



Taija Kukkala & Katja Lakela

## **NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN POSITIIVISESTA NÄKÖKULMASTA**

Toimintapäivä Kastellin yläasteella

# **NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN POSITIIVISESTA NÄKÖKULMASTA**

Toimintapäivä Kastellin yläasteella

Taija Kukkala

Katja Lakela

Opinnäytetyö

Syksy 2013

Hoitotyön koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijät: Taija Kukkala & Katja Lakela

Opinnäytetyön nimi: Nuorten mielenterveyden edistäminen positiivisesta näkökulmasta – toimintapäivä Kastellin yläasteella

Työn ohjaajat: Kaisa Koivisto & Juha Alakulppi

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2013

Sivumäärä: 39 + 2 liitesivua

---

Opinnäytetyömme aiheena on nuorten mielenterveyden edistäminen positiivisesta näkökulmasta. Aiheen opinnäytetyöllemme saimme ohjaavalta opettajalta Oulun seudun ammattikorkeakoulusta. Työmme tarkoituksena oli antaa nuorille mahdollisuus löytää itsestä mielenterveyttä tukevia voimavaroja jo ennen varsinaisia mielenterveysongelmia. Kyseessä on Kastellin yläasteen yhdeksännen luokan kanssa yhteistyössä tehty projekti, jonka tavoitteena oli järjestää toiminnallinen päivä yhdessä luokan oppilaiden kanssa.

Järjestimme toiminnallisen päivän Kastellin yläasteella toukokuussa 2013. Yhdeksäsluokkalaiset nuoret järjestivät ohjauksessamme positiivista mielenterveyttä ja voimavaroja käsittelevän tapahtuman. Projektiin osallistuneet yhdeksäsluokkalaiset suunnittelivat ryhmissä viisi toiminnallista rastia, joiden aiheet tulivat nuorten omista voimavaroista. Kahdeksäsluokkalaiset oppilaat osallistuivat tapahtumaan. Tarkoituksena oli yhteistoiminnallisen oppimisen avulla lisätä nuorten tietoutta positiivisesta mielenterveydestä ja voimavaralähtöisestä ajatteluvasta.

Toimintapäivää ja sille asetettujen tavoitteiden toteutumista arvioitiin oppilailta saatujen palautteiden avulla. Keräsimme palautetta sekä järjestäjiltä että toimintapäivään osallistuneilta oppilailta. Saadun palautteen ja havaintojen perusteella kaikki järjestäjinä olleet yhdeksäsluokkalaiset nuoret kokivat toimintapäivän positiivisena asiana. Kahdeksäsluokkalaisilta saatu palaute oli vaihtelevampaa. Projektin tuloksena oli, että projektille asetetut tavoitteet toteutuivat paremmin järjestäjinä olleiden nuorten kohdalla. Tämä projekti kuitenkin osoitti, että nuoret tarvitsevat selkeästi lisää tietoa mielenterveyden edistämisestä sekä voimavaralähtöisestä ajattelusta.

Tämän toimintapäiväprojektin avulla saatua tietoa voidaan hyödyntää tulevaisuudessa vastaavanlaisia projekteja suunnitellessa, etenkin työskennellessä nuorten kanssa. Tämä projekti tehtiin hyvin tiiviillä aikataululla ja kehittämishaasteina on, että tulevaisuudessa vastaavanlaisista toimintapäivää järjestettäessä toteutukseen tulisi varata enemmän aikaa. Lisäksi myöhemmin vastaavanlaisia tapahtumia järjestettäessä haasteena on saada siitä mahdollisimman paljon siihen osallistuvia nuoria kiinnostava.

---

Asiasanat: nuoret, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, voimavarat, positiivinen mielenterveys

# ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Nursing

---

Authors: Taija Kukkala & Katja Lakela

Title of thesis: Promoting Positive Mental Health in Young People –an Activity Day in Kastelli Comprehensive School

Supervisors: Kaisa Koivisto & Juha Alakulppi

Term and year when thesis was submitted: Autumn 2013

Number of pages: 39 + 2

---

Young people's mental health today is mostly discussed from the point of view of problem-solving. We chose to take a more positive approach to the subject instead. We consider it important to promote positive mental health and empowerment among young people before there are any potential signs of mental health issues. The idea for this bachelor's thesis came from one of our supervising teachers. We set out to organize an event with the objective of providing young people with information and tools for discovering personal resources to help nurture their mental health. A more personal objective was to increase our competence in dealing with young people's mental health issues, as well as to better understand the empowering aspects of mental health work.

The event we organized was an activity day in Kastelli Comprehensive School in May 2013. We helped ninth-grade students to set up a variety of interactive checkpoints promoting positive mental health and empowerment, which eight-grade students then visited in small groups. Each checkpoint was presented by the students themselves, and planned according to their personal resources.

The success of the event was evaluated by collecting feedback from the ninth-grade students who were organizing the event as well as the eight-graders who took part in it. According to the feedback and our personal observations, all of the ninth-graders considered the event a positive experience. The feedback from the eight-graders was more variable. These results indicate that the objectives set for the event were better achieved in terms of the organizing students. All in all, this project allows us to conclude that young people are in need of more information on positive mental health and empowerment through personal resources.

The results of our project can be utilized in the future when planning similar events. This project was conducted on an extremely tight schedule, and one suggestion for improvement would be to reserve more time for planning. Another challenge is to plan the activities so that they correspond to the interests of as many young people as possible. We also hope that our research encourages mental health professionals to promote the concepts of positive mental health and empowerment. Personally, we gained valuable practical knowledge in our field, which we hope to utilize in our future profession as nurses, especially when working with young people.

---

Keywords: adolescent, mental health, mental health promotion, resources, positive mental health

## SISÄLLYS

<b>TIIVISTELMÄ</b> .....	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>4</b>
<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>7</b>
<b>2 MIELENTERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN</b> .....	<b>9</b>
2.1 Mielenterveys.....	9
2.2 Mielenterveyden edistäminen .....	10
<b>3 NUORUUS IKÄVAIHEENA</b> .....	<b>12</b>
3.1 Nuoruus.....	12
3.2 Nuoren fyysinen kehitys .....	12
3.3 Nuoren persoonallisuuden kehitys.....	13
3.4 Nuoren sosiaalinen kehitys .....	14
<b>4 NUORTEN MIELENTERVEYS KOULUYHTEISÖSSÄ</b> .....	<b>16</b>
4.1 Nuorten mielenterveys ja voimavarat .....	16
4.2 Koulu nuorten mielenterveyden edistäjänä.....	17
<b>5 PROJEKTIN TAVOITTEET</b> .....	<b>18</b>
5.1 Tulos-, toiminnalliset ja oppimistavoitteet .....	18
5.2 Tulosten määrittely ja laatu.....	19
<b>6 PROJEKTIORGANISAATIO</b> .....	<b>21</b>
6.1 Toimintapäivän projektiryhmä ja yhteistyökumppanit.....	21
6.2 Projektin ohjausryhmä ja tukihenkilöt .....	22
<b>7 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS</b> .....	<b>23</b>
7.1 Projektiryhmän muodostaminen ja toimintapäivän valmistelu .....	23
7.2 Toimintapäivän rastit .....	24
7.3 Toimintapäivä .....	26
<b>8 TOIMINTAPÄIVÄN ARVIOINTI</b> .....	<b>28</b>
8.1 Osallistujilta saatu palaute .....	28
8.2 Järjestäjiltä saatu palaute .....	30
8.3 Oma arviointi toimintapäivästä.....	32
<b>9 POHDINTA</b> .....	<b>34</b>
9.1 Projektille asetettujen tavoitteiden saavuttaminen.....	34
9.2 Kehittämishaasteet .....	35

<b>LÄHTEET</b> .....	<b>37</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>40</b>

# 1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveyttä ja sen häiriöitä on tutkittu paljon, mutta vasta viime aikoina aihetta on alettu lähestyä positiivisesta näkökulmasta. Nuorten mielenterveysongelmat ovat viime vuosina lisääntyneet ja tutkimustuloksista ilmenee, että yhä useampi nuori voi huonosti. Myös nuorten myönteinen suhtautuminen toisiinsa on usein puutteellista, mikä saattaa ilmetä monina kouluyhteisön ongelmina, kuten koulukiusaamisena (Määttä & Uusitalo 2008, 13). Lisäksi yleisenä huolenaiheena ovat olleet esimerkiksi nuorten syrjäytyminen sekä kouluissa tapahtuneet väkivaltatilanteet.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemän ajankohtaisen kouluterveyskyselyn tuloksista ilmenee, että suurella osalla kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista on vaikeuksia jaksamisen kanssa. Kyselyn tuloksista käy ilmi, että vajaalla kymmenesosalla koululaisista ei ollut yhtään läheistä ystävää ja keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta koki kyselyn mukaan 11 % vastanneista. Melkein puolet nuorista myös koki, että esimerkiksi koulupsykologin vastaanotolle oli liian vaikea päästä. Lisäksi valtaosa kyselyyn vastanneista nuorista oli sitä mieltä, etteivät esimerkiksi opettajat puutu riittävästi koulukiusaamiseen. (Kouluterveyskysely 2011.) Kyselyn tuloksista käy ilmi, että peruskoululaiset nuoret tarvitsevat lisää voimavaroja elämäänsä.

Tämän opinnäytetyön suunnittelu alkoi, kun lähdimme hakemaan mahdollisimman ajankohtaista aihetta, joka käsitelisi nuorten jaksamista nykyaikana ja antaisi meille myös ammatillisia valmiuksia työskennellä nuorten kanssa tulevaisuudessa. Nuorten mielenterveyttä ja sen häiriöitä käsitellään nykyään useimmiten ongelmalähtöisesti. Tämän työn lähtökohtana oli positiivinen lähestymistapa aiheeseen ja tavoitteenamme oli, että työmme avulla nuoret saisivat tietoa positiivisesta mielenterveydestä sekä sen edistämisestä. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat kaikki ihmiselle tärkeät asiat, kuten vuorovaikutussuhteiden ylläpito, elämänhallinta sekä tyytyväisyys omaan elämään (Hjelm & Tekkala 2008). Tarkoituksenamme oli antaa nuorille mahdollisuus löytää itsestään näitä mielenterveyttä tukevia voimavaroja jo ennen varsinaisia mielenterveysongelmia. Tämä on tärkeää, sillä nykyisin esimerkiksi median

antama kuva nuorten mielenterveydestä on usein negatiivinen ja peruskoululaisten hyvinvointiin kiinnitetään huomiota vasta siinä vaiheessa, kun he voivat huonosti.

Ohjaavalta opettajalta saimme idean järjestää aiheeseen liittyvä toimintapäivä yläasteikäisille nuorille. Peruskoulun viimeisillä luokilla olevat nuoret ovat ikänsä ja kehitysvaiheensa takia haasteellisessa elämänvaiheessa ja peruskoulun loputtua monilla on edessään elämäntilanteen muutos. Nämä muutokset ja tulevaisuuteen liittyvät odotukset voivat lisätä nuorten paineita ja alttiutta saada mielenterveydellisiä ongelmia, mikäli nuorella ei ole riittävää sosiaalista verkostoa tai voimavaroja elämässään. Yläasteikäiset nuoret soveltuivat tästä syystä erinomaisesti työmme kohderyhmäksi. Tavoitteena oli toimintapäivän avulla lisätä nuorten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa nuoria löytämään mielenterveyttään edistäviä voimavaroja.



## 2 MIELENTERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN

### 2.1 Mielenterveys

Mielenterveys käsitteenä on moniulotteinen ja siitä on olemassa useita erilaisia määritelmiä. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden tilaksi, jossa yksilö tiedostaa omat kykynsä, säilyttää toimintakykynsä elämän normaalissa stressissä, kykenee työskentelemään tuottavasti sekä pystyy toimimaan yhteisön jäsenenä. (Toivio & Nordling 2009, 308.) Freudin tunnetun käsityksen mukaan mielenterveys tarkoittaa kykyä rakastaa ja tehdä työtä (Sohlman 2004, 28).

Ewlesin ja Simnettin vuonna 1992 julkaisemassa teoriassa mielenterveyden ajatellaan koostuvan viidestä ominaisuudesta: fyysisestä, psyykkisestä, emotionaalisesta ja henkisestä tyytyväisyydestä sekä sosiaalisista taidoista (Friis, Eirola & Mannonen. 2004, 32). Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkeinä pidetäänkin usein esimerkiksi kykyä muodostaa ihmissuhteita, toisista välittämistä sekä vuorovaikutus- ja tunneilmaisutaitoja (Lönnqvist & Lehtonen. 2011, 24).

Mielenterveydestä tehdyille määritelmille on tyypillistä, että ne noudattavat yleisiä käsityksiä moraalista, rationaalisuudesta ja toiminnasta (Sohlman 2004, 27). Mielenterveys on siis myös normatiivista eli yhteiskunnan käyttäytymisnormien mukaisesti määriteltyä. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että yhteiskunnassa tiedetään hyväksyttävän ja tuomittavan käyttäytymisen ero. Jokaisessa kulttuurissa on omat käyttäytymisnorminsa, eli ne mitkä pätevät juuri meidän kulttuurissamme, voivat joissain toisissa olla tuomittavia. (Toivio & Nordling 2009, 84–85.) Mielenterveydestä tehdyt määritelmät heijastavat sitä, miten eri kulttuureissa mielenterveys nähdään eri ajankohtina (Sohlman 2004, 27). Nykyään mielenterveys nähdään psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jolla on suuri vaikutus ihmisen elämänlaatuun ja sitä kautta koko yhteiskunnan hyvinvointiin (Lönnqvist & Lehtonen. 2011, 22; Friis ym. 2004, 32).

*Positiiviseen mielenterveyteen* kuuluvat kaikki ihmiselle tärkeät asiat, jotka auttavat voimaan paremmin. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi vuorovaikutussuhteiden ylläpito, elämäntilanteiden hallinta, todellisuudentaju sekä tyytyväisyys omaan elämään. (Hjelm & Tekkala 2008.) Sohlman (2004) käsitteli tutkimuksessaan positiivista mielenterveyttä mielenterveyden funktionaalisen mallin avulla. Sohlmanin mukaan positiivinen mielenterveys tarkoittaa ihmisen resursseja, kuten ongelmanratkaisutaitoja, itseluottamusta ja koherenssin eli yhtenäisyyden tunnetta (Sohlman 2004, 21). Hyvän itsetunnon ja -luottamuksen lisäksi koherenssin tunne ilmenee yleisenä tyytyväisyytenä itseensä (Kuhanen ym. 2010). Koherenssin tunne onkin yksi ihmisen voimavaroista ja sillä on suojaava vaikutus esimerkiksi haasteellisissa elämäntilanteissa (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 30).

## **2.2 Mielenterveyden edistäminen**

Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, jolla pyritään aktiivisesti ylläpitämään hyvää mielenterveyttä vahvistamalla sitä edistäviä tekijöitä ja vähentämällä siihen haitallisesti vaikuttavia tekijöitä. Tämä Britannian terveysministeriön julkaisema määritelmä kuvaa hyvin myös Suomen mielenterveyden edistämisen tavoitteita. Määritelmään kuuluu myös oleellisesti se, että samalla kun vahvistetaan hyviä mielenterveyden osatekijöitä, myös vähennetään niitä, jotka vaikuttavat yksilön tai yhteisön psyykkiseen vointiin negatiivisesti. (Toivio & Nordling 2009, 308.)

Mielenterveyden promootio tarkoittaa sitä, että terveellistä elämää ja sen olosuhteita rakennetaan kannattavammiksi tukemalla voimavaroja ja selviytymistä sekä lisäämällä terveydestä huolehtimisen mahdollisuuksia (Mannerheimin lastensuojeluliiton terveyden edistämisen ohjelma 2009–2015). Mielenterveyden edistämiseen kuuluu keskeisesti myös sosiaalisen pääoman käsite. Siihen sisältyvät ihmisen sosiaalinen verkosto, yhteistoiminta, keskinäinen luottamus ja solidaarisuus. Käytännössä sosiaalinen pääoma tarkoittaa sitä, että yksilö tai yhteisö pyrkii yhteiseen hyvään ja tavoitteena on yleisesti tärkeäksi koettu asia. (Toivio & Nordling 2009, 309.) Mielenterveyden edistämässä painotetaan nykyisin erityisesti osallistumisen, omien voimavarojen hyödyntämisen sekä moniammatillisen yhteistyön tärkeyttä (Friis ym. 2004, 35).

Mielenterveyshäiriöiden preventio eli ehkäisy keskittyy sen sijaan enemmän riskiryhmiin kuuluvien henkilöiden psyykkisen voinnin parantamiseen, jolloin heidän mahdollisuutensa saada mielenterveyshäiriö laskee (Toivio & Nordling 2009, 308–309). Preventiivinen toiminta tarkoittaa siis tässä tapauksessa terveysongelmien ennaltaehkäisyä tai jo puhjennun sairauden pahenemisen ehkäisyä. Toiminnan tavoitteena on terveyden edistäminen. (MLL:n terveydenedistämisen ohjelma 2009–2015.)

Prevention jakaminen kolmeen tasoon helpottaa ymmärtämistä sen tarkoituksesta. Primaari-preventiolla tarkoitetaan ennen sairauden tai terveysongelmien ilmenemistä aloitettua ennaltaehkäisyä, jolloin vaikutetaan muun muassa kohderyhmän käsityksiin ja käyttäytymiseen. Sekundaaripreventio puolestaan on jo syntyneen sairauden tai terveysongelman pahenemista ehkäisevää työtä. Ennaltaehkäisyn viimeisessä tasossa, tertiääripreventiossa, pyritään estämään aikaisemman sairauden takaisintuloa tai ehkäisemään vallitsevan sairauden haittojen pahenemista. (MLL:n terveyden edistämisen ohjelma 2009–2015.)

## **3 NUORUUS IKÄVAIHEENA**

### **3.1 Nuoruus**

Nuoruus on yksi ihmisen elämänkaaren kehitysvaiheista, jonka aikana yksilö etsii voimavarojaan, minuuttaan ja omaa identiteettiään (Rantanen. 2004, 46; Friis ym. 2004, 44). Nuoren kehittymiseen vaikuttaa suurena osana lapsuusiän kehitysvaiheiden läpikäynti. Esimerkiksi, mikäli itsetuntoa ei ole lapsuusiässä saatu vahvistettua, ei lapsi ole saanut varhaisten vuorovaikutussuhteidensa aikana sitä hyvyttä, mitä terve itsetunto vaatii. Tämä puolestaan voi näkyä nuoruudessa muun muassa epävarmuutena. Peter Blosin elämänvaiheteorian mukaan nuoruus on ihmisen toinen mahdollisuus eheään aikuisuuteen, sillä siinä voidaan vielä korjata lapsuuden aiheuttamia kehityksen puutteita ennen aikuisiän alkamista. (Rantanen 2004, 46–48.)

Nuoruuteen sisältyy vanhemmista irrottautumista sekä lapsuudesta luopumista. Nuoruusikä on jaoteltu kolmeen eri vaiheeseen, jolloin on helpompi tarkastella nuoruuteen liittyviä kehitystehtäviä. Tällaisia kehitystehtäviä ovat muun muassa oman identiteetin löytäminen, vastuuseen kasvaminen ja yhteiskuntaan sopeutuminen. (Rantanen 2004, 46–48; Friis ym. 2004, 45.) Varhaisnuoruudessa (ikävuodet 11–14) nuoren suhde omaan kehoon muuttuu, kun taas keskinuoruudessa (ikävuodet 15–18) kehitystehtävänä on muuttuva suhde omiin vanhempiin. Nuoruuden viimeinen vaihe käsittää ikävuodet 19–22 ja siinä kehitystehtävänä on lopullisen aikuisen persoonallisuuden eheytyminen. Jokaisen vaiheen läpikäyminen vaikuttaa nuoren muuttumiseen itsenäiseksi aikuiseksi, persoonaksi, joka on valmis irrottautumaan omasta lapsuudenkodistaan. (Rantanen 2004, 46–48.)

### **3.2 Nuoren fyysinen kehitys**

Nuoruudessa tapahtuu paljon fyysisiä muutoksia, jotka vaikuttavat vahvasti nuoren psyykkiseen kokemukseen itsestä. Fyysisten muutosten seurauksena yksilön kehonkuva muuttuu ja lapsesta tulee nuori. Nuori kohtaa murrosiässä usein monenlaisia ongelmia, jotka liittyvät siihen miten nuori kokee muiden suhtautuvan itseensä ja miten hän itse kokee itsensä. Nuoressa

tapahtuvat fyysiset muutokset ovat nopeita ja nuoren hyväksyntä muutoksia kohtaan voi olla vaikeaa. (Toivio & Nordling 2009, 157.)

Isoimmat fyysiset muutokset nuoruusiässä sijoittuvat varhais- tai keskinuoruuteen. Varhaisnuoruudesta käytetään usein sanaa puberteetti- tai murrosikä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167.) Murrosiän aikana nuoren kehossa tapahtuu monenlaisia biologisia muutoksia, kuten nopea pituuskasvu ja muutokset kehon suhteissa. Fysiologisten ja hormonaalisten muutosten on havaittu olevan yhteydessä joillakin nuorilla samanaikaisesti ilmenevään häiriökäyttäytymiseen. Muuttuneiden testosteroni- ja estrogeenitasojen ja aggressiivisuuden väliltä on löydetty yhteyksiä, vaikka selkeää tutkimustulosta ei asiasta vielä ole. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppala. 2006, 127–128.)

Fyysisten muutosten aiheuttama ulkomuodon muutos voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon joko myönteisesti tai kielteisesti. Monesti nuoren tyytymättömyys omaa kehoaan kohtaan on kuitenkin hetkellistä. Joillain nuorilla kehonkuvan muuttuminen ja seksuaaliset tunteet voivat aiheuttaa myönteisten tunteiden lisäksi myös kielteisiä tunteita kuten häpeää. Lisäksi nuori voi joissain tapauksissa vastustaa aikuiseksi kasvamista. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168.) Puberteettiin kuuluvat asiat, kuten esimerkiksi nopea kasvu, vaikuttavat myös nuoren sosiaaliseen ympäristöön. Kehon muutokset aiheuttavat samalla nuoren minäkuvan muuttumisen eli nuoren käsitys itsestä muuttuu. Esimerkiksi varhain alkanut puberteetti voi aiheuttaa muutoksia nuoren ja vastakkaisen sukupuolen väliseen vuorovaikutukseen. (Nurmi ym. 2006, 127–128.)

### **3.3 Nuoren persoonallisuuden kehitys**

Lapsuuden aikana saatu ymmärrys omasta itsestä muotoutuu nuoruuden aikana voimavarojen ja haasteiden mukaisesti. Oman elämän hallitseminen ilman vanhempia sekä oman paikan löytäminen yhteiskunnassa tarkoittaa yksilöllisyyden sekä erillisyyden kehittymistä. Samalla nuoren itsetunto ja minäkuva rakentuvat ja identiteetin löytäminen mahdollistuu. Identiteetti tarkoittaa oman yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden löytämistä sekä itsensä erottamista muista ihmisistä. Eheytyneet minäidentiteetti on joidenkin teorioiden mukaan yksi nuoruusiän tavoitteista. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172.)

Nuoren yksilölliset piirteet, joihin liittyvät elämänhistoria sekä temperamentti, ohjaavat nuoren omaa kehitystä. Tavoitteiden toteuttaminen ja niiden eteen tehtävien asioiden suunnittelu on yksi osa nuoren oman elämän ohjausta. (Nurmi ym. 2006, 134–135.) Onnistumisten ja positiivisen palautteen ansiosta nuoren itsetunto vahvistuu. Yksilö asettaa itselleen tavoitteita, mutta myös ympäristöstä voi tulla odotuksia, joiden mukaan tavoitteiden rakentaminen etenee. Tässä on vaarana se, että ympäristö asettaa nuorelle liian vaativia odotuksia, eikä nuori pysty vastaamaan niihin. Tällöin nuoren saama palaute voi olla negatiivista ja kuormittavaa. On myös mahdollista, että nuori itse asettaa itselleen liian vaativia tavoitteita, vaikka hän ei itse sitä välttämättä tiedostakaan. Omien rajojen tiedostamisen oppiminen onkin persoonallisuuden kehityksen kannalta tärkeää. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 176.)

Nuoruudessa kiintymyssuhteet omiin vanhempiin sekä vastakkaiseen sukupuoleen muuttuvat. Kiintymyssuhde vanhempiin lapsuusiän aikana vaikuttaa siihen, kuinka rakastettavaksi nuori tuntee itsensä. Tunteiden voimistuminen ja seksuaalisuuden herääminen kuuluu nuoruusikään. Osa nuorista aloittaa läheisyyden harjoittelun seurustelusuhteiden kautta ja vähitellen mukaan tulevat seksuaaliset kokemukset. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 177–178.)

### **3.4 Nuoren sosiaalinen kehitys**

Kaikki nuoruudessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat nuorten ihmissuhteisiin. Nuoruudessa suhde vanhempiin muuttuu ja erimielisyydet nuoren ja vanhempien välillä ovat tavallisia. Itsenäistymisen ja yksityisyyden tarve kasvaa, mikä näkyy ystävyysuhteiden tärkeyden lisääntymisenä. Nuoren itsenäisyyden ja identiteetin kehittymiseen kuuluvat konfliktit vanhempien kanssa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 182–183.) Vanhempien ja nuoren väliset ristiriidat voivat johtaa nuoren ongelmakäyttäytymiseen. Toisaalta nuoren ongelmakäyttäytyminen voi aiheuttaa vanhempien ja nuoren välisen vuorovaikutussuhteen muuttumisen kielteisemmäksi. Yleensä kuitenkin nuoren aikuistuuessa erimielisyydet nuoren ja vanhempien välillä vähenevät. (Nurmi ym. 2006, 146.)

Ystävyysuhteiden avulla nuoret antavat toisilleen vertaistukea. Tyttöjen tapaa tiiviiseen vuorovaikutukseen kuvastaa pienten ystävyysryhmien muodostuminen, kun taas pojat viihtyvät

isoissa porukoissa. Pojat tyypillisesti kokoontuvat harrastusten, kuten erilaisten pelien pariin, kun taas tyttöjen sosiaalisuus ilmenee toisten tukemisena ja asioiden jakamisena. Nämä nuoruusiässä muodostuneet ystävyysuhteet toimivat pohjana tulevaisuuden ihmissuhteille. Samalla nuoret harjoittelevat monia tärkeitä taitoja kuten luottamusta, ymmärrystä ja läheisyyttä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 184–185.)

Suurin osa nuorista kuuluu johonkin ystäväryhmään. Ryhmiä on monenlaisia ja ne voivat koostua esimerkiksi naapuruksista, koulussa menestyjistä, tupakoitsijoista tai olla erilaisten harrastusten ympärille koottuja ryhmiä. Ystäväryhmissä olevat nuoret toimivat myös mallina muille ryhmän jäsenille. Nuoruusiässä ystävillä voi olla suuri vaikutus nuoren käyttäytymiseen sekä hänen tekemiinsä ratkaisuihin. Vaikutus voi olla hyvää tai huonoa. Ongelmat vanhempien kanssa lisäävät mahdollisuutta joutua epäsosiaalisiin ryhmiin. Nuoren ajautuminen tällaisiin ryhmiin voi pahimmassa tapauksessa lisätä ongelmia vanhempien ja nuoren välillä. (Nurmi ym. 2006, 148–150.)

## 4 NUORTEN MIELENTERVEYS KOULUYHTEISÖSSÄ

### 4.1 Nuorten mielenterveys ja voimavarat

Kolehmainen (2005) haastattelututkimuksessa tutkittiin 12 peruskouluopettajan näkemyksiä nuorten mielenterveydestä ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä koulussa. Tutkimustulosten mukaan mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi koulussa koettiin esimerkiksi nuorten itsetuntemus, myönteinen elämänasenne ja hyvät sosiaaliset taidot. Kolehmainen tutkimustulosten mukaan nuorten hyvä mielenterveys ilmeni etenkin elämänhaluisuutena, joka näkyi esimerkiksi myönteisenä suhtautumisena tulevaisuuteen. Tutkimuksen mukaan muita mielenterveyden tunnusmerkkejä olivat esimerkiksi nuorten hyvä sopeutumiskyky, todellisuudentaju, mielipiteiden ilmaisutaidot ja sopeutuminen vastoinkäymisiin. (Kolehmainen 2005, 28, 54.)

Ahonen ja Rytky (2009) puolestaan haastattelivat yhdeksää kempeläläistä 14–15-vuotiasta nuorta heidän kokemuksistaan voimavaroista. Haastattelutulosten mukaan voimavarojen pääpaino oli ihmissuhteissa, joihin kuuluivat niin kaverisuhteet kuin suhteet vanhempiin. Haastateltujen nuorten mukaan omiin vanhempiin luottaminen antoi pysyvää turvaa. Tutkimuksen mukaan ikätovereiden merkitys ihmissuhteissa on kuitenkin noussut vanhempien kilpailijaksi. Muihin voimavaroihin kuuluivat tulosten mukaan ihmissuhteiden lisäksi koulu, harrastukset sekä nuoren omat persoonallisuudenpiirteet. (Ahonen & Rytky 2009, 41–42.)

Oppiakseen näitä positiivisen mielenterveyden kannalta keskeisiä asioita kuten elämänhallintaa, nuori tarvitsee henkilökohtaista voimaantumista (empowerment) (Halonen 2006, 55). Voimaantumisella tarkoitetaan prosessia, jonka avulla yksilö saavuttaa suuremman hallinnan terveyteensä liittyvässä päätöksenteossa ja toiminnassa (Lindholm 2004, 15). Voimaantuminen on aina sekä yksilöllistä että sosiaalista ja siihen vaikuttavat monet asiat, kuten valinnanvapaus, vastuu, itsenäisyys sekä luottamus (Noppari ym. 2007, 138). Mielenterveyden edistämisen kannalta on siis tärkeää, että nuori pystyy itse ottamaan vastuuta omista terveysvalinnoistaan ja elämästään (Halonen 2006, 55). Toisaalta nuori tarvitsee silti vielä aikuisten ohjausta ja tukea esimerkiksi päätöksentekotaitojensa oppimisessa tai arvojen omaksumisessa (Friis ym. 2004, 50).



## **4.2 Koulu nuorten mielenterveyden edistäjänä**

Kouluyhteisö on koulun henkilöstön ja oppilaiden muodostama vuorovaikutuksellinen yhteisö, jolla on suuri merkitys nuorten mielenterveyden edistäjänä (Terho ym. 2002, 87; Friis ym. 2004, 50). Nuoret omaksuvat koulusta mielenterveyden kannalta tärkeisiin osa-alueisiin, kuten elämänhallintaan ja terveyteen liittyviä toiminta- ja ajattelumalleja. Nämä nuoruudessa saadut mallit vaikuttavat vielä aikuisiässä. (Friis ym. 2004, 50.)

Koulu toimii ympäristönä nuorten sosiaalisille suhteille, minkä takia koululla on tärkeä merkitys myös yhteisöllisyyden tunteen, itsetunnon sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa (Friis ym. 2004, 50; Hannukkala 2006, 11). Nuoruus ja siihen liittyvä murrosikä asettavat paljon haasteita vuorovaikutukselle kouluyhteisössä (Friis ym. 2004, 45). Mahdolliset häiriöt koulussa voivat vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen ja itsenäistymiseen, joten mielenterveyden edistämisen näkökulmasta keskeistä onkin kouluyhteisön kannustava ilmapiiri (Friis ym. 2004, 45; Hannukkala 2006, 11). Kolehmainen (2005) tutkimuksen mukaan nuorten mielenterveyttä koulussa edistivät muun muassa tasavertainen kohtelu sekä opettajilta saatu rohkaiseva ja kannustava palaute (Kolehmainen 2005, 47).

## 5 PROJEKTIN TAVOITTEET

Projektille asetettujen tavoitteiden tulisi olla selkeitä, realistisia ja niiden pitäisi kuvata sitä tilanteen tai toiminnan muutosta, johon projektilla pyritään (Silfverberg 2007, 27). Tämän projektin tavoitteena oli järjestää toimintapäivä, jonka avulla nuoret saisivat lisää tietoa positiivisesta mielenterveydestä, voimavaralähtöisestä ajattelutavasta sekä mielenterveyden edistämisestä yleensä. Sosiaali- ja terveysalan tuotteelle tyypilliseen tapaan pyrimme siis toimintapäivämme avulla hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen (Jämsä & Manninen 2000, 13–14).

### 5.1 Tulos-, toiminnalliset ja oppimistavoitteet

Tässä projektissa *tulostavoitteenamme* oli järjestää positiivista mielenterveyttä käsittelevä toimintapäivä Kastellin yläasteella keväällä 2013. Tavoitteena oli organisoida toimintapäivä yhteistyössä koulun oppilaiden kanssa. Järjestämämme toimintapäivä oli palvelu, johon liittyi palvelutuotteelle tyypilliseen tapaan sen sisältöä tukeva vuorovaikutustilanne. Laadukkaan palvelutuotteen tulisi olla selkeästi rajattu, sisällöltään täsmällinen ja sen tulisi noudattaa sosiaali- ja terveysalan eettisiä ja kansainvälisiä tavoitteita. (Jämsä & Manninen 2000, 13–14.) Henkilökohtaisena *laatutavoitteenamme* olikin, että toimintapäivä olisi sisällöltään tarkoituksenmukainen ja päivässä käytetyt menetelmät olisivat nuoria aktivoivia.

Projektin *toiminnallisena tavoitteena* oli, että toteuttamamme toimintapäivä toimisi esimerkkinä muille opiskelijoille ja antaisi heille valmiuksia järjestää samankaltaisia nuorille suunnattuja oppimistapahtumia myös tulevaisuudessa. Lisäksi tavoitteena oli, että tulevat opiskelijat voivat hyödyntää työtämme omissa opinnoissaan. Toiminnallisena tavoitteena oli myös se, että nuorten kanssa työskentelevät voisivat kehittää ammattitaitoaan ja pystyisivät löytämään työskentelynsä uusia ideoita nuorten voimavarojen tukemisesta.

Omana *oppimistavoitteenamme* oli syventää osaamistamme projektiluonteisen opinnäytetyön tekemisessä. Tavoitteenamme oli myös lisätä ammattitaitoamme nuorten mielenterveyteen liittyvistä asioista sekä voimavaralähtöisestä mielenterveystyöstä. Tätä tietoa voimme hyö-

dyntää tulevassa ammatissamme sairaanhoitajina työskennellessämme esimerkiksi lasten kanssa, mutta siitä on hyötyä myös muualla hoitotyössä.

## **5.2 Tulosten määrittely ja laatu**

Toimintapäivän kohderyhmä ja sen tarpeet asettivat toimintapäivälle ja sen sisällölle tiettyjä vaatimuksia. Kyseessä oli peruskoululaisille tarkoitettu opetustilanne, joten päivän sisällön tuli noudattaa mahdollisimman paljon koulun opetussuunnitelmaa ja siellä oppimistilanteille asetettuja vaatimuksia. Kastellin peruskoulun opetussuunnitelman mukaan 8-luokkalaisten terveystietoon liittyvän teorian tavoitteena on esimerkiksi opettaa oppilaita kuvailemaan mielen-terveyttä ja siinä tapahtuvia muutoksia sekä ymmärtämään ihmisten erilaisuutta. (Kastellin koulun opetussuunnitelma 2006–2007).

Toimintapäivän tärkeimpänä laatukriteerinä olikin toimintapäivän tarkoituksenmukainen sisältö, johon liittyvät olennaisesti sellaiset ominaisuudet, kuten terveyden edistäminen, vertais- tuki ja kohderyhmän kehitysvaiheen mukaisuus. Sisällön tuli käsitellä mielen-terveyttä ennalla- taehkäisevästä näkökulmasta sekä antaa nuorille tietoa voimavaralähtöisestä ajattelutavasta. Lisäksi sisällön tuli olla helposti omaksuttavaa ja ajantasaiseen teoriatietoon pohjautuvaa. Tämän takia tarkoituksenamme oli oppilaiden ideoiden pohjalta ohjata ja valvoa, että toimin- tapäivän sisältö tuki mahdollisimman hyvin näitä tavoitteita. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että toimimme aiheen asiantuntijoina. Vastasimme toimintapäivän teoriasisällöstä sekä oh- jasimme oppilaita koko toimintapäivän suunnittelu- ja toteutusvaiheiden ajan.

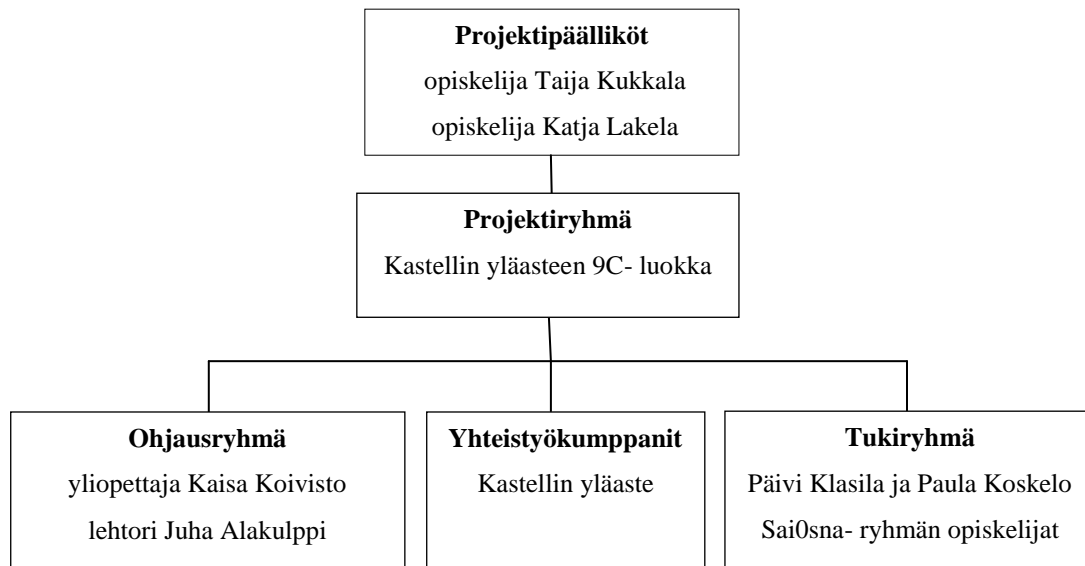
Toinen toimintapäivälle asettamistamme laatukriteereistä oli se, että päivässä käytetyt mene- telmät olivat opiskelijoita aktivoivia. Aktivoivien menetelmien tuli olla vuorovaikutuksellisia, oppilaskeskeisiä ja yhteisöllisyyttä tukevia. Ohjausmenetelmäksi valikoitui tästä syystä ryh- mäohjaus, joka soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa tavoitteena on vuorovaikutuksellisuus sekä uusien taitojen oppiminen. Ryhmätyöskentely edellyttää osallistujiltaan ryhmätyö- ja vuoro- vaikutustaitoja, mutta vuorovaikutuksessa ryhmän jäsenten kanssa opitaan tehokkaammin kuin yksin. Ryhmätyöskentely myös edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja osallistuja oppii yhteistyötaitoja sekä vastuullisuutta. (Kupias 2004, 27.)

Käytännössä aktivoivia menetelmiä oli tarkoitus hyödyntää toiminnallisilla rasteilla, joiden suunnitteluun ja toteutukseen oppilaat saivat itse aktiivisesti osallistua. Oppilaskeskeisyys näkyi siis jo toimintapäivän suunnitteluvaiheessa, sillä oppilaat saivat pienryhmissä suunnitella päivän toteutuksen alusta asti itse. Toimintapäivässämme oli siis tarkoitus hyödyntää myös yhteistoiminnallista oppimista, joka on varsinaisen opetusmenetelmän sijaan tapa ajatella. Yhteistoiminnallinen oppiminen liittyy läheisesti ryhmätyöskentelyyn ja siinä korostetaan opiskelijoiden itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta ja ajattelua. Opittavan aiheen lisäksi tärkeää on esimerkiksi oppijan vuorovaikutustaitojen ja ajattelun kehittyminen. Keskeisiä piirteitä yhteistoiminnallisessa oppimisessa ovat avoimuus sekä asian yhteinen käsittely. Ryhmän jäsenet vastaavat työskentelystään ja ohjaaja toimii nimenomaan ohjaajana. (Kupias 2004, 128, 131.)

Kolmantena toimintapäivälle asetettuna laatukriteerinä oli käytettävien tilojen sopivuus. Tilojen sopivuuteen vaikuttaa niiden tarkoituksenmukaisuus, tilavuus ja turvallisuus. Tilan tuli olla yhtenäinen, jolloin rastien turvallisuuden ja toimivuuden valvominen oli helpompaa. Päädyimme tästä syystä jo projektin suunnitteluvaiheessa ratkaisuun, jossa toimintapäivän tilana toimisi koulun liikuntasali. Yhtenäinen tila mahdollistaa hyvin suuren oppilasryhmän valvomisen.

## 6 PROJEKTIORGANISAATIO

Toimintapäivän järjestämistä varten muodostimme projektiorganisaation (Kuvio 1) yhteistyössä Kastellin yläasteen oppilaiden kanssa. Käytännössä projektiorganisaatiolla tarkoitetaan määräaikaista, projektia varten perustettua ryhmää, jossa määritellään projektiin osallistuvat avainhenkilöt sekä heidän tehtävänsä projektissa (Pelin 2011, 63; Viirkorpi 2000, 25). Projektiorganisaatioon kuuluvat varsinaisen projektiryhmän lisäksi ohjausryhmä sekä mahdolliset yhteistyökumppanit (Silfverberg 2007, 28).



*KUVIO 1 Projektiorganisaatio*

### 6.1 Toimintapäivän projektiryhmä ja yhteistyökumppanit

Tämän projektin projektipäällikköinä toimimme me, sairaanhoitajaopiskelijat Taija Kukkala ja Katja Lakela. Projektipäällikköinä olimme vastuussa toimintapäivän organisoinnista, toteutuksesta sekä sen jälkeen tähän kirjalliseen loppuraporttiin tehtävästä yhteenvedosta. Varsinaiseen projektiryhmään kuului meidän lisäksi osa Kastellin yläasteen 9C-luokan oppilaista, jotka osallistuivat toimintapäivän järjestämiseen. Oppilaat osallistuivat projektiin jo toimintapäivän ideointivaiheessa ja saivat ohjauksessamme itse myös suunnitella toimintapäivän toteutuksen.

Järjestämämme toimintapäivä toteutettiin yhteistyössä Kastellin yläasteen kanssa. Alun perin projekti oli suunniteltu tehtäväksi toisella yläasteella, mutta omien aikataulumme venymisen takia jouduimme vaihtamaan yhteistyökumppania jo ennen varsinaisen projektin aloittamista. Tässä projektissa yhteistyökumppaneinamme olivat Kastellin yläasteen rehtori ja osa koulun opettajista. Yhteistyökumppanit osallistuvat projektin tekemiseen, mutta eivät kuulu varsinaiseen projektiorganisaatioon (Silfverberg 2007, 102). Projektissamme tämä tarkoitti esimerkiksi sitä, että olimme projektin aikana yhteydessä Kastellin yläasteen rehtoriin ja sovimme hänen kanssaan projektiin liittyvistä yksityiskohdista.

## **6.2 Projektin ohjausryhmä ja tukihenkilöt**

Yhteistyökumppaneiden ja varsinaisen projektiryhmän lisäksi tähän toimintapäiväprojektiin osallistuivat projektin sidosryhmistä koostuva ohjausryhmä sekä tukihenkilöt. Ohjausryhmän tehtävänä oli valvoa projektin edistymistä, arvioida tuloksia sekä toimia tiedonvälittäjänä eri ryhmien välillä (Silfverberg 2007, 99). Tämän projektin ohjausryhmään kuuluivat opinnäytetyömme ohjaavat opettajat, joiden päätehtävänä oli toimia työmme laadunvalvojana sekä toimintapäivän teoretiedon asiantuntijana. Tukihenkilöinä tässä projektissa olivat opinnäytetyömme vertaisarvioijat Päivi Klasila ja Paula Koskelo sekä muut ryhmämme sairaanhoitaja-opiskelijat. Tarkoituksenamme oli koko projektin ajan hyödyntää opinnäytetyömme sisällönohjaajan asiantuntijuutta mielenterveyttä koskevassa teoretiedossa. Sisällönohjaaja myös tarkasti projektisuunnitelmamme sekä aiemmin kokoamamme teoreettisen viitekehyksen oikeellisuuden.

## **7 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS**

### **7.1 Projektiryhmän muodostaminen ja toimintapäivän valmistelu**

Toimintapäivän suunnittelu aloitettiin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti toukokuussa 2013. Olimme sopineet toimintapäiväprojektiin osallistuvista luokista yhdessä Kastellin yläasteen rehtorin kanssa jo projektin suunnitteluvaiheessa. Tällöin päädyimme ratkaisuun, missä erityisen valintamenettelyn sijaan projektiin osallistuisivat kaikki tietyn luokan oppilaat. Alkuperäisenä suunnitelmanamme oli kokoontua projektiin valittujen yhdeksäsluokkalaisten kanssa kaksi kertaa ennen varsinaista toimintapäivää. Omien aikataulumme takia jouduimme kuitenkin muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaa jo ennen ensimmäistä tapaamista niin, että tapaamiskertojen määrä väheni yhteen.

Tapasimme toimintapäivän järjestämiseen osallistuvat oppilaat ensimmäisen kerran viikko ennen varsinaista tapahtumaa, jolloin kokoonnuimme oppilaiden kanssa Kastellin yläasteella. Paikalla oli tällöin poissaolojen takia suunniteltua pienempi osuus (16 oppilasta) Kastellin yläasteen 9C-luokan oppilaista. Tämä oppilasryhmä tarkentui myöhemmin lopulliseksi projektiryhmäksi. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tarkoituksenamme oli perehdyttää yhdeksäsluokkalaiset tulevan toimintapäiväprojektin taustoihin sekä toteutustapaan, joten kerroimme oppilaille lyhyesti positiivisesta mielenterveydestä sekä toimintapäivän ideasta yleensä.

Aiheeseen perehdyttämisen jälkeen aloitimme varsinaisen toimintapäivän suunnittelun yhdessä oppilaiden kanssa. Oppilaat saivat ohjauksessamme muodostaa pienryhmät (2–4 henkilöä/ryhmä) toimintapäivää varten. Tarkoituksena oli, että kukin ryhmä sai itse ideoida päivää varten toiminnallisen rastin kahdeksannen luokan oppilaille. Rastien aiheet ja toteutus olivat oppilaiden päätettävissä. Ainoana rajoituksena oli, että aiheiden tuli jollain tavalla liittyä positiivisen mielenterveyteen ja voimavaroihin. Olimme itse valmistelleet varalta joitakin ideoita, elleivät nuoret olisi itse niitä löytäneet, mutta tarkoituksena oli ensisijaisesti antaa oppilaiden ideoida rastit alusta loppuun asti itse. Tapaaminen oppilaiden kanssa kesti kaksi tuntia, joista ensimmäinen tunti perehdyttiin aiheeseen luokassa ja toisen tunnin olimme pihalla auringonpaisteessa suunnittelemassa rasteja. Ulkona suunnittelu oli nuorista selkeästi luokkatyöskente-

lyä mielekkäämpää ja se innosti paremmin nuoria ideoimaan rasteja. Tämä tuki hyvin projektille asetettuja tavoitteita, sillä näin saimme nuoret heti alusta asti aktiivisesti mukaan projektiin.

## **7.2 Toimintapäivän rastit**

Suunnittelukerran aikana toimintapäivän rastien lopullinen määrä täsmentyi viiteen. Oppilaat saivat valitsemisensa pienryhmissä ideoida rastit voimavarojaan ylläpitävien asioiden ympärille. Tarkoituksena oli, että nuoret saivat itse tuoda esille esimerkiksi mielenkiintoisia harrastuksiaan tai muita positiivisena pitämiään asioita. Tavoitteena oli saada nuoret ajattelemaan aihetta ja löytämään itse omia voimavarojaan. Valmiiden ideoiden sijaan tarkoitus oli, että kaikki toimintapäivän rastien aiheet olisivat täysin oppilailta ja heidän omista voimavaroistaan lähtöisin olevia.

Tavoitteenamme oli toisin sanoen saada yhdeksäsluokkalaiset ajattelemaan voimavaroiltaan lähtöisesti. Toisaalta tavoitteena oli myös auttaa nuoria löytämään itsestään sellaisia voimavaroja, joita eivät ehkä aiemmin olleet tulleet edes ajatelleeksi. Antamalla vastuuta nuorille pyrimme myös tukemaan positiivisen mielenterveyden kannalta tärkeitä asioita, kuten voimaantumista, itseluottamusta ja vuorovaikutussuhteiden ylläpitoa. Mielenterveyden ja mielenterveyden edistämisen kannalta tämä on tärkeää, sillä ulkopuolisella tuella ja kannustuksella on tutkitusti suuri merkitys koululaisten psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Lisäksi opinnäytetyömme yhtenä laatutavoitteena oli, että käytettävät menetelmät olisivat nuoria aktivoivia. Suunnitteluvastuun antaminen yhdeksäsluokkalaisille tuki hyvin tätä laatutavoitetta. Passiivisen vastaanottajan roolin sijaan nuoret saivat alusta asti osallistua projektiin aktiivisesti itse.

Jokainen viidestä pienryhmästä löysi lopulta useita positiivisina kokemiaan asioita, vaikka jotkut ryhmistä tarvitsivatkin tukea aiheen löytämisessä. Kukin pienryhmä valitsi löytämistään asioista mielestään toimintapäivään parhaiten soveltuvan idean ja laati aiheesta suunnitelman varsinaista toimintapäivää varten.



Rastien aiheet olivat:

1. Keskustelu
2. Taide
3. Jooga
4. Herkuttelu
5. Pelit

Yhdeksäsluokkalaisten ensimmäinen rasti oli neljän tytön ideoima ”ärsyttääkö?” - keskustelurasti. Kyseinen pienryhmä oli alusta asti innostunut toimintapäiväideasta ja keksi rastin aiheen melko nopeasti. Nuoret halusivat tuoda esille tunteista, etenkin vaikeista, puhumisen tärkeyttä olotilan helpottajana ja sitä kautta mielenterveyden ylläpitäjänä. Rastilla ohjaajina olleiden yhdeksäsluokkalaisten tarkoituksena oli esimerkein ja keskustelun avulla saada osallistujat ajattelemaan ja keskustelemaan asiasta. Rastin aihe tuki hyvin projektimme mielenterveyden edistämistä koskevia tavoitteita, sillä hyvät vuorovaikutus- ja tunneilmaisu- taidot ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Vuorovaikutuksellinen keskustelu myös auttaa oppilaita tukemaan mielenterveyden näkökulmasta tärkeitä asioita kuten sosiaalisia taitoja. Tämä näkyi selkeästi jo rastin suunnitteluvaiheessa ennen varsinaista toimintapäivää, sillä suunnittelemissa olleet ryhmäläiset tekivät alusta asti yhteistyötä ja ottivat huomioon toistensa ajatukset rastia ideoidessaan. Koska kyseessä oli pelkästään tytöistä koostuva pienryhmä, keskustelurasti aiheena oli hyvin luonteva. Ohjaajien ikäryhmään kuuluvien tyttöjen sosiaalisuus ilmeneekin yleisimmin toisten tukemisena ja omien asioiden läpikäymisenä ystävien kanssa.

Toisen rastin suunnitteli kahden tytön muodostama työpari. Suunnittelukerran alussa pienryhmällä oli vaikeuksia päästä yksimielisyyteen rastin sisällöstä. Ryhmää jouduttiinkin hieman johdattelemaan kehittämällä miettimään erilaisia vaihtoehtoja. Oppilaille esitettiin erilaisia kysymyksiä, kuten ”mikä on teille mieluista tekemistä” ja ”tuleeko jostain harrastuksesta hyvä olo”. Kysymysten avulla ryhmä saatiin johdateltua aiheeseen ja taide-teema nousi esille, sillä molemmat ryhmäläiset harrastivat piirtämistä ja maalaamista. Taiderastilla ohjaajina olleiden oppilaiden tarkoituksena oli korostaa ajatusten ja tunteiden purkamista kuviin piirtämisen kautta. Lisäksi tarkoituksena oli myös kertoa luovuuden merkityksestä ihmisen voi-

mavarana. Rastilla näkyikin jo suunnitteluvaiheessa tyttöjen voimavaralähtöinen ajattelutapa, joka on positiivisen mielenterveyden kannalta tärkeää.

Kolmannen ryhmän kaksi tyttöä harrastivat joogaa ja kokivat harrastuksen jaksamiskeinona. Tytöt halusivat tuoda esille erilaisten liikuntaharrastusten merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Pienryhmä suunnitteli oman joogaohjelman, jonka he halusivat opettaa kahdeksaluokkalaisille. Joogarastilla korostuikin mielenterveyden psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin yhteys.

Neljännellä rastilla ohjaajina olleiden tyttöjen aiheeksi muotoutui herkuttelu. Neljän hengen pienryhmä halusi rastillaan keskustelun ja makeisten avulla käsitellä hyvä ruuan merkitystä mielialan kohentajana. Ohjaajina toimineet tytöt halusivat tuoda esille, että huonoinakin päivinä voi soittaa kaverille, tehdä esimerkiksi yhdessä ruokaa ja samalla käydä läpi hankalia asioita. Herkuttelurastilla keskityttiinkin paljolti mielenterveyden ylläpitämisen kannalta tärkeisiin asioihin, kuten sosiaalisuuteen ja vuorovaikutussuhteiden ylläpitoon. Toisaalta ryhmäläiset halusivat myös tuoda ilmi sen, että hyvä ruoka sinällään voi parantaa mielialaa.

Viimeinen rasti oli neljän pojan suunnittelema korttipelirasti. Kyseinen pienryhmä keksi rastin aiheen oma-aloitteisesti, mutta ryhmän jäsenillä oli hankaluuksia ilmaista suullisesti rastin tarkoitusta. Pojat eivät olleet suunnitteluvaiheessa yhtä innokkaita kertomaan rastinsa ideasta, vaan he tarvitsivat enemmän johdattelua itse aiheeseen. Ohjaajina rastilla olleiden yhdeksäsluokkalaisten tarkoituksena oli tuoda esille harrastusten merkitystä oman hyvinvoinnin parantamisessa sekä ystävyysuhteiden ylläpitäjänä. Jo rastin suunnitteluvaiheessa korostui siis selkeäsi pojille tyypillinen toiminnallisuus sekä ryhmässä työskentely.

### **7.3 Toimintapäivä**

Varsinainen toimintapäivä järjestettiin 24.toukokuuta 2013. Toimintapäivä toteutui alkuperäisen aikataulun (Taulukko 1) mukaisesti ja kesti kolme tuntia. Tulimme itse koululle toimintapäivän aamuna klo 8 valmistelemaan päivää. Projektiryhmään kuuluvat oppilaat tulivat koululle klo 9 ja jakaantuivat aiemmin sovittuihin pienryhmiin valmistelemaan rasteja. Jokaiselle

rastille oli varattu aikaa 10 minuuttia ja huolehdimme ohjaajina rastien vaihtoajankohdista ja toimintapäivän yleisestä sujuvuudesta.

*TAULUKKO 1 Toimintapäivän aikataulu*

<b>Tapahtuma</b>	<b>Klo</b>
Toimintapäivän valmistelu	8-9
Projektiryhmän oppilaat valmistelevat rastit	9-10
8- luokan oppilaat saapuvat	10
Rasteilla kiertämistä	10-12
Palautelomake ja tilan siivoaminen	12-13

Toimintapäivään osallistuvat kahdeksaluokkalaiset (neljä rinnakkaisluokkaa) tulivat paikalle kahdessa ryhmässä niin, että samaan aikaan toimintapäivään osallistuivat aina kahden luokan oppilaat kerralla. Toimintapäivän alussa oppilaille kerrottiin lyhyesti tapahtuman ideasta ja he saivat jakautua viiteen ryhmään. Jokainen ryhmä kiersi kaikki toimintapäivän rastit. Yhdeksäluokkalaiset toimivat omissa pienryhmissään rastien vetäjinä ja opastivat rasteille osallistujia. Ohjaajina meidän tehtävänämmä oli valvoa toimintapäivän toteutusta. Tapahtuman lopuksi jaoimme osallistujille palautelomakkeen (Liite 1), jonka täyttämisen jälkeen oppilaat saivat pienen palkinnon toimintapäivään osallistumisesta. Myös järjestäjinä olleet yhdeksäluokkalaiset saivat tapahtuman jälkeen Kastellin alueen kauppojen lahjoittamat palkinnot kiitoksena projektiin osallistumisesta.

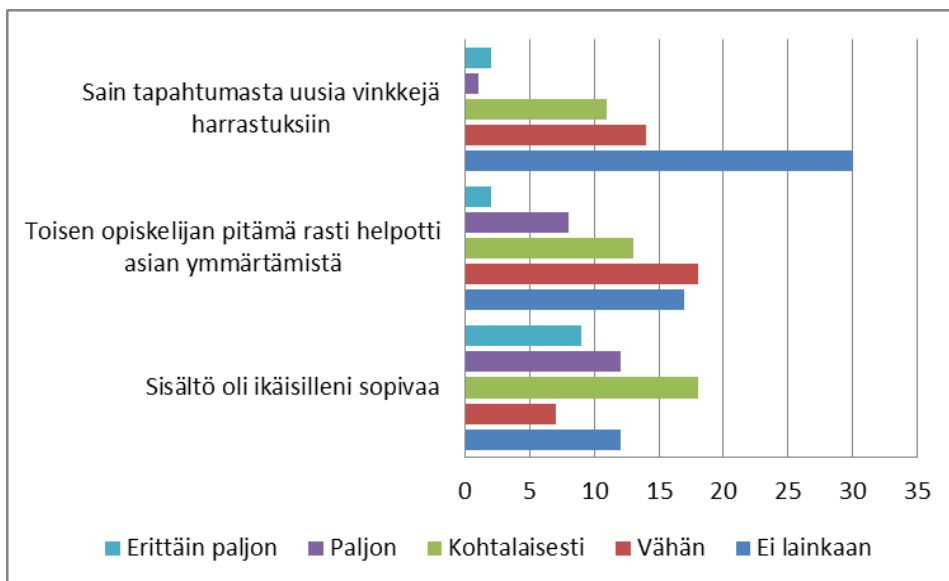
## 8 TOIMINTAPÄIVÄN ARVIOINTI

Tuotteen laadun varmistaminen edellyttää sitä, että tuotekehittelyn eri vaiheissa on kerätty palautetta tai arviointia esimerkiksi tuotteen kohderyhmältä. Koekäytöstä tai muulla tavoin saatujen palautteiden avulla käynnistyy varsinainen viimeistely. Käytännössä viimeistely voi tarkoittaa tuotteeseen liittyvien yksityiskohtien täsmentämistä, erilaisten käyttöohjeiden laatimista tai tuotteen päivittämiseen liittyvien asioiden suunnittelua. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

### 8.1 Osallistujilta saatu palaute

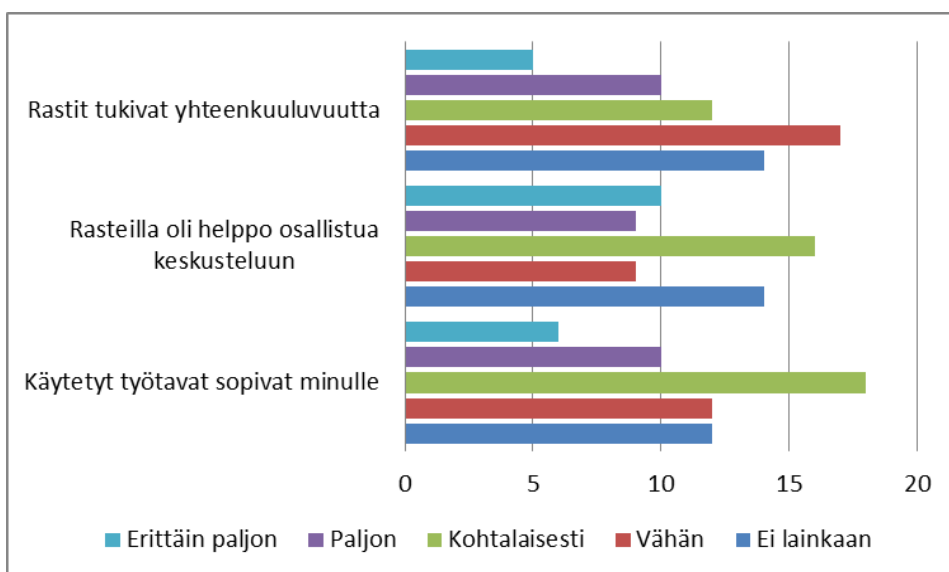
Toimintapäivänä keräsimme palautetta kaikilta siihen osallistuneilta oppilailta. Toimintapäivänä rasteilla kiertäneistä kahdeksaluokkalaisista (69 henkilöä) palautelomakkeeseen vastasi 60. Vastausprosentti oli näin ollen 86,9. Palautelomakkeiden avulla halusimme saada tietoa toimintapäivälle asettamiemme tavoitteiden toteutumisesta. Palautelomake (Liite 1) sisälsi väittämiä, jotka käsittelivät toimintapäivän sisältöä, siinä käytettyjä menetelmiä ja tiloja. Kahdeksaluokkalaisten suuren määrän sekä käytettävissä olevan ajan rajallisuuden takia tavoitteenamme oli tehdä palautelomakkeesta mahdollisimman helposti ja nopeasti täytettävä. Päädyimme tästä syystä strukturoituun kyselylomakkeeseen, jossa oppilaat saivat arvioida toimintapäivää koskevia väittämiä asteikolla 1–5.

Kahdeksaluokkalaisilta saatu palaute oli hyvin vaihtelevaa. Toimintapäivän sisältö koettiin pääsääntöisesti ikäryhmälle sopivaksi. (Kuvio 2) Kyselyyn vastanneista kahdeksaluokkalaisista 21 (35 %) oli sitä mieltä, että päivän sisältö sopi ikäryhmälle hyvin tai erittäin hyvin. Vastanneista 12 nuorta (20 %) puolestaan koki, ettei sisältö ollut heille lainkaan sopivaa. Heikoin palaute tuli toimintapäivän tuomista uusista ideoista. Puolet vastanneista oli sitä mieltä, ettei saanut toimintapäivän rasteista vinkkejä uusiin harrastuksiin.



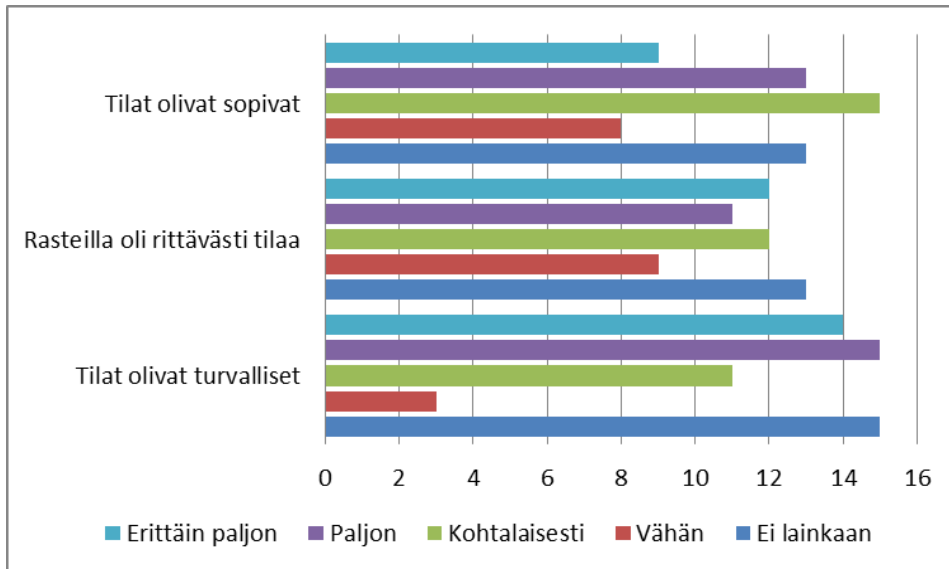
*KUVIO 2 Osallistujien palaute toimintapäivän sisällöstä*

Toimintapäivässä käytettyjä menetelmiä käsittelevissä kysymyksissä oppilaiden kokemukset vaihtelivat enemmän kuin sisältöä koskevassa palautteessa (Kuvio 3). Eniten erilaisia vastauksia tuli keskusteluun osallistumisen helppoudesta. Yhteenkuuluvuuden tunteen kokeminen näkyi heikoimpana, vaikkakin lähes puolet vastanneista oli sitä mieltä, että se oli vähintään kohtalaista. Työtapojen soveltuvuudesta tuli myös paljon erilaisia mielipiteitä.



*KUVIO 3 Osallistujien palaute toimintapäivässä käytetyistä menetelmistä*

Palautelomakkeen tulosten perusteella toimintapäivässä käytetty liikuntasali soveltui hyvin toimintapäivään. Suurin osa kyselyyn vastanneista oppilaista piti toimintapäivässä käytettyä tilaa turvallisena. Oppilaat myös kokivat, että rasteilla oli riittävästi tilaa.



KUVIO 4 Osallistujilta saatu palaute toimintapäivän tiloista

## 8.2 Järjestäjiltä saatu palaute

Tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseksi keräsimme palautetta myös toimintapäivän järjestämiseen osallistuneilta yhdeksäsluokkalaisilta opiskelijoilta. Palautelomakkeeseen vastasivat kaikki toimintapäivässä mukana olleet yhdeksäsluokkalaiset, joita oli yhteensä 16. Järjestäjien palautelomakkeessa (Liite 2) oli avoimia kysymyksiä, joihin oppilaat saivat omin sanoin vastata.

Yhdeksäsluokkalaisilta saatu palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Tavoitteenamme oli kyselyn avulla esimerkiksi saada tietää, miten järjestäjänä toimineet oppilaat itse päivän kokivat. Kaikki kyselyyn vastanneet yhdeksäsluokkalaiset pitivät toimintapäivän järjestämistä positiivisena asiana. Toimintapäivä koettiin hyvänä vaihteluna tavalliseen koulupäivään. Saadussa palautteessa todettiin esimerkiksi:

*"Oli mukavaa ja erilaista."*

*"Tykkäsin. Se oli mukavaa, vaikka aihe oli valmis, sai silti itse keksiä mitä rasteilla tehdään. Ja tietysti kaikki erilainen on aina mukavaa."*

*"Kivaa ja aika haastavaa, hauskaa."*

Palautelomakkeessa kysyimme järjestäjiltä myös, mikä heidän mielestään oli päivässä kaikkein onnistuneinta. Onnistuneimmaksi asiaksi päivässä yhdeksäsluokkalaiset arvioivat sen, että pääsivät itse tekemään ja päättämään asioista.

*" Sai itse kertoa mitä haluaa ja miten voi helpottaa oloa."*

*" No pisteitä oli ainakin mietitty paljon hyvissä ajoin ja valmistelut hoidettu hyvin."*

Varsinaisia parannettavia asioita yhdeksäsluokkalaiset toivat vastauksessa esille vähän. Haasteellisimmaksi koettiin kahdeksäsluokkalaisten osallistuminen rasteilla ja eniten parannusehdotuksia tulikin heidän aktiivisuudestaan. Vastauksissa tuli selvästi ilmi kahdeksäsluokkalaisten osallistujien passiivisuus tietyillä rasteilla.

*" Olisivat voineet kuunnella paremmin ja enemmän keskustelua luoda."*

*" Eipä mitään mihin järjestäjät voisivat vaikuttaa...kasit ei vaan ollu kovin kiinnostuneita tästä."*

Lopuksi kysyimme järjestäjiltä myös, mitä palautetta he haluaisivat antaa meille. Näin halusimme arvioida omaa onnistumistamme yhdeksäsluokkalaisten ohjaajina ja tapahtuman järjestäjinä.

*"Kiitos kun olitte kannustavia"*

*"Oli tosi kiva tehdä jotakin tällaista erilaista, oli mukava että pääsi ohjaamaan :) Oli kiva kokemus."*

*"Oli mukava päivä ja tällaisia lisää tuleville luokille!"*

Yhteenvedona yhdeksäsluokkalaisilta toimintapäivästä saamamme palaute oli positiivista ja vastauksissa tuli selkeästi ilmi, että oppilaat pitivät hyvänä asiana nimenomaan sitä, että pääsivät itse aktiivisesti tekemään asioita. Projektissa hyödyntämämme yhteistoiminnallista oppimista tukeva työskentelymenetelmä soveltui siis projektiin hyvin.

### **8.3 Oma arviointi toimintapäivästä**

Oppilailta saamamme palaute tuki pitkälti omia havaintojamme ja kokemuksiamme päivän onnistumisesta. Toimintapäivään osallistuneista kahdeksäsluokkalaisista selkeä enemmistö oli poikia, kun taas rasteja järjestämässä olleista oppilaista suurin osa oli tyttöjä. Tämä aiheutti päivälle monia haasteita. Poikien suuri määrä näkyi selkeästi hetkittäisenä levottomuutena. Lisäksi monikaan kahdeksäsluokkalaisista pojista ei halunnut osallistua rasteilla tapahtuvaan keskusteluun, eivätkä olleet kovin innostuneita ottamaan vastaan tietoa tytöiltä.

Toimintapäivän järjestäminen sujui omalta osaltamme mielestämme hyvin. Olimme laatineet etukäteen selkeän aikataulun, jonka jaoimme järjestäjinä olleille oppilaille etukäteen. Toimintapäivänä kaikki järjestäjinä olleista yhdeksäsluokkalaisista tulivat paikalle ajoissa. Ongelmia aiheutui kuitenkin aikataulun tiukkuudesta, sillä kaikki kahdeksäsluokkalaiset eivät olleet ajoissa paikalla. Luokkien opettajat olivat saaneet etukäteen tiedon päivän aikataulusta ja heidän vastuullaan oli huolehtia, että oppilaat ovat paikalla oikeaan aikaan. Nyt jouduimme kuitenkin muuttamaan alkuperäistä aikataulua ja mielestämme aikataulu olisi alunperinkin pitänyt suunnitella väljemmäksi. Näin mahdollisiin viivästyksiin olisi voitu varautua paremmin, eikä tällaisia tilanteita olisi tullut.

Tiiviin aikataulun takia myös ryhmäkoot piti suunnitella suuriksi. Ongelmia aiheutti myös se, että osa kahdeksäsluokkalaisista saapui paikalle kesken päivän, jolloin osa rasteilla kiertäneistä ryhmistä muodostui selkeästi liian suuriksi. Muutamassa ryhmässä oli jopa kymmenen op-



pilasta yhtä aikaa rastilla, joka aiheutti haasteita ryhmien vetäjille. Ryhmäkokojen olisi selkeästi pitänyt olla pienempiä, mutta tämä olisi edellyttänyt huomattavasti väljempää aikataulua. Tähän meillä ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta.

Yhdeksi ongelmaksi muodostui myös kahdeksaluokkalaisten passiivisuus rasteilla. Rastien vetäjinä olleet yhdeksäluokkalaiset keskittyivät paremmin aiheeseen, mutta rasteilla kiertäneet kahdeksaluokkalaiset eivät lähteneet keskusteluun mukaan. Toiminnalliset rastit (jooga- ja taiderasti) olivatkin toimivimpia rasteja. Muilla rasteilla jouduimme ohjaajina käymään innostamassa nuoria keskustelemaan. Pyrimme kuitenkin välttämään rastien toimintaan puuttumista mahdollisimman paljon, mutta tarpeen vaatiessa annoimme tukea rasteilla vetäjinä olleille oppilaille.

Lisäksi oppilaiden keskittymiseen ja jaksamiseen vaikutti osaltaan myös se, että toimintapäivä järjestettiin vain hieman ennen kesälomaa. Tällöin oppilaiden keskittyminen asiaan oli varmasti heikompaa ja ajatukset jo tulevassa lomassa. Jos toimintapäivä olisi järjestetty vasta syksyllä, niin oppilailla olisi todennäköisesti ollut enemmän intoa osallistua tämän tyyppiseen tapahtumaan. Nyt oppilaat selkeästi odottivat jo tulevaa kesälomaa, eikä etenkin kahdeksaluokkalaisten keskittyminen aiheeseen ollut aina onnistunutta.

## 9 POHDINTA

Projektimuotoisen opinnäytetyön tekeminen oli meille molemmille uutta, sillä kumpikaan meistä ei ollut aiemmin tehnyt vastaavaa. Toimintapäiväprojektia suunnitellessamme opimme kuitenkin paljon projektityön tekemisestä, projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Tämä on tärkeää myös tulevassa työssämme sairaanhoitajina, sillä tulevaan työhömmе liittyy paljon projektinomaista työskentelyä, sillä esimerkiksi hoidon suunnittelu, toteutus ja arviointi ovat tärkeä osa hoitotyötä. Tätä projektia tehdessämme huomasimme viimeistään, kuinka tärkeä osa projektia on kaiken huolellinen suunnittelu. Sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää hyvin paikkansa. Haasteellisimmaksi projektin vaiheeksi koimme projektin suunnitteluvaiheen, missä piti ottaa huomioon useita eri asioita, jotka olisivat voineet vaikuttaa projektin lopputulokseen.

Opinnäytetyö tehtiin parityönä, mikä aiheutti tiettyjä haasteita kuten aikataulujen yhteensovittamisen. Aikataulua jouduttiin tarkentamaan useaan otteeseen, mutta pystyimme muuttamaan sitä aina tarpeen mukaan. Parityöskentely on kuitenkin ollut yksilötyöskentelyä mielekkäämpää, sillä olemme pystyneet hyödyntämään kummankin vahvuuksia työtä tehdessämme. Lisäksi mielipiteiden ja ajatusten vaihtaminen on antanut uusia näkökulmia työhön, joita ei välttämättä muuten olisi tullut ajatelleeksi. Tulevassa työssämme sairaanhoitajina työskentelemme moniammatillisessa työympäristössä, joten ryhmätyötaidot ovat tärkeitä myös tulevaisuudessa.

### 9.1 Projektille asetettujen tavoitteiden saavuttaminen

Päätavoitteenamme oli, että järjestämämme toimintapäivän avulla nuoret saisivat lisää tietoa positiivisesta mielenterveydestä, voimavaralähtöisestä ajattelutavasta sekä mielenterveyden edistämisestä. Tavoitteeseen päästiin mielestämme hyvin, sillä alkuvaikeuksien jälkeen nuoret sisäistivät projektin idean ja innostuivat toimintapäivän ideasta. Tavoitteisiin päästiin yhteistyötä tekemällä ja toisiamme tukien, varsinkin suunnitteluvaiheessa, jolloin työn tekeminen tuntui todella haastavalta. Haastavuus on toisaalta ollut myös työn parhaita puolia. Etenkin tilanteissa, joissa haasteet on voitettu. Esimerkkinä on ehkä muun muassa se, että vastahakoiset nuoret lopulta saatiin mukaan projektiin innokkaina ja uteliaina uutta toimintaa kohtaan.

Yhtenä projektille asettamanamme tavoitteena oli, että tästä projektissa olisi hyötyä myös tuleville opiskelijoille, heidän suunnitellessaan projektityötä tai työskennellessään nuorten kanssa. Toivomme, että työstämme löytyisi myös ideoita esimerkiksi voimavaralähtöisestä ajattelusta muille nuorten kanssa työskenteleville. Itse uskomme, että tämäntyyppiset toiminnalliset päivät aktivoivat nuoria paremmin ajattelemaan psyykkisen hyvinvoinnin tärkeyttä kuin pelkät luennot koulussa.

Projektia varten jouduimme hakemaan paljon tietoa monenlaisista tutkimuksista, kirjallisuudesta sekä sähköisistä lähteistä. Olemme myös syventäneet omaa osaamistamme nuorten kehitykseen liittyvissä asioissa. Nuorten mielenterveyteen ja sen häiriöiden nykytilaan olemme myös perehtyneet työtä tehdessämme. Syvensimme siis omaa osaamistamme nuorten terveyteen liittyvissä asioissa ja saimme ammatillisia valmiuksia työskennellä nuorten kanssa. Nuorten mielenterveyteen kuuluvien asioiden hallitseminen on tärkeää, ei pelkästään psykiatrisessa, mutta myös muualla hoitotyössä.

## **9.2 Kehittämishaasteet**

Ison nuorisoryhmän ohjaaminen oli yksi tämän projektin suurimmista haasteista. Tavoitteenamme oli saada nuoret innostumaan asiasta ja mukaan projektiin omasta tahdostaan. Suunnitteluvastuun antaminen yhdeksäsluokkalaisille osoittautui heti alussa haasteelliseksi. Oppilaiden suhtautuminen ideaa kohtaan oli alussa hyvin epäilevä ja vaikutti, ettei yhteistyötä tule mitään. Osa oppilaista oli selkeästi koko toimintapäiväideaa vastaan ja sanoi suoraan ”Ei meitä kiinnosta.” Työläintä olikin saada nuoret kiinnostumaan projektista. Yhdeksäsluokkalaiset kuitenkin innostuivat ideasta, kun annoimme heille ”vapaat kädet” päättää itse ryhmien toiminnasta sekä rasteilla tarvittavista tarvikkeista. Suunnittelupäivänä veimme nuoret ulos auringonpaisteeseen, jolloin ideoita alkoi syntyä. Nuorten innostuminen asiasta lisäsi myös omaa innokkuuttamme.

Tärkeimpänä kehittämishaasteena näemme ehdottomasti projektin aikataulutuksen. Vaikka tämän projektin aikataulu oli hyvin tiukka, toimintapäivään saatiin silti sovitettua kaikki suunnitellut asiat. Tulevaisuudessa vastaavanlaisia projekteja tehtäessä suunnittelisimme aikataulun paljon väljemmäksi. Näin olisimme osanneet paremmin varautua mahdollisiin viivästyksiin ja itse toimintapäivässä stressiä olisi ollut vähemmän. Lisäksi tulevaisuudessa vastaavia projekteja tehtäessä tulisi mahdollisuuksien mukaan ottaa huomioon oppilaiden sukupuolijakauma. Tässä projektissa emme tiedäneet sitä etukäteen tai voineet siihen vaikuttaa. Tästä syystä tätä ei voitu ottaa huomioon projektin suunnitteluvaiheessa. Tiedetyt toimintapäivän rastit olisivat ehkä silloin toimineet paremmin. Sillä on ymmärrettävää, etteivät yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen pitämät keskustelu-teeman ympärille rakennetut rastit välttämättä kiinnosta kahdeksäsluokkalaisia poikia.

Toinen kehittämishaaste on se, miten tehdä samankaltaisesta toimintapäiväprojektistä tarpeeksi kiinnostava myös siihen osallistuville nuorille. Yksi vaihtoehto olisi ollut antaa eri luokkien nuorten järjestää toisilleen vastaavanlainen rastitapahtuma siten, että molemmat ryhmät olisivat olleet sekä järjestäjinä että osallistujina. Tässä projektissa positiivisempi palaute saatiin järjestäjinä olleilta nuorilta ja projektille asetetut tavoitteet toteutuivat paremmin heidän kohdallaan. Jos myös kahdeksäsluokkalaiset olisivat vastavuoroisesti päässeet itse päättämään asioista ja suunnittelemaan rasteja toiselle luokalle, olisi kokemus osallistujana voinut olla erilainen.

Yhteenvedon voisi todeta, että projektityöskentely on antanut meille molemmille paljon tietoa ja taitoa työskennellä erilaisissa tilanteissa nuorten kanssa. Lisäksi saimme kokemusta projektityöstä ja varmuutta toteuttaa vastaavia projekteja. Osaamme myös tulevaisuudessa ottaa vieläkin paremmin huomioon esimerkiksi aikataulun tärkeyden suunnitteluvaiheessa.

## LÄHTEET

Ahonen, K. & Rytty, K. 2009. 14–15 -vuotiaiden nuorten kokemuksia voimavaroista – haastattelututkimus Kempeleen yläasteen yhdeksäsluokkalaisille. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Halonen, M. 2006. Nuorten mielenterveystyön edistäminen kouluterveydenhuollossa. Terveystieteen valmiudet nuorten mielenterveyden arvioinnissa ja tukemisessa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.

Hannukkala, M. 2006. Mielenterveyttä kouluyhteisöstä. Mielenterveys 1/2006, 10–11.

Hjelm A. & Tekkala T. 2008. Voimavarana positiivinen mielenterveys –Terveysnetti. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 6.3.2012  
[http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen\\_mielenterveys/positiivinen\\_mielenterveys.html](http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/positiivinen_mielenterveys.html)

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kastellin koulun opetussuunnitelma – vuosiluokat 1–9. 2006–2007. Opetuksen tavoitteet ja sisällöt vuosiluokittain. Terveystieto. Hakupäivä 4.5.2013.  
<http://www.ouka.fi/oulu/kastellin-koulu/koulun-opetussuunnitelma>

Kolehmainen, M. 2005. Nuorten mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät peruskoulussa –opettajien näkemyksiä. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kouluterveyskysely 2011. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi vuosina 2000/01–2010/11. THL. Hakupäivä 5.4.2012.

[http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_200001\\_201011\\_pk.pdf](http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely_kokomaa_200001_201011_pk.pdf)

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia –matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kupias, P. 2004. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Educa- instituutti.

Lindholm, M. 2004. Lapsi, perhe & yhteisö. Teoksessa P. Koistinen, S. Ruuskanen & T. Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. 9. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mannerheimin lastensuojeluliiton terveyden edistämisen ohjelma 2009-2015.

Hakupäivä: 6.3. 2012.

[http://www.mll.fi/ajankohtaista/terveyden\\_edistamisen\\_ohjelma](http://www.mll.fi/ajankohtaista/terveyden_edistamisen_ohjelma).

Määttä, K.& Uusitalo, T. (toim.) 2008. Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Noppari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppala, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. 7.painos, Helsinki, Projektijohtaminen Oy Risto Pelin/ Otava.

Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalisen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes tutkimuksia 137. Saarijärvi: Gummerus.

Terho, P., Ala-Laurila, E-L. & Laakso, J. 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Toivio T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere: Edita Publishing Oy.

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti –opas kunta-alan kuntatyöskentelyyn. Hakupäivä 29.3.2012.

[http://cna.mikkeli.ami.fi/Oppilas/Projektitehtava/Kunta\\_alan\\_proj\\_opas.pdf](http://cna.mikkeli.ami.fi/Oppilas/Projektitehtava/Kunta_alan_proj_opas.pdf).

# LIITTEET

Arviointilomake osallistujille

Liite 1

1 Ei lainkaan 2 Vähän 3 Kohtalaisesti 4 Paljon 5 Erittäin paljon  
Ympyröi sopivin vaihtoehto.

## Sisältö:

Sain tapahtumasta vinkkejä uusiin harrastuksiin

1                    2                    3                    4                    5

Toisen opiskelijan pitämä rasti helpotti asian ymmärtämistä

1                    2                    3                    4                    5

Sisältö oli mielestäni ikäisilleni sopivaa

1                    2                    3                    4                    5

## Menetelmät:

Rastit tukivat yhteenkuuluvuutta nuorten kesken

1                    2                    3                    4                    5

Rasteissa oli helppo osallistua keskusteluun

1                    2                    3                    4                    5

Rasteissa käytetyt työtavat soveltuivat minulle

1                    2                    3                    4                    5

## Tilat:

Tilat olivat toimintapäivään sopivat

1                    2                    3                    4                    5

Rasteilla oli riittävästi tilaa

1                    2                    3                    4                    5

Tilat olivat turvalliset

1                    2                    3                    4                    5



Arviointilomake järjestäjille

Mitä mieltä olet toimintapäivän järjestämisestä?

---

---

---

---

Mikä toimintapäivässä oli onnistuneinta?

---

---

---

---

Mitä parannettavaa toimintapäivässä oli?

---

---

---

---

Miten kehittäisit toimintapäivää?

---

---

---

---

---

KIITOS VASTAAMISESTA 😊