyttäytyä. Vuorovaikutustaidot saattavat kaivata vielä harjoittelua. Joskus ympäristökin voi olla haasteellinen itseilmaisulle.
- Myös voimakkaat tunteet voivat olla esteenä hyvälle, rakentavalle vuorovaikutukselle. Lapsi saattaa olla niin tunnekuohun vallassa, ettei kommunikointi juuri sillä hetkellä onnistu. Tunnetaitoharjoitukset auttavat vuorovaikutustaidoissakin.
- Omia ajatuksia voi myös kyseenalaistaa ja siihen voi toiset olla apuna.

54

Harjoitus 3: Haitallisten ajatusten kyseenalaistaminen

- Tässä harjoituksessa värit symboloivat ajatuksia. Punaiset ovat haitallisia ajatuksia, keltaiset kyseenalaistavia ajatuksia ja vihreät myönteisiä ajatuksia.
1. Lapset ovat piirissä. Yhdelle lapselle annetaan punainen pallo ja yhdelle vihreä pallo. Muut lapset edustavat keltaista väriä.
 2. Punaisen pallon haltija sanoo jonkun negatiivisen uskomuksen itsestään, kuten esim. "Jos sanon mielipiteeni ääneen, minulle nauretaan" tai "olen huono matematiikassa". Keltaista väriä edustavat alkavat kyseenalaistaa tätä uskomusta herättäen ristiriitaa: "Onko silttekään noin?" "Vai voisiko kuitenkin olla toisin?" "Mitä, jos ei nauretakaan", "Ehkä et ole löytänyt vielä omaa tapaa oppia parhaiten matikkaa" ym. ym. Tätä voi jatkaa niin kauan, kun lapset keksivät negatiivisen ajatuksen kyseenalaistavia ajatuksia.
 3. Lopuksi vihreän pallon haltija esittää myönteisen ajatuksen: "Mielipidettäsi arvostetaan" tai "Opiit helposti matikkaa, kun uskot itseesi ja löydät oikean tavan oppia".
 4. Lopuksi punaisen pallon haltija heittää pallon seuraavalle lapselle ja ottaa vastaan vihreän pallon toistaen asiaan liittyvän myönteisen ajatuksen.



55

Mielen hyvinvointi

- Kaikki tunteet liittyvät mielen hyvinvointiin. Edellä esitettyjen harjoitusten lisäksi seuraavassa muutama läsnäolo- ja rentoutusharjoitus, joista saattaa olla apua jännittyneisyyteen, ahdistukseen ja hermostuneisuuteen.
- Dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvissa läsnäoloharjoituksissa tietoinen läsnäolo on tarkkaavaisuuden kohdentamista tietoisesti nykyhetkeen. Läsnäolon tulee olla tietoisesti hyväksyvää, ystävällistä ja arvottomatonta, mitä ikinä teemmekin tai mitä huomioimme.
 - Esimerkiksi lakaisemme lattiaa, on tietoisuutemme tehtävässä kokonaan ja se on juuri sillä hetkellä tärkein tehtävämme maailmassa. Meillä on taipumusta olla vain osittain läsnä päivittäin toistuvissa tehtävissämme, ajatukset karkaavat helposti muualle ja toimimme ikään kuin automaattiohjauksella.
- Tietoinen läsnäolo on suostumista kohtaamaan asiat sellaisina, kuin ne ovat. Voimme kohdata myös negatiivisina pitämämme tunteet pakenematta niitä, tuomitsematta ja arvottomatta niitä, vain hyväksyen todeten ne, kuitenkin juuttumatta niihin kiinni.

56

Mielen hyvinvointi - Kämmenen havainnointi viileällä pinnalla

- Aseta kämmenet pöydälle tai muulle viileälle pinnalle. Mitä tunnet kämmenissäsi? Aisti, miltä kosketuspinta tuntuu.
- Tämä harjoitus voi auttaa palaamaan nopeasti nykyhetkeen ahdistavan olotilan vallitessa, traumatakauman tai paniikkikohtauksen aikana.



57

Mielen hyvinvointi - Äänien havainnointi ympäristöstä

- Keskity kuuntelemaan ympäristöstä kuuluvia ääniä.
 - Älä analysoi, mistä äänet tulevat, vain havaitse ne.
 - Jos kuulet esimerkiksi kellon tikitystä, koita olla ajattelematta itse kelloa, keskity vain tikitykseen.
- Tämän harjoituksen tarkoituksena on keskittää huomio vain havaintoon, ilman reagointia, kuvailua tai tulkintaa.



58

Mielen hyvinvointi – Hengenvetojen laskeminen

- Kun tunteet ottavat ylivallan tai mieli lähtee liikaa harhailemaan aiheuttaen esim. Nukahtamisvaikeuksia, voi kokeilla hengityksen laskemista.
- Harjoituksen tarkoitus on suunnata huomio täysin yhteen kohteeseen, eli hengittämiseen.
- Aloita uloshengityksellä, jolloin sanot mielessäsi yksi, sitten sisäänhengityksellä kaksi ja niin edelleen kymmeneen saakka, jonka jälkeen aloitat alusta. Jos sekoat laskuissa, aloita uudestaan ykkösestä.



59

Mielen hyvinvointi - Havainnoi mieltä

- Tämä harjoitus sopii rauhallisiin hetkiin, jolloin vallalla ei ole kovin voimakkaita tunteita.
- Tarkoituksena on havainnoida, mitä mielessä liikkuu, mitkä ajatukset vallitsevat eniten ja kaikki mielessä liikkuvat ajatukset.
- Anna ajatusten tulla ja mennä, vain huomioiden ne. Anna niiden liikkua vapaasti. Saatat kuulla ääniä tai kokea muita aistiärsykeitä. Vain havaitse ne ja anna niidenkin liikkua vapaasti yrittämättä torjua tai ohjailla niitä mitenkään. Teet vain huomiota, paimenen tavoin pidät niitä silmällä nuomaten kaiken liikkeen lähellä tai kaukana. Jos huomaat tempautuvasi ajatustesi vietäväksi, huomaa sekin ja palaa pelkkään aistimiseen.
- Älä tuomitse tai arvota mitään, vain huomioi. Harjoituksen kesto on 2 – 3 minuuttia.

60

Mielen hyvinvointi – Läsäoloharjoitus ja juurruttaminen luonnossa

- Vie lapsi tai lapsiryhmä ulos luontoon, jos sää on lämmin (kesä), lapset voivat olla paljain jaloin esimerkiksi rantahiekalla, nurmikolla tai vaikka kannon päällä seisten.
- Kehota lapsia ensin vetämään kolme kertaa nenän kautta syvään henkeä, suun kautta ulos. Lapset voivat myös sulkea silmänsä, jos se tuntuu luontevalta.
- Seuraavaksi lapset kuvittelevat jalkapohjistaan lähtevät paksut ja lujat juuret syvälle maan sisään. He keskittyvät ensin hengittämiseen, jokaisella hengenvedolla he imevät itseensä voimaa ja ravinteita juuriensa kautta ja jokaisella uloshengityksellä he jakavat tätä maasta tullutta voimaa ympärilleen.
- Seuraavaksi he kuvittelevat olevansa osa sitä luontoa, jossa he seisovat. Jos he ovat kannon päällä, he kuvittelevat, miltä tuntui olla tuo puu, joka siinä on ollut. Jos he ovat kivellä tai kalliolla, he tunnustelevat mielessään kiven energiaa, miltä se tuntuu ja millaista olisi olla kivi jne.
- Harjoitusta voi jatkaa niin pitkään, kun lapset jaksavat keskittyä tai saavat tunteen olemisesta joku muu elementti. Harjoitus rauhoittaa, rentouttaa ja maadoittaa.



Lähteet

Painetut:

Cacciatore, R. 2009. Kapinäkiriä. Aggressiokasvattajan käsikirja - koululaisesta aikuiseksi. Väestöliitto.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva: PS-kustannus.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Tsakinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opaas tunnesäätelyvalkeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim.

Sähköiset:

Almeida Simões, S-A. 2014. Erityistä arkea alakoulussa. Oppilasryhmän vuorovaikutustaitojen kehittäminen ratkaisukeskeisin menetelmin. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 16.5.2019

https://hoido.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235773/GRADU_2014_julkaisutava/PDF.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Bantoi, B., Pek, E., Pandur, A., Csonka, H., Betlehem, J. 2017. The year of first aid: effectiveness of a 3-day first aid programme for 7-14-year-old primary school children.

<https://emj.bmj.com/content/34/8/526>

Calicchia, S., Cangiano, G., Capanna, S., De Rosa, M., Papaleo, B. 2016. Teaching Life-Saving Manoeuvres in Primary School.

<https://www.hindawi.com/journals/tmi/2016/2647235/>

Huure, T., Santalahti, P., Anttila, N. & Björklund, K. 2015. Mielen terveyden ohje- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskoulussa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.4.2019

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-303-039-2.pdf?sequence=1

Isotalo, M. 2015. Minä päjäni! Toimintatutkimus lasten ja nuorten mielen hyvinvointia edistävän intervention merkityksistä oppilaiden päjänyyden kokemuksiin haastavien tilanteiden hallinnassa. Kasvatustieteiden pro-gradu. Tampereen yliopisto. Viitattu 14.8.2019

<http://um.fi/URN:NBN:fi:uta-201506301970>

Joshi M., Lamb R. 2012. Less is more. Possible ways to improve tuition of the recovery position.

<https://emj.bmj.com/content/29/18/679.full>

Juntunen, K. 2011. MAKUASIAA! -ruokateatterin lasten ravitsemuskasvattajana. Pro gradu. Itä-Suomen yliopisto.

<http://epublications.uef.fi/pub/urn:nbn:fi:uef-20120035/urn:nbn:fi:uef-20120035.pdf>

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 16.5.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/kk.koti?p_arkki=onn00012

Kerola, K., Kujanpää, S., Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen -ohjaajan opas. Opetushallitus. Viitattu 16.5.2019.

https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen

Klemens, K. 2016. "Nam! -NAUTI, AISTI JA MAISTA" - tietoisien syömisen harjoitusohjelma alakoulussa. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.

<http://epublications.uef.fi/pub/urn:nbn:fi:uef-20160805/urn:nbn:fi:uef-20160805.pdf>

Lähteet

Oliver, E., Cooper, J., McKinney, D. 2012. Can first aid training encourage individuals' propensity to act in an emergency situation? A pilot study.

<https://emj.bmj.com/content/31/6/518>

Punainen risti. Ensipäohjeet. Viitattu 10.12.2019

<https://www.punainenristi.fi/ensipäohjeet/>

Suomen mielen terveysseura. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 16.10.2019

https://mieli.fi/fi/mielen_terveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen_perusteet

Syväsalo, P. 2018. "Tämä kuva herättää minussa paljon tunteita välillä surullisia ja iloisia joksikin viikoksi." Taidekuva tunteiden tulkijana. Kasvatustieteen pro gradu Jyväskylän yliopisto Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Viitattu 16.8.2019

<http://um.fi/URN:NBN:fi:ivu-201809244221>

Sallinen, S. 2018. Tunteita kuunnellen, soittaen, liikkuu ja piirtäen: Musiikki kolmasluokkalaisten tunnetaitokasvatuksessa. Kasvatustieteen pro-gradu. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 16.8.2019

<https://ivu.ivu.fi/bitstream/handle/123456789/58660/URN:NBN:fi:ivu-201806203289.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Teksti:

Maria Laurila ja Samuli Mettinen

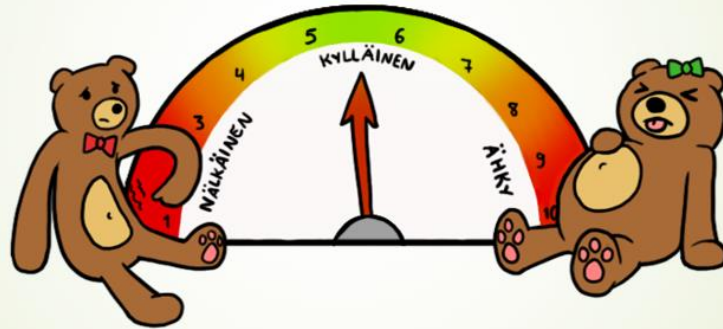
Kuvat:

Marikki Mettinen



63

Nälkämittari

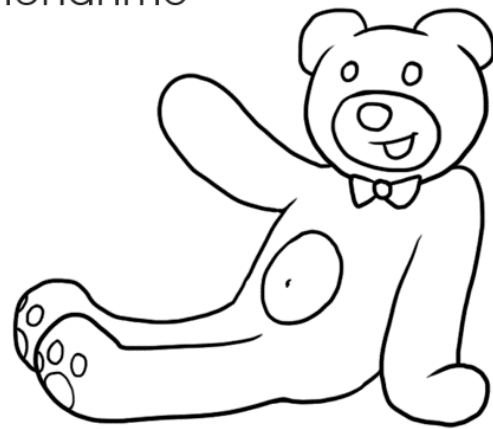


64

Ensiaputilanne



Tunnehahmo



Tunteita



Tunteita



Tunteita



Tunteita

