

Nuoren mielenterveyden tukeminen koulun arjessa

Kirsi Andrejeff-Keränen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)

Tekijä(t) Andrejeff-Keränen, Kirsi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2020
	Sivumäärä 34	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Nuoren mielenterveyden tukeminen koulun arjessa Kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi		
Työn ohjaaja(t) Tuija Ketola, Leila Nisula		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää jo olemassa olevia ja toimivia käytänteitä, jotka ovat helposti otettavissa yläkoulun arjessa käyttöön, kun suunnitellaan ja mietitään uusia toimintatapoja nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Pälkäneen kunnan lukuvuoden teemana on mielenterveyden edistäminen kouluissa, joten tarve selvittää ja tutkia aihetta lähti oman työyhteisön kiinnostuksesta.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimustavaksi muodostui kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Aiheesta on olemassa paljon tutkimustietoa ja työn tarkoituksena oli löytää Pälkäneen Yhteiskoulun arkeen toimivia malleja, jonka kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollisti.</p> <p>Tärkeimmäksi tulokseksi tutkimuksessa nousi positiivinen kohtaaminen ja vuorovaikutus nuorten sekä koulun henkilökunnan välillä. Se, miten koulun aikuinen huomioi oppilaan kohtaamistilanteessa, vaikuttaa nuoren itsetuntoon joko nostavasti tai laskevasti. Positiivinen kohtaaminen ja, mitä kuuluu -kysymys ovat merkittäviä huomionosoituksia nuorelle.</p> <p>Toinen tärkeä huomio oli, että erilaiset ryhmissä tapahtuvat harjoitukset sekä toiminta vahvistivat nuoren mielenterveyttä paremmin kuin yksilökohtainen toiminta.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Nuoret, koulu, mielenterveys		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Andrejeff-Keränen, Kirsi	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 34	Permission for web publication: x
Title of publication Supporting young people's mental health in school life. A literature review		
Degree programme Bachelor of Social Studies		
Supervisor(s) Ketola, Tuija, Nisula, Leila		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of this thesis is to find out existing and functioning practices that can be easily applied in the everyday life of primary school, when planning and thinking about new ways to promote mental health of pupils. The theme of the Pälkäne primary school year is the promotion of mental health in schools, so the need to explore and explore the topic began with the interest of the work community.</p> <p>The thesis became a descriptive literature review. There is a lot of research information available on the subject and the aim of the work was to find models that suits in the everyday life of the Pälkäne primary School, which was made possible through a descriptive literature review.</p> <p>The main focus of the study is the positive encounter and interaction between young people and school staff. The way an adult in a school takes into account a pupil's encounter situation affects the adolescent's self-esteem either upwardly or downwardly. Positive encounters and what's on are important tributes to the young person.</p> <p>Another important consideration was that different group exercises and activities improved the mental health of the adolescent better than individual activities.</p>		
Keywords/tags (subjects) Youth, mentalhealth, school		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Mielenterveys	4
2.1	Nuoren mielenterveys.....	5
2.2	Nuoren mielenterveyteen vaikuttavat haasteet.....	6
2.3	Mielenterveyden suojatekijät	8
3	Koulu.....	10
3.1	Oppilashuolto	11
3.1.1	Yhteisöllinen oppilashuolto	12
3.1.2	Yksilöllinen oppilashuolto.....	13
3.2	Tuen kolmiportaisuus.....	14
4	Opinnäytteen tavoite ja tarkoitus	15
5	Opinnäytetyön toteutus	17
5.1	Kirjallisuuskatsaus	17
5.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	17
5.3	Tiedonhakuprosessi.....	18
5.4	Aineiston analysointi	20
5.5	Eettiset kysymykset	21
6	Nuoren mielenterveyden tukeminen koulun arjessa	22
6.1	Koulun henkilökunnan vaikutus nuoren mielenterveyteen.....	22
6.2	Vuorovaikutus	23
6.3	Sosiaaliset taidot	24
7	Mielenterveyden ennaltaehkäisevät tukimuodot koulussa.....	25
7.1	DISA ja AART	26
7.2	Mielenterveyttä kaikille.....	26
7.3	Hyvän mielen koulu	27

	2
8 Johtopäätökset.....	28
9 Pohdinta.....	29
Lähteet	31

Kuviot

Kuva 1 Erik H. Eriksonin kehitysteoria (Cherry 2015)	5
Kuva 2 Yhteisöllinen oppilashuolto (Mahkonen 2014. 67).....	13
Kuva 3 Tuen kolmiportaisuus (Tietoverkkovälitteinen peruslukutaidon sekä matematiikan oppimisvalmiuksien oppimis- ja arviointiympäristö. Lukimat. 2019)	15

Taulukot

Taulukko 1 Mielenterveyden riskitekijät (Lassander ja Karila-Hietanen 2012, 15.)	8
Taulukko 2 Mieltä suojaavat tekijät (Lassander ja Karila-Hietanen 2017, 15.)	9
Taulukko 3 Tiedonhaku ja hakusanat	20

1 Johdanto

Joka viides suomalainen nuori kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä (Marttunen, Huurre, Strandholm, Viialainen 2013, 3). Nuoret viettävät peruskoulussa suurimman osan päivästä ja yhteenkuuluvuuden tunne omaan koululuokkaan, yhteisöön tai muuhun positiivisuutta lisäävään ryhmään lisää sekä vahvistaa nuoren mielen hyvinvointia (Lassander, Karila-Hietala 2017, 14).

Lassander ja Karila-Hietala (2017, 17-18) nostavat esiin oppilas- ja opiskelijahuoltolain, jonka mukaan yhteisöllisen oppilashuollon tehtävä on edistää oppilaitoksen hyvinvointia. Heidän mukaansa myös yhteiskunnallisia rakenteita tulee voida kehittää mm. lisäämällä mielenterveyden parantamiseen liittyvää osaamista, tietoa ja resursseja koulussa. Mielenterveystaitojen opiskeleminen kuuluu myös osana perusopetussuunnitelmaan, joten taitojen opiskelua tulee voida harjoittaa koulun arjessa eri oppiaineissa, eikä vain terveystiedossa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 398-403).

Peruskoulussa tavoitetaan koko ikäluokka, jolloin erilaisten sosiaalisten- ja mielenterveystaitojen opettaminen on mahdollista ja myös taitojen ylläpitäminen sekä seuraaminen on luontevaa. On todettu, että moniin nuorten mielenterveyden pulmiin liittyy nimenomaan puutteet sosiaalisissa taidoissa sekä heikko vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa (Kaltiala-Heino, Ranta, Fröjd 2010, 5). Näiden taitojen karttuessa, myös mielenterveyteen liittyvät asiat helpottuvat ja erilaisista elämän kriiseistä ylitse pääseminen on helpompaa.

Työskentelen koulukuraattorina Pälkäneen kunnassa ja tämän opinnäytetyön tavoitteena on kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, minkälaisia olemassa olevia malleja on käytetty peruskoulussa nuorten mielenterveyden edistämiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn. Samalla tavoitteena on lisätä Pälkäneen Yhteiskoulun henkilökunnan osaamista sekä tuoda uusia toimintamalleja koulun arkeen osana lukuvuoden teemaa – lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen.

2 Mielenterveys

WHO:n eli Maailman terveysjärjestön mukaan mielenterveys on sitä, että jokainen yksilö ymmärtää oman mahdollisuutensa ja kykenee selviytymään arjen stressistä sekä työskentelemään tuottoisasti ja hedelmällisesti ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan (WHO 2014.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan positiivinen mielenterveys on enemmän kuin vain mielenterveysongelmien puuttumista. Se auttaa ihmistä huomaamaan omat vahvuudet ja selviämään elämän haasteista. Positiivinen mielenterveys mahdollistaa emotionaalisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn (THL 2013 6-9.)

Mielenterveyteen vaikuttavat monet asiat, on olemassa joitakin tekijöitä, joka voivat suojata mieltä tai päinvastoin aiheuttaa riskin sairastumiselle. Jokainen on kuitenkin yksilö ja voi omilla valinnoillaan vaikuttaa asioihinsa (Laajasalo, Pirkola 2012, 48). Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat yksilölliset tekijät, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, yhteiskunnan rakenteet sekä kulttuuriset arvot (Lassander, Karila-Hietanen 2017, 13).

Mielenterveyden edistäminen ja ylläpitäminen on äärettömän tärkeää ja sitä voidaan tehdä niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Yksilötasolla edistäminen tarkoittaa jokaisen omien voimavarojen vahvistamista, joiden avulla kriisitilanteista selviytyminen on helpompaa. Yhteisötasolla puolestaan esim. kouluilla on suuri merkitys mm. sosiaalisten verkostojen muodostumisessa ja yhteiskuntaan ja yhteiskunnan normeihin sitoutumisessa (Nordling 2010, 25.)

2.1 Nuoren mielenterveys

Joka viides nuori kärsii mielenterveyden häiriöstä ja masennusoireita on vielä useammalla nuorella. Nuoret kärsivät useimmiten erilaisista mielialahäiriöistä, kuten ahdistuneisuudesta, käytöshäiriöistä ja päihdeongelmista. Nuorilla on usein samanaikaisesti kaksi tai jopa useampia mielenterveydenhäiriöitä, jotka heijastuvat kasvuun ja kehitykseen. Nuoren mielenterveyden häiriöt tulee tunnistaa, jotta niitä voidaan myös hoitaa samanaikaisesti. Hoidon tarpeen ja nuoren mielenterveyden arvioissa tulee myös ottaa huomioon kokonaisuudessaan nuoren elämä ja elämäntilanne sekä niihin vaikuttavat tekijät (Marttunen yms. 2013. 3, 10-12).

1950- luvulla Erik. H. Erikson kehitti oman teoriansa persoonallisuuden kehitysvaiheista. Hän jakoi elämän kahdeksaan kehitysvaiheeseen syntymästä vanhuuteen. Jokaisessa kehitysvaiheessa ihminen kohtaa kriisin, josta selviytyminen vaikuttaa seuraavasta kriisistä selviytymiseen. Jos osaa ratkaista elämänvaiheen kriisin niin seuraava kriisi on helpompi kohdata ja itsetunto kasvaa. Jos taas kriisistä selviytymisessä tulee esteitä tai pulmia, seuraava on hankalampi ratkaista ja aiheuttaa itsetunnolle kolhuja, joista taas aiheutuu mielenterveyspulmia (Cherry 2015.)



Kuva 1 Erik H. Eriksonin kehitysteoria (Cherry 2015)

Marttunen yms. (2013. 8) ovat puolestaan jakaneet nuoren elämän kulun kolmeen kehitysvaiheeseen, varhaisnuoruus (n.12-14v.), keskinuoruus (n.15-17v.) ja myöhäisnuoruus (n. 18-22v.). Kaikilla näillä vaiheilla on oma kehitystehtävänsä aikuiseksi kasvamisessa. Erilaiset kuohuntavaiheet kuuluvat nuoren elämään ja normaalissa kehityksessä nuori pääsee niistä yli jatkaen seuraavaan kehitysvaiheeseen.

Varhaisnuoruudessa nuoren itsetunto ja mielialat voivat vaihdella nopeastikin ja ne voivat näkyä levottomuutena sekä keskittymisen puutteena (mm. koulussa numerot voivat laskea). Nuori hakee omaa yksityisyyttä eikä halua kertoa asioita vanhemmilleen. Toisinaan nuori vielä tarvitsee vanhempiaan erittäin paljon. Nuori ei myöskään osaa välttämättä kuvata omia tunteitaan ja kiistelee erilaisista asioista vanhempien kanssa, kuten kotiintuloajoista (Marttunen yms. 2013. 8).

Keskinuoruuden aikana nuori oppii kontrolloimaan impulssejaan ja hyväksyy oman seksuaalisuutensa sekä oppii tunnistamaan tunteitaan ja ajattelemaan niitä ennakkoivasti. Kaverien merkitys korostuu ja riippuvuus vanhempiin vähenee (Marttunen yms. 2013. 9).

Viimeisessä kehitysvaiheessa myöhäisnuoruudessa nuoren persoonallisuus vakiintuu ja hän alkaa kiinnostua yhteiskunnallisista asioista sekä suunnitella tulevaisuuttaan systemaattisesti. Myös nuoren arvomaailma, ihanteet ja päämäärät alkavat vakiintua (Marttunen yms. 2013. 9).

2.2 Nuoren mielenterveyteen vaikuttavat haasteet

Nuoren mielenterveyttä tulee tarkastella huomioimalla nuori kokonaisvaltaisesti eli arvioida ja kartoittaa nuoren elämästä niin koti, koulu, vapaa-aika kuin ihmissuhteet. Arviointi tehdään haastatteleamalla nuorta kahden kesken sekä kuulemalla nuoren läheisiä (Marttunen yms. 2013. 12).

Tärkeitä kysymyksiä arvioitaessa nuoren mielenterveyttä ovat, onko nuoren kehitys pysähtynyt, onko ikätasoista seuraa, millainen perhetilanne, huomioidaanko nuoren yksilöllisiä tarpeita (Marttunen yms. 2013. 12). Mielialahäiriöllä tarkoitetaan mielen olotilaa, jossa muutos on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään 2-3 viikkoa ja jopa vuosia. Häiriöön liittyy aina myös muita oireita. Onkin tärkeä muistaa, että elämään kuuluvat kriisit eivät ole automaattisesti mielialahäiriöitä. Yleisin mielialahäiriö on masennus (Huttunen. 2018.)

Nuoren elämässä tulee eteen erilaisia kriisejä, joista selviytymiseen vaikuttavat monet asiat. Koulu on monelle nuorelle paikka, jossa odotukset ovat korkealla ja menestystä mitataan eri tavoilla. Jos koulussa ilmenee erilaisia pulmia, kuten oppimisvaikeuksia tai kiusaamista, saattaa mieli alkaa oireilla negatiivisesti (Kaltiala-Heino yms 2010. 2).

Murrosiässä nuoren elämässä tapahtuu paljon isoja muutoksia fyysisesti ja psyykkisesti. Näiden lisäksi myös nuoren keskushermosto sekä aivot muokkaantuvat ja sosiaalisten taitojen merkitys kasvaa. Suuri merkitys on kaverisuhteilla ja huoltajien tuella, kun nuori murrosiässä alkaa irtaantumaan heistä ja valmistautumaan aikuisuuteen. Näiden asioiden epäonnistuminen on yksi suurimmista riskeistä nuoren mielenterveydelle. (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Berg, Aro, Marttunen 2013. 23, 33). Mielenterveyden riskitekijät tekevät kriiseistä selviytymisen hankalammaksi ja vaikuttaa elämään terveyttä heikentävällä tavalla. Lassander ja Karila-Hietanen ovat listanneet myös mielen riskitekijät taulukoksi (2012, 15.)

Sisäiset riskitekijät	Ulkoiset riskitekijät
Kehityshäiriöt, perimä	Perheen epävakaus
Itsetunnon haavoittuvuus	Perheen taloudelliset vaikeudet
Epävakaaat varhaiset ihmissuhteet	Menetykset
Eristäytyminen ihmissuhteista	Väkivalta, hyväksikäyttö
Avuttomuuden tunne	Kiusatuksi tuleminen
Sairaudet	Päihteidenkäyttö
Oppimisvaikeudet	Haitallinen asuinympäristö
Ristiriidat seksuaalisen identiteetin kehityksessä	Psyykkiset häiriöt perheessä
	Leimautuminen

Taulukko 1 Mielen terveyden riskitekijät (Lassander ja Karila-Hietanen 2012, 15.)

2.3 Mielen terveyden suojatekijät

Mielen terveys on elämäntaidollinen käsite, joka muuttuu elämän aikana. Sitä voidaan lisätä harjoittelemalla mielen terveyttä suojaavia tekijöitä. Aikuisen tehtävä niin koulussa kuin vapaa-ajalla on tukea nuorta näissä suojaavissa tekijöissä (Erkko, Hannukala, Pruuki 2013. 132,136.)

Nuoren mielenterveyttä suojaavat tekijät vahvistavat nuoren itsetuntoa ja oman elämän hallintaa. Ne auttavat nuorta selviytymään helpommin elämän erilaisista kriisitilanteista ja vähentämään riskitekijöiden vaikutusta elämässä. Seuraavassa taulukossa on listattu erilaisia suojatekijöitä Lassanderin ja Karila-Hietasen mukaan (2017, 15.)

Sisäiset mieltä suojaavat tekijät	Ulkoiset mieltä suojaavat tekijät
Hyvä fyysinen terveys	Mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin
Kyky luoda ja ylläpitää ystävyys- ja kaverisuhteita	Perhe ja kaverit, sekä muu turvaverkko
Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita	Koulunkäynti ja opiskelu
Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja	Koulumenestys
Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen	Turvallinen kasvuympäristö
Hyväksytyksi tuleminen tunne	Vakaat kotiolot
Perimä	Harrastukset
Varhaiset ihmissuhteet	Kuulluksi tuleminen
Kyky puhua mieltä askarruttavista asioista	Kodin ulkopuoliset ihmissuhteet
Kyky pyytää ajoissa apua	Mahdollisuus saada apua tarvittaessa
Positiivinen elämänasenne	Säännöllinen päivärytmi
Sinnikkyys	
Yhteyden kokemisen tunne	

Taulukko 2 Mieltä suojaavat tekijät (Lassander ja Karila-Hietanen 2017, 15.)

3 Koulu

Koulu toimii nuorelle fyysisenä ja sosiaalisena toimintaympäristönä. Fyysinen kouluympäristö tarkoittaa koulurakennusta, pihaa, luokkatiloja ja huonekaluja, joissa työskennellään. Sosiaalinen ympäristö luo puolestaan työskentelyyn hengen, onko koulussa mielekästä olla vai ei. Koulun tulisi olla paikka, jossa nuori, huoltajat ja koulun henkilökunta ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa nuoren hyvinvoinnin edistämiseksi (Kiilakoski 2012. 29, 37).

Koulu toimii nuorelle niin virallisena kuin epävirallisena toimintaympäristönä. Virallisessa koulussa on noudatettava opetussuunnitelmaa, järjestyssääntöjä ja toimittava oppikirjojen, opettajien sekä muun materiaalin mukaan. Epävirallisessa koulussa puolestaan luodaan ihmissuhteita, haetaan paikkaa muiden nuorten joukosta ja koetaan niin hyviä kuin huonojakin hetkiä. Osa nuorista haluaa olla enemmän osa virallista koulua ja osa taas ei. Nuorten suhtautuminen kouluun vaikuttaa yhteisöllisyyteen ja jakaa oppilaita ns. eri kerroksiin (Kiilakoski 2012. 10-11, 39). Koulu on nuorelle erittäin keskeinen osa elämää ja kouluyhteisöön kuulumisella on moninainen merkitys kehityksen ja terveyden kannalta (Hietala yms. 2010. 58.)

Kouluissa on nykyään isot ryhmäkoot, jonka vuoksi häiriökäyttäytymiseen puututaan herkemmin kuin hyvään käytökseen. Häiriökäytöksellä saakin huomiota, jolla erottuu muusta ryhmästä (Hietala yms. 2010. 16). Häiriökäytöksestä tuleekin nopeasti kierre, joka voi johtaa mielenterveyden häiriöihin. Pienemmät ryhmäkoot takaisivatkin kaikille huomiota ja myös positiivista palautetta saatettaisiin antaa herkemmin, kun opettajan huomio on tasaisesti kaikissa oppilaissa. Hietalan yms. (2010. 20-21) mukaan isoissakin kouluissa voidaan luoda pieniä ryhmiä luokkajaoilla, jolloin oppilaat tutustuvat toisiinsa paremmin ja oppimis- sekä kasvu-ympäristö on tutumpi ja turvallisempi.

Nuoruusiässä nuori käy läpi monia uusia vaiheita niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin ja ne voivat joko suojata nuorta tai altistaa mielenterveyden pulmille (Laajasalo, Pirkola 2012, 47). Koulu on näiden asioiden havainnoinnissa avainasemassa, koska nuoret viettävät päivästänsä suurimman osan koulussa. Koulussa myös

opitaan kaikkia näitä taitoja ja jos siellä altistuu esim. koulukiusaamiselle, voi mieli olla vaarassa sairastua.

Kiilakosken (2012. 23-24) mukaan suomalainen koulu kohtelee nuoria näennäisesti tasapuolisesti ja sukupuoleen sekä kulttuuritaustaan katsomatta. Pojilta kuitenkin edelleen hyväksytään enemmän huonoa käytöstä koulussa, kuten kiroilua ja äänestä käytöstä. Tytöiltä puolestaan odotetaan hiljaisuutta ja kohteliaisuutta. Tyttöjen ulkonäköä myös arvioidaan enemmän ja hyväksyntää sekä suosiota haetaan tyttöjen keskuudessa vaatteilla ja meikeillä. Koulussa nuoret vertailevat itseään toisiin ja erilaisuuden kokemus tai tunne, voi johtaa psyykkisiin oireisiin (Hietala yms. 2010. 43.)

Koulu on paikka, jossa paljon keinoja puuttua ja ohjata, opastaa sekä neuvoa mielenterveyden asioissa. Näin ollen lasten ja nuorten elämä olisi aikuisena helpompaa ja he oppisivat käsittelemään elämän erilaisia tilanteita ilman, että mieli järkkyy sairauteen saakka. On tutkittu, että ennaltaehkäisevillä toimilla kuten erilaisilla ryhmätoiminnoilla on suotuisia vaikutuksia nuoren mieleen ja niillä on saatu esim. ahdistuneisuutta vähennettyä (Laajasalo, Pirkola 2012, 48).

3.1 Oppilashuolto

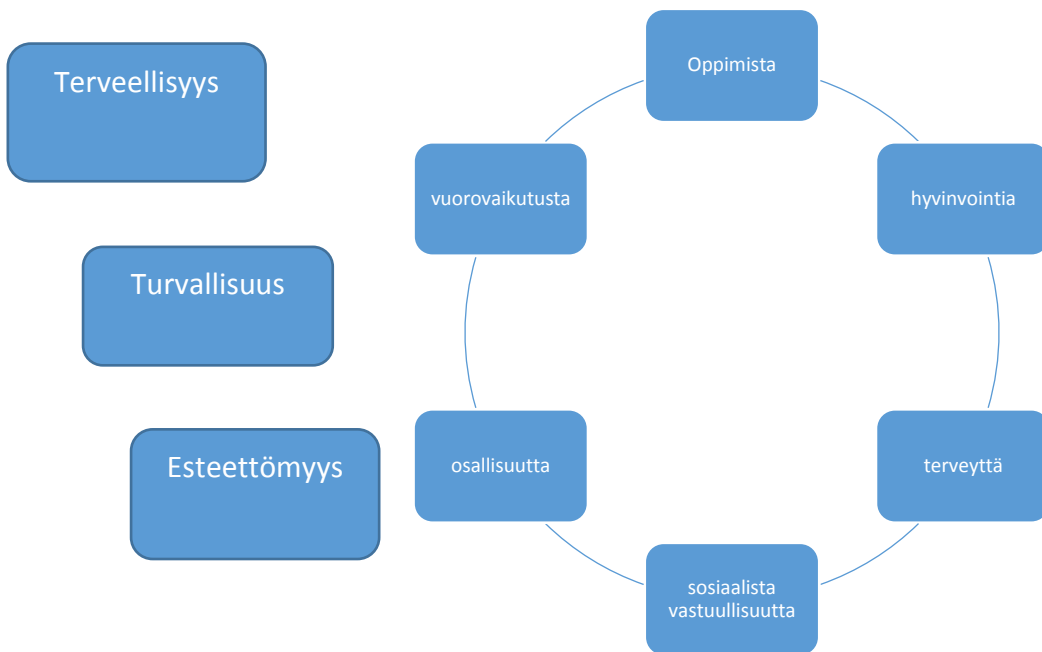
Uusin oppilas- ja opiskeluhuoltolaki astui voimaan 1.8.2014. Laissa määritellään miten ja kenelle oppilas- ja opiskeluhuolto kuuluu ja kenen sitä tulee toteuttaa. Laissa sanotaan, että peruskoululaisista puhutaan oppilaina (L 1287/2013, §1), joten käytän myös opinnäytetyössäni sitä. Laissa määritellään, että opiskeluhuollon tulee olla ensisijaisesti ennaltaehkäisevää ja koko oppilaitosyhteisöä tukevaa yhteisöllistä oppilashuoltoa. Oppilaille on myös oikeus yksilökohtaiseen oppilashuoltoon lain määrittämällä tavalla (Mahkonen 2014. 65.)

Nykyisen lain mukana oppilashuoltoon tuli lisää suunnitelmallisuutta. Koulujen on laadittava oppilashuoltosuunnitelma, josta tulee löytyä suunnitelmat oppilashuollon kokonaistarpeesta ja käytettävissä olevista palveluista, toimenpiteet yhteisöllisen oppilashuollon edistämiseen ja tarvittavien tukitoimien järjestämiseen. Lisäksi suunnitelmassa on oltava tieto, miten yhteistyö oppilaiden ja heidän huoltajiensa sekä oppilaitoksen henkilökunnan ja muiden hyvinvointia lisäävien tahojen kanssa on järjestetty. Suunnitelma väkivallan, kiusaamisen ja häirinnän suojaamiseksi sekä toimenpiteet oppilashuoltosuunnitelman toteuttamiseksi ja seuraamiseksi (Mahkonen 2014. 62-64.)

3.1.1 Yhteisöllinen oppilashuolto

Yhteisöllisellä oppilashuollolla tuodaan esiin opetussuunnitelman mukainen toiminta, jolla koulussa tuetaan yhteisöllisyyttä ja oppilaan hyvinvointia. Tavoitteena ennaltaehkäisy niin oppimisvaikeuksissa kuin mielenterveyden asioissakin. Yhteisöllistä oppilashuoltoa koulussa toteuttaa koulukohtainen oppilashuoltotyöryhmä. Koulujen omien oppilashuoltoryhmien lisäksi on oltava kahden tai useamman koulutuksen järjestäjän yhteinen opiskeluhuollon ohjausryhmä, joka vastaa yleisestä suunnittelusta, ohjauksesta ja arvioinnista (Mahkonen 2014. 64).

Yhteisöllisellä oppilashuollolla siis tarkoitetaan toimintakulttuuria ja toimia, joilla oppilaitoksessa edistetään oppilaiden vuorovaikutusta, oppimista, hyvinvointia, terveystta, sosiaalista vastuullisuutta, osallisuutta sekä vuorovaikusta. Oppilaitosympäristössä puolestaan yhteisöllisellä oppilashuollolla tarkoitetaan terveellisyteen, turvallisuuteen ja esteettömyyteen liittyviä asioita (Mahkonen 2014. 67.):



Kuva 2 Yhteisöllinen oppilashuolto (Mahkonen 2014. 67)

3.1.2 Yksilöllinen oppilashuolto

Yksittäisen oppilaan asioita ei saa koskaan käsitellä yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä, vaan sitä varten on perustettava oma monialainen asiantuntijaryhmä. Ryhmän kokoaa se henkilö, jolle asian selvittäminen työtehtävien perusteella kuuluu. Ryhmään on kuuluttava tarpeen mukaan joku tai jotkut koulun oppilashuoltoa toteuttavista tahoista eli kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja, opinto-ohjaaja, ryhmänohjaaja tai muu keskeinen opettaja. Asiantuntijaryhmään voidaan kutsua myös koulun ulkopuolisia asiantuntijatahoja (Mahkonen 2014. 64-65.)

Oppilashuoltolain mukaan yksilökohtainen asiantuntijaryhmä voidaan koota vain oppilaan ja tämän huoltajan kirjallisella suostumuksella ja tiedot tulee kirjata opiskelu- huoltokertomukseen. Samalla suostumuksella voidaan kokoontua käsittelemään samaa asiaa samalla kokoonpanolla myös uudelleen, mutta jos asia ja paikalla olevat henkilöt ovat eri, niin on kysyttävä uusi suostumus (L 1287/2013 §19, 20.)

3.2 Tuen kolmiportaisuus

Perusopetuksen opetussuunnitelma uudistui oppilas- ja opiskelijahuoltolain kanssa samana vuonna 2014 ja se toi mukanaan uudenlaisen tukiprosessin, jossa oppilaan tuen tarpeita arvioidaan kolmiportaisesti. Yleinen tuki, tehostettu tuki ja erityinen tuki (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 62-65.) Tuen eri muotoja voidaan käyttää erilaisiin oppimisen ongelmiin riippumatta siitä, mistä ne johtuvat. Yhtenä tavoitteena on kuitenkin ennaltaehkäistä mielenterveyden pulmia (Ojala 2017. 21-22).

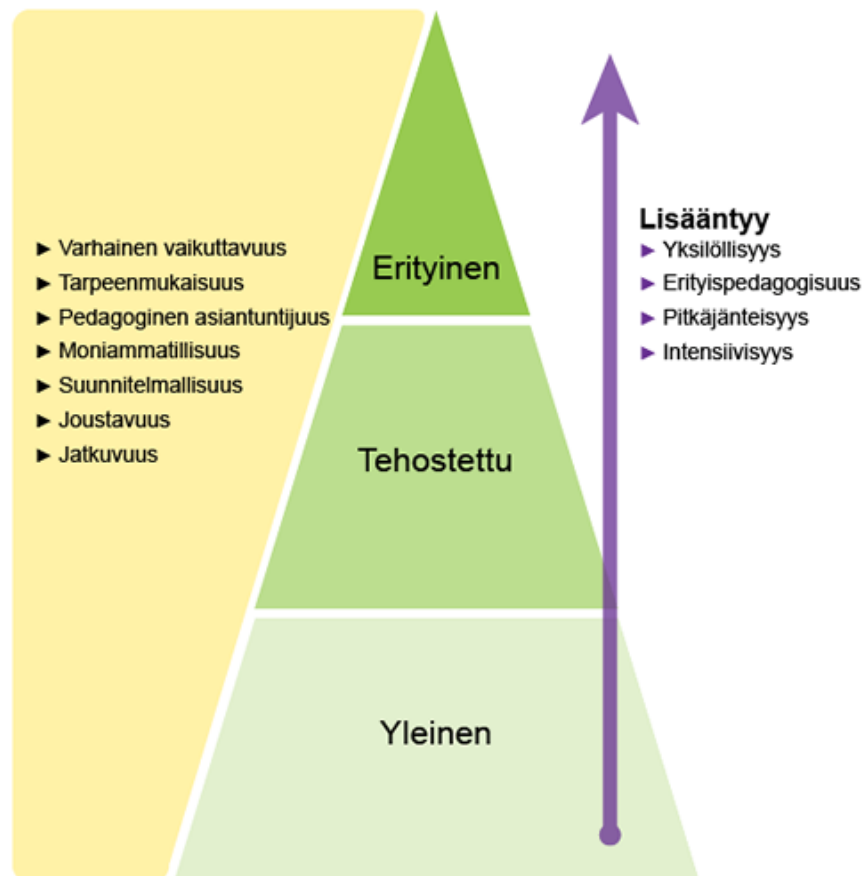
Yleisellä tuella tarkoitetaan tukitoimia, joita oppilas tarvitsee ns. normaalin opetuksen lisäksi. Tuen tulee olla suunnitelmallista ja se kannattaa tehdä oppimissuunnitelman mukaan. Yleisen tuen muotoja ovat tukiopetus, osa-aikainen erityisopetus, oppilashuollon tuki sekä avustajapalvelut (Ojala 2017. 22.)

Tehostettuun tukeen siirrytään sen jälkeen, jos huomataan etteivät oppilaan pulmat helpotu tai yleinen tuki on riittämätöntä. Oppilas myös tarvitsee säännöllistä tukea tai monia erilaisia tukimuotoja selviytyäkseen koulun arjesta. Tehostettuun tukeen siirtymiseen tarvitaan pedagoginen arvio, jossa arvioidaan eri tukimuotoja. Tukimuodot voivat olla samat kuin yleisessä tuessa tai jotain muuta (Ojala 2017. 23.)

Erityiseen tukeen siirtymiseksi oppilaalle tulee tehdä pedagoginen selvitys ja henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS), joka tullaan tarkistamaan säännöllisesti. Näissä asiakirjoissa määritellään, millaista tukea oppilas tarvitsee; opetusjärjestelyt, eri menetelmät ja ohjaus ja tukipalvelut. Erityiseen tukeen siirtymiseen tarvitsee aina kuulla oppilasta ja huoltajaa sekä tehtävä moniammatillinen selvitys oppimisen etenemisestä ja tuen eri muodoista sekä kokonaistilanteesta. Lopullisen päätöksen erityiseen tukeen siirtymisestä tekee opetuksen järjestäjä (Ojala 2017. 23-24.)

Tuen kolmiportaisuuden lisäksi koulussa voidaan ottaa käyttöön vuosiluokkiin sitomaton opetus. Tämä antaa oppilaalle mahdollisuuden suorittaa peruskoulu yksilöllii-

sesti omassa tahdissa. Oppilas voi myös suorittaa koulun muualla kuin fyysisesti koulurakennuksessa. Näitä ovat esim. sairaalakoulu tai koulukoti. Tuen eri muodoilla pyritään takaamaan oppilaalle mahdollisuus tarvitsemaan tukeen, kuitenkin niin, että peruskoulu tulee suoritetuksi (Ojala 2017. 24-25.)



Kuva 3 Tuen kolmiportaisuus (Tietoverkkovälitteinen peruslukutaidon sekä matematiikan oppimisvalmiuksien oppimis- ja arviointiympäristö. Lukimat. 2019)

4 Opinnäytteen tavoite ja tarkoitus

Työssäni koulukuraattorina tapaan päivittäin oppilaita ja opiskelijoita, joilla on mielenterveyden kanssa erilaisia haasteita. Monella on ahdistusta, paniikkihäiriötä, masennusta, syömishäiriötä sekä erilaisia keskittymisen pulmia, jotka vaikeuttavat koulunkäyntiä. Vaikeudet näkyvät koulupoissaoloina, oppimisen pulmina,

keskittymiskyvyn häiriintymisenä ja kiusaamisena. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää uusia toimivia malleja, joita hyödyntää omassa työssä ja työyhteisössä. Pälkäneen kunnan sivistystoimella on suuri tavoite saada ennaltaehkäisevä mielenterveystyö joustavaksi osaksi koulun arkea.

Lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen koulussa on otettu lukuvuoden 2018-2019 pääteemaksi. Kunnan kaikkien alakoulujen opettajat kävivät syyslukukaudella 2018 Suomen Mielenterveysseuran, Nuoren mielen ensiapu 1 -koulutuksen ja yläkoulun opettajat on koulutettu Hyvän mielen koulu -materiaalin käyttäjiksi. Tarkoituksena on, että opettajat osaavat jatkossa hyödyntää oppejaan nähdä ja kuulla herkemmin lasten ja nuorten pahoinvoinnin. Samalla he saavat materiaalia toteuttaa koulun arjessa niin oppitunneilla kuin muuallakin koululla ennaltaehkäisevää ja mielenterveyttä tukevaa toimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa opettajien käsitystä siitä, että pienillä positiivisilla sanoilla ja teoilla on suuri merkitys lapselle ja nuorelle.

Materiaalia ja tutkimuksia aiheesta on tehty paljon. Erilaisia ohjelmia ja kirjallisuutta on tutkittu ja testattu niin Suomessa kuin muuallakin maailmalla. Opinnäytetyöni on kirjallisuuskatsaus, koska tavoitteena on löytää omaan työhön ja omien koulujen käyttöön toimivia ja testattuja materiaalia, joita voidaan käytännössä hyödyntää eri oppiaineissa sekä koulun muussa arjessa. Kirjallisuuskatsaus antaa myös tutkijalle tilaa tehdä omia valintoja, mitä ja miten aineistoa rajataan ja käytetään (Salminen 2011. 12).

Tutkimuskysymysten pohtiminen oli prosessi, jota mietin yhdessä työyhteisössäni. Ajatuksena oli, että kysymysten avulla saan tietoa, jota voi hyödyntää työssäni ja, jota voin jakaa käytäntöön muillekin. Tavoitteena saada uusia jo testattuja tai tutkittuja toimintamalleja työyhteisön arkeen.

Tutkimuskysymykset muodostuivat seuraavanlaisiksi:

1. Miten koulu voi tukea nuoren mielenterveyttä koulun arjessa?
2. Miten koulun arjessa voidaan toteuttaa ennaltaehkäisevää tukevaa mielenterveyttä?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on selvittää, mitä olemassa olevaa tutkimustietoa on jo olemassa tutkittavasta aiheesta. Katsauksen avulla voidaan selvittää jokin aiheen osa tai tehdä kokonainen selvitys. Kirjallisuuskatsaus on teoreettinen viitekehys, joka perustuu systemaattiseen tiedonhakuun. Kirjallisuuskatsauksia on olemassa kolmenlaisia; kuvailevia, systemaattisia sekä meta-analyyseja (määrällinen ja laadullinen). Kaikissa katsaustyypeissä edetään kuitenkin samansuuntaisesti kirjallisuuden hausta analyysiin (Tuomi ja Latvala, 2018.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeiden mukaan katsauksen tekemiseen tarvitaan ensin tutkimuskysymys, jonka avulla selvitetään, onko tutkitusta aiheesta jo olemassa onnistuneita tutkimuksia vai löytyykö vielä uutta tutkittavaa. Tutkimuksissa on aina mukana myös teoreettinen viitekehys, jonka avulla muotoillaan työn keskeiset käsitteet ja se perustuu aina systemaattiseen tiedonhakuun (Tuomi ja Latvala, 2018.)

5.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyöni on luoteeltaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tämä siksi, että kuvailevassa katsauksessa ei ole tiukkoja sääntöjä ja aineisto voi olla suuri (Salminen 2011, 6). Tarinalliset tutkimukset on todettu olevan tärkeitä esim. hoitotieteissä, missä kertomusten avulla voidaan tutkia tai kehittää alan ymmärrystä (Saaranen-Kauppinen,

Puusniekka 2019), kuten tässä opinnäytetyössä on tarkoitus lisätä peruskoulun tietämystä nuorten mielenterveydestä.

Salmisen (2011, 7) mukaan narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa pyritään antamaan laaja kuva tutkittavasta aiheesta ja lopputuloksen on tarkoitus olla kaikille helppoluokuisen. Narratiivinen katsaus ei välttämättä ole kovin systemaattista, mutta tieto on koottu yhteen niin, että siitä saa laajan kokonaiskäsityksen aiheesta.

Narratiivisessa katsauksessa voi olla vielä kolme alatyyppeä, toimituksellinen, kommentoitava ja yleiskatsaus. Toimituksellisessa katsauksessa Salmisen mukaan pyritään lyhyesti ja vain muutamista lähteistä tukemaan artikkelin tekstiä. Kommentoitavassa puolestaan pyritään herättämään lukijoiden kesken keskustelua ja yleiskatsauksessa taas tiivistetään jo olemassa olevien tutkimusten tulokset. Narratiivisen katsauksen tarkoituksena voi olla myös tuottaa ajankohtaista tietoa ilman varsinaista analyttistä tulosta. Toisaalta taas se voi myös olla hyvin kriittinenkin vaikei aineistokävisi läpi tiukkaa systemaattista seulaa (Salminen 2011, 13.)

Salminen (2011, 8) kirjoittaa, että integroivassa katsauksessa puolestaan on mahdollista tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta. Integroiva katsaus on kriittisempää kuin narratiivinen, mutta laajempaa kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus.

5.3 Tiedonhakuprosessi

Tutkimuksen aineiston kerääminen tapahtui kirjallisuuskatsauksen avulla. Aloitin aineiston keräämisen aluksi satunnaishauulla ja ilman vuosirajausta erilaisista hakukoneista. Hakukoneita löysin Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston www-sivuilta sekä keskustelemalla opiskelijakollegoiden kanssa.

Tuloksia satunnaishauulla tuli kuitenkin niin paljon, että tein lopulta rajausta muutamilla hakusanoilla ja rajaamalla aineiston 2010-2018 vuosiin. Tällä aikavälilläkin on tehty lukuisia tutkimuksia aiheesta ja opinnäytetyöni olen koostanut itseäni kaikkein eniten kiinnostavista tutkimuksista sekä artikkeleista. Valituksi tulivat ne tutkimukset

ja artikkelit, joista koen työyhteisöni saavan eniten konkreettista hyötyä päivittäisessä työssä. Vuosiluvut ja aiheen arkipäiväistäminen omaan työyhteisöön sekä valitut hakusanat toimivat tutkimusten ja artikkeleiden sisäänotto ja poissulku kriteereinä.

Valitut tutkimukset ja artikkelit ovat:

Ahtola, A. 2017. Koulun arjen pitäisi tukea mielenterveyttä. Potilaan lääkärilehti, artikkeli 13.4.2017. Saatavilla: http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/koulun-arjen-pitaisi-tukea-mielenterveytta/
Garmy, P., Berg, A., Clausson, Eva K. 2015. A qualitative study exploring adolescents' experiences with a school-based mental health program. Artikkelit BMC Public Health 5/2015. Saatavilla https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2368-z
Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim, katsaus. Saatavilla: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten_mielenterveys_koulumaailmassa_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, o., Berg, N., Aro, H., Marttunen, M. 2013. Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperealaisista 22-, 32-, ja 42 -vuotiaina (TAM-projekti). THL. Raportti 17/2013. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN_ISBN_978-952-245-962-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Rytkönen, M. 2013. Kehityskulkuja ja väliintuloja. Ekologinen näkökulma vakavan väkivallanteon tehneiden nuorten sosioemotionaalisen terveyden kehitykseen. Kuopio. Kopijyvä. Saatavilla: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1174-2/urn_isbn_978-952-61-1174-2.pdf
Skre, I., Friborg, O., Breivik, C., Johnsen, L, I., Arnesen, Y., Arfwedson Wang, C. E. 2013. A school intervention for mental health literacy in adolescents: effects of a non-randomized cluster controlled trial. Artikkelit BMC Public Health 13:873. Saatavilla: https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-873
Äärelä, T. 2017. ”Aika paljon vaikuttaa minkäläinen ilme opettajalla on naamalla.” Nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan. Rovaniemi: Lapin yliopisto. http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61671/%c3%84%c3%a4rel%c3%a4_actaE_105pdfA.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Taulukko 3 Valitut tutkimukset ja artikkelit

Tietokanta	Hakusanat ja vuosiluku väli	Lähteiden määrä
Medic	Nuoret AND mielenterveys	11
"-	Mielenterveys AND koulu	2
"-	Mental health AND youth	5
"-	Nuorten mielenterveyden tukeminen AND koulu	3
Cinahl	Mental health AND youth	504
"-	Mental health AND youth AND school	132
Janet	Nuoret ja koulu ja mielen-terveys	12
"-	Mental health AND youth AND school	1
Tunilib (ent. Tamcat)	Nuoret ja koulu ja mielen-terveys	36
"-	Mental health AND youth AND school	86

Taulukko 3 Tiedonhaku ja hakusanat

5.4 Aineiston analysointi

Opinnäytetyöni aineiston analysointiin parhaiten soveltuu aineistolähtöinen analyysi, koska opinnäytetyön tarkoituksena on saada käsitys jo olemassa olevista metodeista, kuinka koulu voi tukea nuoren mielenterveyttä. Aineistolähtöisessä analysoinnissa ongelmat pyritään ratkaisemaan teoriaohjaavasti, jossa teoria toimii tutkimuksen pohjana, mutta analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2009. 96.)

Analyysissä testataan valmiita malleja uudessa ympäristössä ja pääpaino on aineistossa (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka 2019). Teoriaohjaavassa analyysissä saatu tieto voidaan etsiä vapaasti ja päättelyn logiikka on abduktiivista eli aineistolähtei-
syys ja valmiit mallit vaihtelevat. Näin ollen tieto ei testaa teoriaa vaan pyrkii avaamaan uusia ajatuksia (Tuomi yms. 2009. 97.)

5.5 Eettiset kysymykset

Opinnäytetyöni eettisyys ja luotettavuus nousee esille lähteiden suuren määrän rajaamisena ja niistä relevantin tiedon löytämisenä. Opinnäytetyössä on huomioitu tutkimukset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin ja, jotka analysoin sellaiseksi, että ne soveltuisivat omaan käyttöön tai jollaisia työmuotoja jo käytetään Pälkäneen Yhteiskoulussa, kuten positiivisen kohtaamisen merkitys. Eettisessä mielessä rajausta on tehty melko rajusti, mutta kuten Tuomi ja Sarajärvi tuovat esille on valittava vain tarkkaan rajattu ilmiö ja valittava siihen liittyvät asiat. Kaikkia ei voi käydä läpi yhdessä tutkimuksessa (Tuomi yms. 2009.) Eettisyyteen vaikuttaa myös se, että tekijöitä on vain yksi ja aineistoa on kerätty itselle ja omaan työhön sopivaksi.

Opinnäytetyössä on hyvien tutkimussääntöjen mukaan käytetty asianmukaisia lähdeviittauksia ja raportointi on tehty eettisten ohjeiden mukaan. Raportoinnissa on käytetty avoimuutta ja työ on suunniteltu sekä toteutettu hyvien tapojen mukaan (Varantola, Launis, Helin, Spoof, Jäppinen 2013. 6-8.)

6 Nuoren mielenterveyden tukeminen koulun arjessa

Suomessa ja maailmalla on kehitetty erilaisia ohjelmia, joiden avulla yläkoulussa voidaan opetella keinoja mielenterveyden ylläpitämiseksi. Opinnäytetyössäni esittelen muutaman mallin, joiden vaikutuksia on tutkittu mielenterveyden kannalta tai ovat muuten mielenkiintoisia ja joista on omakohtaisia kokemuksia.

Suomessa on kattava kouluterveydenhuolto sekä koulukuraattori ja koulupsykologipalvelut, jotka ovat helposti saatavilla ja joilla on ammattitaitoa tunnistaa sekä ennaltaehkäistä mielenterveyden sairauksia. Oppilas- ja opiskeluhuoltalaissakin on määritellyt, että oppilaan tulee päästä viimeistään seisemäntenä oppilaitoksen työpäivänä kuraattorin tai psykologin kanssa keskustelemaan. Kiireellisissä tapauksissa keskustelu on järjestettävä samana tai viimeistään seuraavana päivänä (L1287/2013 §15). Terveystoimittajalle puolestaan on päästävä virka-aikana jokaisena työpäivänä (L2187/2013 §17).

Opettajilla on kuitenkin vielä laajempi mahdollisuus vaikuttaa kaikkiin oppilaisiin, koska he tapaavat koko ikäluokan. Sen vuoksi erilaiset ohjelmat ja teemapäivät ovat hyviä keinona opettaa mielenterveystaitoja koulun arjessa.

6.1 Koulun henkilökunnan vaikutus nuoren mielenterveyteen

Mielenterveyden ennaltaehkäisyssä ja edistämässä koulu on erittäin tärkeässä osassa, koska koulussa opitaan sosiaalisia suhteita, vuorovaikutustaitoja ja tunnetaitoja. Nuorten ja koulun henkilökunnan suhteet toimivat suunnannäyttäjinä myös oppilaiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Positiivisessa ilmapiirissä voi avoimesti keskustella mielenterveydestä niin ettei joudu leimatuksi tai syrjityksi, jos itsellä on jotakin mielenterveyden pulmaa (Mielenterveyden edistäminen kouluilla 2013, 15.)

Alakoulusta yläkouluun siirtymiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Nuorelle, joka käy murrosiässä isoja muutoksia läpi elämässään, yläkouluun siirtyminen on

suuri kriisi. Alakoulussa opettaja pitää usein kokonaisvaltaisempaa huolta oppilaasta, koska opettaa nuorelle kaikki aineet ja on ehkä tuntenut oppilaan useita vuosia. Yläkoulussa puolestaan opettajat vaihtuvat aineittain ja oppilaalta odotetaan jo itsestä ajattelua. (Äärelä 2017. 121-122.)

Opettajat ovat koulussa huolissaan siitä, tuleeko oireileva oppilas varmasti huomatuksi ja saako tämä tarvitsemansa avun. Samalla he ovat huolissaan myös siitä, onko heillä riittävä ammattitaito havaita ja erottaa ns. normaali murrosiän käytös psyykkisestä oireilusta ja pystyvätkö he tukemaan nuorta riittävästi (Ojala 2017. 66-70.)

Koulun tehtävänä on huomata nuoren myönteinen kehitys ja samalla muuttaa omia toimintatapoja kannustavammaksi nuorta kohtaan eikä jatkaa ajattelua, että koska on käyttäytynyt tähänkin saakka huonosti (Rytkönen 2013. 29.)

Rytkönen on väitöstutkimuksessaan selvittänyt, että koulussa myös muiden kuin opettajien toiminnalla on iso merkitys. Koulun aikuisten tulisi olla saatavilla nuorille ja koko henkilökunnan tulisi rakentaa yhteistyössä kouluun turvalliset rakenteet ja rajat. Kouluruokailulla mm. on iso merkitys nuorten mielenterveydelle, koska se tuo päivään rytmiä ja rutiinia (Rytkönen 2013. 74-78.)

6.2 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus ja keskustelutaidot ovat yksi koulun tärkeimmistä elementeistä. Dialogisuus antaa mahdollisuuden erilaisille ajatuksille ja näkemyksille. Siinä ei myöskään teilata kenenkään ajatuksia (Jantunen & Haapaniemi 2013. 103).

Koulun hyvät vuorovaikutussuhteet oppilaiden ja opettajien välillä heijastuvat turvallisiksi kouluilmapiiriksi, joka tukee nuoren sosiaalista kehitystä. Samalla sillä on iso merkitys myös siinä, että huoltajien ja koulun välillä on avointa keskustelua ja vastavuoroista vuorovaikutusta, jolla pyritään yhteiseen päämäärää (Rytkönen 2013. 10, 29.)

Ojala on omassa väitöskirjassaan tuonut saman asian esille, koska kouluympäristön laadulla on merkitys nuoren mielenterveyden kannalta. Koulu yhteisö on niin opetta-

jan kuin oppilaankin työyhteisö ja siellä tulee tuntee olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi. Laadun määrittelyssä juuri vuorovaikutuksella on suuri merkitys. Vuorovaikutus koskee niin oppilaiden kuin opettajien välejä sekä kodin ja koulun yhteistyötä (Ojala 2017. 14.)

Vuorovaikutus murrosikäisen nuoren kanssa voi joskus olla hankaa ja haastavaa. Nuori usein haistattelee tai sanoo ”en tiiä”, ” ei kuulu sulle”, kun hänen kanssaan yritetään keskustella. Koulun aikuisen tehtävä on kuitenkin esittää asiat faktoina ja kertoa huolestaan sekä ihmetellä ääneen tilannetta. Usein nuori ei itse osaa sanoittaa tunteitaan ja sen vuoksi aikuisen on opetettava sanat ensin, jolloin vastavuoroisuus voi alkaa (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2010.12-14.)

6.3 Sosiaaliset taidot

Vuorovaikutustaitojen lisäksi sosiaalisten taitojen opetteleminen on tärkeää elämän kannalta. Sosiaalisten taitojen puute saattaa johtaa siihen, että nuori joutuu esim. koulukiusaamisen uhriksi tai kiusaajaksi, koska ei osaa tulkita tilanteita oikealla tavalla (Kaltiala-Heino yms. 2010. 3). Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä olla muiden kanssa (miten toimitaan ryhmässä, luodaan ystävyys-suhteita, osataan olla empaattisia toisia kohtaan). Taitojen hallitseminen ei ole synnynäistä, vaan niitä voi ja tulee harjoitella (Lindberg (toim.) 2016. 93-94).

Koulu onkin nuorelle paras paikka harjoitella sosiaalisia taitoja, koska koulussa ollaan koko ajan muiden kanssa tekemisissä. Terve koululainen -sivustolla onkin sanottu, että monet ristiriidat ja väärinymmärrykset johtuvat siitä, ettemme kuuntele tai ymmärrä mitä meille sanotaan. Omaan viestintään ja kehonkieleen kannattaakin kiinnittää huomiota, niin sosiaaliset taidot kasvavat ja väärinymmärretyksi tulemisen vaara vähenee (Terve koululainen 2019.)

7 Mielenterveyden ennaltaehkäisevät tukimuodot koulussa

Mielenterveydelle ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen opiskelulle ei ole olemassa omaa ainetta tai sijaa opetussuunnitelmassa. Aiheet kuuluvat kyllä opetussuunnitelman sisään, mutta eri aineisiin hajautettuna. Koulun päätehtävä ei myöskään ole hoitaa mielenterveyttä, mutta se voi olla hoitava tai ainakin vahvasti ennaltaehkäisevä (Ahtola, 2017.)

Eri oppiaineissa mielenterveys nousee vahvimmin esille varmasti terveystiedossa, liikunnassa, kotitaloudessa, uskonnossa, elämänkatsomustiedossa ja yhteiskuntaopissa. Näissä aineissa pohditaan eniten mieleen vaikuttavia asioita ja miten erilaiset vahvuudet sekä valinnat elämässä vaikuttavat mielenterveyteen

Koulun tuella on siis äärettömän suuri merkitys nuorelle, jonka mieli kuohuaa teini-iässä ja moni asia vaikuttaa kehitykseen joko suotuisasti tai haitallisesti. Kaltiala-Heinon yms. (2010. 2) mukaan koulussa opittavien tietojen ja taitojen lisäksi siellä opitaan erilaisia tilanteita ja taitoja, joiden avulla voidaan ilmaista omia tarpeita tilanteeseen sopivalla tavalla sekä tulemaan toimeen monenlaisten ihmisten kanssa.

Nuorelle elämä on tässä ja nyt, kuten Jantunen ja Haapaniemi (2013. 52) kirjoittavat. Koulun tulee heidän mukaansa tukea nuoren tunne-elämää ja sallia kaikenlaiset tunteet, koska tunteiden sallimisella ja ymmärtämisellä on suuri osa elämässä ja, kun niitä oppii käsittelemään niin myös mielenterveys pysyy parempana (Jantunen & Haapaniemi 2013. 52-53.)

Opettajien ammattitaito nousee esille siinä, kuinka he osaavat ottaa erilaiset oppijat huomioon ja osaa käyttää erilaisia opetusmetodeja. Palautteen antaminen nousee esiin yhtenä mielenterveyteenkin vaikuttavana asiana. Jos opettaja antaa edes joskus positiivista palautetta se saa nuoren tuntemaan itsensä merkitykselliseksi (Äärelä 2013. 206.)

Opettajien ammattitaitoa vaaditaan myös yhteyksissä koteihin päin, koska jos jotakin uudistuksia aletaan tehdä, kohdataan usein kritiikkiä. Opettajien onkin osattava perustella ja vakuuttaa myös huoltajat asioista. Oppilasta tukee kuitenkin parhaiten se,

että koti ja koulu toimivat yhteistyössä oppilaan parhaaksi (Jantunen & Haapaniemi 2013. 59).

7.1 DISA ja AART

Ruotsissa on tutkittu DISA (Depression in Swedish Adolescents) mallia, jossa yläkoululaisista kootaan 8-15 oppilaan ryhmiä, joiden tarkoitus on ennaltaehkäistä masennusta. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa ja joka kerralle on oma aiheensa, mitä käsitellään. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. stressi ja sen hallinta, negatiiviset ja positiiviset ajatukset. Kuinka käännet negatiiviset ajatukset positiiviseksi sekä miten tunnistat negatiiviset ajatukset. Malli on toiminut Ruotsissa niin hyvin, että se on otettu osaksi koulujen mielenterveysohjelmaa ja sitä toteutetaan säännöllisesti (Garmy, Berg, Clausson 2015.)

DISAa voisi Suomessa verrata AART (Adapted Aggression Replacement Training) menetelmään. AART on sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä, jossa sosiaalista kyvykkyyttä ja vihan hallintaa opetellaan pienessä ryhmässä koulutettujen ohjaajien ohjaamana (Gundersen, Olsen, Finne, Stromgren, Dalenflod 2018. 7-13).

AART on alun perin kehitetty jo 1970 -luvulla Yhdysvalloissa ja sen tarkoituksena on ollut soveltaa psyykkisistä oireista kärsiville asiakkaille sosiaalisen oppimisen teorioita. Alkuperäinen nimi on ART, mutta vuosien aikana ja enemmän Pohjoismaille sopivammaksi kehitettynä siihen on lisätty yksi A (adaptet). AART tavoitteena on opettaa nuorelle sosiaalisia kanssakäymisen taitoja mallintamalla ja harjoittelemalla erilaisia tilanteita, joissa on hankala toimia. Miettimällä ja harjoittelemalla erilaisia tilanteita nuori oppii huomaamaan, että asioita voi tarkastella monella eri tavalla ja tapoja toimia on myös erilaisia. Ryhmässä korostetaan positiivisuutta ja jokainen nuori otetaan ryhmässä huomioon positiivisen kautta (Gundersen yms.2018. 7-13.)

7.2 Mielenterveyttä kaikille

Norjassa puolestaan on testattu Mielenterveyttä kaikille -ohjelmaa, joka on matalan kynnyksen toimintamalli koulussa. Ohjelmassa on erilaisia harjoituksia, joita voi

tehdä ryhmissä, yksilöinä tai oppitunneilla teemoittain tai tarpeen mukaan. Pääteemat ovat mielenterveyttä kaikille, mielen sairauksien ennaltaehkäisy, ennakkoluulojen hälventäminen, avoimuus mielenterveysasioissa sekä hoitotahojen tiedostaminen ja niihin hakeutuminen (Skre, Friborg, Breivik, Johnsen, Arnesen, Wang 2013. 1-4, 11-13.)

Ohjelman harjoituksissa lähdetään liikkeelle matalalla kynnyksellä ja mietitään esim. jokaisen omia vahvuuksia. Ohjelma voidaan käydä läpi nopeasti kolmessa päivässä tai useamman viikon aikana. Ohjelman päätyttyä pidetään vielä n. kahden kuukauden päästä yhden päivän mittainen jälkipuinti eli palautetaan mieleen mitä ollaan harjoiteltu. Ohjelmaa on tutkittu Norjassa ja sen on huomattu auttavan siinä, että nuoret tunnistavat helpommin mielenterveyspulmiaan, uskaltavat puhua niistä avoimemmin ja tietävät mistä voivat saada apua myös matalalla kynnyksellä (Skre, Friborg, Breivik, Johnsen, Arnesen, Wang 2013. 1-4, 11-13.)

7.3 Hyvän mielen koulu

Pälkäneen Yhteiskoululla pilotoitava Hyvän mielen koulu -ohjelma vaikuttaa hyvin samantapaiselta kuin Norjan malli. Hyvän mielen koulu on Suomen Mielenterveysseuran keväällä 2019 julkaistu materiaalipaketti, jossa korostetaan koulun merkitystä mielenterveyttä edistävänä paikkana sekä opettajan roolia nuorten elämässä. Materiaalin mukaan opettaja voi olla jopa vanhemmuuden puutteita korvaava aikuinen, joka antaa nuorelle emotionaalista turvaa sekä hyväksyy nuoren sellaisena kuin tämä on (Pesonen, Nurmi, Hannukkala 2018, 2-11).

Pälkäneen Yhteiskoulu on ollut keväällä ja syksyllä 2018 pilotoimassa Hyvän mielen koulu -materiaalia ja testannut paketin harjoituksia niin opettajilla, kouluohjaajilla kuin oppilailla. Materiaalipaketissa on erilaisia aihepiirejä mielen hyvinvoinnista sekä tehtäviä ja harjoituksia niin kouluun kuin kotiin. Tarkoituksena on, että materiaalia voi käyttää koulun arjessa oppitunnista riippumatta ja se voi toimia, vaikka herättelijänä johonkin aihealueeseen, josta halutaan keskustella tai jonka puitteissa on havaittu pulmia. Materiaalissa on yksilö ja ryhmätehtäviä sekä tietoa jaettavaksi eri mielenterveyteen vaikuttavista asioista (Pesonen yms. 2018, 2-11.)

Suomen Mielensterveysseura ry, on kehittänyt myös nuoren mielen ensiapukoulutuksen, joka on tarkoitettu 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten kanssa toimiville. Kurssin tarkoitus on edistää mielensterveyttä ja kasvattaa sitä edistäväistä ja kuormittavista asioista tietoutta, vähentää ei-toivottua sosiaalista leimautumista sekä syrjintää. Kurssin tavoitteena on perehtyä myös siihen, miten suojella lasta tai nuorta, joka on vaarassa vahingoittaa itseään tai muita, ehkäistä ongelmien syventymistä, helpottaa hoitoon ohjausta sekä edistää mielensterveyspulmista toipumista (Lassander, Karila-Hietala 2017,9-10.)

8 Johtopäätökset

Monissa maissa on tehty lukuisia tutkimuksia liittyen nuorten mielensterveystyöhön, niin myös Suomessa. Samoin on kehitetty monenlaisia ohjelmia sekä toimintatapoja liittyen sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittämiseen, kiusaamisen ehkäisyyn ja kaveritaitoihin.

Laajasalo ja Pirkola ovat koonneet Suomessa toimivia käytäntöjä yksien kansien väliin raportissaan Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielensterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille (2012). Raportissa on esitelty erilaisia ohjelmia ennaltaehkäisystä aina hoitoon saakka. Siinä on myös käyty läpi mielensterveyden eri osa-alueita mielialasta, käytöshäiriöiden kautta päihde- ja pelimaailmaan.

Ojala on väitöstutkimuksessaan (2017. 15) todennut, että hyvä ilmapiiri koulussa sekä positiivinen ja toimiva vuorovaikutus opettajien ja oppilaiden välillä ja opettajien lämminhenkisyys, vaikuttavat suotuisasti oppilaiden sopeutumiseen, motivaatioon sekä hyvinvointiin ja käyttäytymiseen. Saman asian on huomannut myös Äärelä, joka nostaa esiin opettajien työssäjaksamisessa oppilaan ja opettajien hyvät välit (Äärelä 2017. 199).

Kaikkien opinnäytetyössämainittujen ohjelmien yhteisenä tekijänä onkin positiivisuuden kautta mielen hyvinvoinnin rakentaminen ja suojaavien tekijöiden vahvistaminen. Tutkimusten mukaan erilaiset ohjelmat liittyen mielenterveyteen vähentävät nuorilla mm. ahdistusoireita. Ohjelmat toimivat nuorilla paremmin kuin lapsilla, koska nuori osaa jo soveltaa uutta tietoa ja ottaa ohjattuja asioita käyttöön omassa elämässään (Laajasalo, Pirkola 2012. 47.)

Yksi koulun tärkeimmistä tuen muodoista nuoren mielenterveyden edistäjänä on kuitenkin arjen rutiinit. Koulu alkaa tiettyyn aikaan ja tunnit ovat tietyn pituisia, ruokatauko on aina samaan aikaan. Nuori voi kapinoida näitä vastaan, mutta ne on koulussa on hyväksyttävissä ja eri tavoista voidaan neuvotella nuoren kanssa (Hietala yms. 2010. 21.)

9 Pohdinta

Erilaiset ohjelmat ja hankkeet ovat tuoneet paljon lisätietoa nuorten mielenterveydestä ja siihen liittyvästä työstä ja niitä tarvitaan tulevaisuudessa ehdottomasti lisää. Koulujen resurssointia olisi kuitenkin mietittävä ja sitä, mikä on loppujen lopuksi koulun päätehtävä. Opettajien päätehtävä on edelleen opettaa eri aineita. Koulussa tulisi olla kuitenkin oppilashuoltohenkilöstöä tai muita aikuisia, jotka entistä enemmän näkyisivät myös tunneilla ja ohjaisivat erilaisia ryhmiä, joissa opetellaan sosiaalista kanssakäymistä ja vuorovaikutusta.

Koulujen asia ei ole hoitaa erikoissairaanhoidon tehtäviä, mutta hyvän mielenterveyden ylläpitäminen ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäiseminen ovat sen tehtäviä. Onnistumisen edellytyksenä on, että kaikilla koulun aikuisilla on riittävästi tietoa ja taitoa vahvistaa mielenterveyttä ja kohdata nuoret positiivisesti omina itsenään. Jokaisen koulun aikuisen tulee toivottaa aamulla hyvää huomenta ja toivottaa myöhässäkin tulevat oppilaat ja opiskelijat tervetulleeksi. Tunnin jälkeen on hyvä kuitenkin kysyä, että miksi myöhästyi ja antaa nuorelle mahdollisuus tulla kuulluksi.

Opinnäytetyötä tehdessäni luin paljon materiaalia, väitöskirjoja, artikkeleita, raportteja ja erilaisia ohjelmia, joita voi toteuttaa kouluissa. Kaikissa materiaaleissa nousi kuitenkin yksi asia ylitse muiden, **positiivinen kohtaaminen**. Mielen terveyden ylläpitämisessä koulun henkilökunnan tärkein asia onkin opetella, kuinka kohdata nuori. Ei ole väliä onko nuorella jokin diagnoosi käytöshäiriöön tai masennukseen vai onko diagnoosia lainkaan, tasavertainen ja positiivinen kohtaaminen on tärkeintä. Jos aikuinen hymyilee ja kohtaa nuoren ihmisenä, niin se on viesti, että joku välittää hänestä.

Ei voida myöskään puhua, että mielen terveyttä on jollakin enemmän ja jollakin vähemmän. Kaikilla on mielen terveyttä, riippumatta siitä onko jokin mielen terveydenpulma tai diagnoosi ja tätä mielen terveyttä tulee tukea ja edistää vahvistamalla nuorten itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja.

Koulun tehtävä on omasta mielestäni antaa nuorille sellaiset tiedot ja taidot, että he pärjäävät elämässä. Tämä kattaa tiedolliset ja taidollisetkin asiat, niin opillisesti kuin elämänhallinnallisesti. Elämän erilaisista kriiseistä selviäminen helpottuu, kun hallitsee vuorovaikutus- ja tunnetaitoja, joiden avulla pystyy käsittelemään elämän eri tilanteita. Pälkäneen kunnassa tämä asia on onneksi ymmärretty ja sitä halutaan kehittää koko ajan kouluissa.

Omaa työtä on tämän opinnäytetyön jälkeen helppo lähteä kehittämään, koska kunnassa on tahtotila asian eteenpäin viemiselle ja yhteistyökumppaneita on helppo saada niin opettajista kuin muista oppilashuoltohenkilöstöstä. Opinnäytetyön avulla pyrin saamaan tunne- ja vuorovaikutustaidot osaksi alakoulujen valinnaisainesabluunaa ja yläkoululla kerhotoimintaan.

Lähteet

Ahtola, A. 2017. Koulun arjen pitäisi tukea mielenterveyttä. Potilaan lääkirilehti, artikkeli 13.4.2017. Viitattu 6.9.2018. Saatavilla: <http://www.potilaanlaakari-lehti.fi/kommentit/koulun-arjen-pitaisi-tukea-mielenterveytta/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ry. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 30.11.2019. Saatavilla: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222

Anttila, N., Huurre, T., Malin, M., Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen työpaperieita 3/2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cherry, K. 2015. Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development. [Viitattu: 31.1.2016]. [Verkkójulkaisu]. Päivitetty 16.12.2015. Saatavilla: <http://psychology.about.com/od/psychosocialtheories/a/psychosocial.htm>

Erkko, H., Hannukkala, M., Pruuko, T. 2013. Nuoren voimavaroja lisätään mielenterveystaitoja vahvistamalla. Teoksessa M. Tapio, T. Kuula (toim.) Selkenevää myötätuulta. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorsioalalla. Helsinki. Humanistinen Ammattikorkeakoulu. 132-144. Saatavilla: https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selkenevaa_myotatuulta_verkko2_2.pdf

Garmy, P., Berg, A., Clausson, Eva K. 2015. A qualitative study exploring adolescents' experiences with a school-based mental health program. Artikkelin BMC Public Health 5/2015. Viitattu 25.2.2019. Saatavilla <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2368-z>

Gundersen, K. K., Olsen, T. M., Finne, J., Stromgren, B., Delenflod, D. 2018. AART-Adapted aggression replacement training: Sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä. Helsinki. Suomen Art Ry.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne U., Vanhala, E. 2010. Nuori ja Mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. 2018. Mielialahäiriö. Lääkirikirja Duodecim. Viitattu 14.5.2019. Saatavana https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00393

Jantunen, T., Haapaniemi, R. 2013. Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen. Juva: Bookwell Oy.

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim, katsaus. Viitattu 25.2.2019. Saatavilla: http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten_mielenterveys_koulumaailmassa_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kiilakoski, T. 2012. Koulu nuorten näkemänä ja kokemana. Tilannekatsaus - Marraskuu 2012. Edita Prima Oy. Saatavilla: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/144743_koulu_nuorten_nakemana_ja_kokemana_2.pdf

L 1287/2013 Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. Finlex.fi. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 20.6.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveyden toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti 47 / 2012. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Tampere. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.10.2016]. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1

Lassander, M., Karila-Hietala, R. 2017. Nuoren mielen ensiapu – Mielenterveysosaimista lasten ja nuorten kohtaamiseen. Tallinna: AS Aktaprint

Lindberg, A. (toim.) 2016. Ole oman elämäsi tähti. Opiskelijan opas elämäntaidoista. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Mahkonen, S. 2014. Uusi oppilashuoltolaki työvälineenä. Helsinki: Edita.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Mielenterveyden edistäminen koulussa. 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpapereita 24/2013.

Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, o., Berg, N., Aro, H., Marttunen, M. 2013. Elämäntietäminen, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisista 22-, 32-, ja 42 -vuotiaina (TAM-projekti). THL. Raportti 17/2013. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN_ISBN_978-952-245-962-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nordling, Esa 2010. Mielenterveyden edistäminen sekä ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö. Julkaisussa Partanen, Airi – Moring, Juha – Nordling, Esa – Bergman, Viveca (toim.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos16/ 2010.

Ojala, T. 2017. Kun perusopetuksen oppilaat oireilevat psyykkisesti. Opettajien kokemuksia. Jyväskylä: University Printing House. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53185/978-951-39-6952-3_vai-tos_17032017.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Next Print Oy. Saatavilla: https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pesonen, A., Nurmi, R., Hannukkala, M. 2018. Hyvän mielen koulu. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Rytkönen, M. 2013. Kehityskulkuja ja väliintuloja. Ekologinen näkökulma vakavan väkivallanteon tehneiden nuorten sosioemotionaalisen terveyden kehitykseen. Kuopio. Kopijyvä. Saatavilla: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1174-2/urn_isbn_978-952-61-1174-2.pdf

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus. Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Saatavilla: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Skre, I., Friberg, O., Breivik, C., Johnsen, L, I., Arnesen, Y., Arfwedson Wang, C. E. 2013. A school intervention for mental health literacy in adolescents: effects of a non-randomized cluster controlled trial. Artikkelin BMC Public Health 13:873. Viitattu 25.2.2019. Saatavilla: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-873>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen kouluissa. Viitattu 6.9.2019. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpäpaperi. Viitattu 6.9.2019. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1

Terve koululainen sivusto. 2019. Viitattu 17.10.2019. Saatavilla: <https://www.terve-koululainen.fi/>

Tietoverkkovälitteinen peruslukutaidon sekä matematiikan oppimisvalmiuksien oppimis- ja arviointiympäristö. Lukimat. 2019. Viitattu 17.10.2019. Saatavilla: <http://www.lukimat.fi/etusivu>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 26.6.2019. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Ebrary.

Tuomi, S., Latvala, E. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 1.5.2018. Saatavilla: <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S.K., Jäppinen, S. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 30.11.2019. Saatavilla: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

World Health Organisation. 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 28.9.2018. Saatavilla: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Äärelä, T. 2017. ”Aika paljon vaikuttaa minkälainen ilme opettajalla on naamalla.” Nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan. Rovaniemi: Lapin yliopisto. http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61671/%c3%84%c3%a4rel%c3%a4_actaE_105pdfA.pdf?sequence=5&isAllowed=y

