

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Tanja Callaghan
Hanna Kaasalainen
Riina-Mari Marjamäki
Noora Pietilä

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Sosionomi (AMK) diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2023

**”MINKÄ NUORENA OIVALTAA,
SE KANNATTELEE AIKUISENA.”**

**Toimintapäivä ja materiaalipankki
nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi**

TIIVISTELMÄ

Tanja Callaghan
Hanna Kaasalainen
Riina-Mari Marjamäki
Noora Pietilä

"Minkä nuorena oivaltaa, se kannattelee aikuisena." Toimintapäivä ja materiaali-
pankki nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi

56 sivua, 3 liitettä

Kevät, 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), Sosionomi (AMK) diakoniatyö

Tutkimusten ja kyselyiden mukaan nuorten hyvinvointi on heikentynyt. Tämä näkyy lisääntyneinä mielialaongelmina ja yleisenä pahoinvointina, joihin selkeinä syinä on esimerkiksi nuorten terveystottumusten haasteet, sosiaalisen median aikakausi ja nuorilta vaadittava itseohjautuvuus. Lisäksi lähivuosien päällekkäiset kriisit ovat vaikuttaneet vahingollisesti haavoittuvassa elämänvaiheessa olevaan nuorisoon. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa nuorille hyvinvoinnin työkaluja ja siten osoittaa nuorille, miten tärkeitä omat teot ja valinnat ovat hyvinvoinnin kannalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten hyvinvoinnin edistäminen.

Tässä opinnäytetyössä kehittämistehtävänä suunniteltiin ja toteutettiin toimintapäivä Huittisten Pellonpuiston koulun seitsemäsluokkalaisten sekä koottiin digitaalinen materiaali-pankki. Toimintapäivän kolme toimintarastia pohjautuivat Mieli ry:n mielenterveyden käden hyvinvoinnin osa-alueisiin. Toimintapäivän yhteistyökumppaneina oli Huittisten kaupungin nuoriso- ja liikuntapalvelut, Vampulan kappeliseurakunta sekä Pellonpuiston koulu. Materiaali-pankki koostettiin nuorille suunnatusta monipuolisesta hyvinvointia tukevasta materiaalista. Hyvinvointia edistävät ja haittaavat tekijät, nuoruus kehitysvaiheena sekä toiminnalliset menetelmät ja positiivinen psykologia antoivat opinnäytetyölle teoreettisen viitekehyksen. Diakoniakasvatuksen suuntaviivat kulkivat mukana opinnäytetyön arvopohjassa.

Nuoret saivat työkaluja oman hyvinvointinsa edistämiseen sekä erilaisten elämän haasteiden kohtaamiseen. Materiaali-pankin tarjoamat mahdollisuudet jäivät nuorten sekä ammattilaisten käyttöön. Nuoria innostettiin kehittämään omia luovia ratkaisuja, korostamaan jo olemassa olevia voimavaroja ja myönteisiä tunteita sekä hyödyntämään yhteistyötä ja toiveikkuutta. Kouluissa ja varhaiskasvatuksessa tulisi sisällyttää toimintakulttuuriin hyvinvointitaitojen, myönteisen ajattelutavan ja omiin vahvuuksiin luottamisen opettamista ja vahvistamista. Nämä taidot kantaisivat lasta ja nuorta hänen elämänsä tukena aikuisuuteen asti.

Asiasanat: hyvinvointi, nuoret, toiminnalliset menetelmät

ABSTRACT

Tanja Callaghan
Hanna Kaasalainen
Riina-Mari Marjamäki
Noora Pietilä

"Minkä nuorena oivaltaa, se kannattelee aikuisena." Toimintapäivä ja materiaali-
pankki nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi

57 pages and 3 appendices

Spring, 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services, Diaconal Work
Bachelor of Social Services

According to researches and surveys young people's well-being has deteriorated. This can be seen in increased amount of mental health problems and in general malaise among young people. These are caused by the challenges in young people's health habits, the era of social media and the amount of required self-direction. In addition, the young people in a vulnerable stage of life have been affected by several overlapping crises in recent years. The purpose of this thesis was to give young people tools for well-being and by doing this to show the importance of one's own actions and choices.

In this thesis an activity day for seventh graders in Pellonpuisto school in Huittinen was planned and executed alongside a digital material bank. The activity day included three specific activities that were based on Mieli ry's (Mental health Finland) material called the Hand of Mental health and its aspects of well-being. The activity day was held in co-operation with the Youth department of the city of Huittinen, Congregation of Vampula and Pellonpuisto school. The material bank was constructed from a versatile set of well-being supporting material aimed for young people. The promoting and obstructing factors of well-being, youth as a development stage and positive psychology gave the theoretical framework to this thesis. Guidelines of diaconal education are embedded in the set of values of the thesis.

The young people got tools to promote their own well-being and to face different challenges in life. Access to the opportunities of the material bank was left available to the young people and the professionals. The young were encouraged to develop personal and creative solutions by highlighting the already existing resources, positive emotions and using co-operation and optimism. Well-being skills, positive thinking and encouraging the children to trust their own strengths should be included in all schools' and early childhood education and care of organizations' culture. These skills would support children and young people all the way into adulthood.

Keywords: well-being, the young, functional methods



SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
2.1 Nuorten heikentynyt hyvinvointi opinnäytetyön lähtökohtana	6
2.2 Työkaluja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi	7
3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	8
3.1 Opinnäytetyöryhmä	8
3.2 Opinnäytetyön suunnitteluprosessi	10
3.3 Yhteistyökumppanit ja toimintaympäristö	13
3.4 Toimintapäivän suunnitteluprosessi	15
4 NUORUUS.....	18
4.1 Nuoruus elämänvaiheena	18
4.2 Nuoren turvaverkko	20
4.3 Resilienssi	22
5 HYVINVOINTI	25
5.1 Hyvinvointi ilmiönä	25
5.2 Tunteet ja tunnetaidot	27
5.3 Lepo ja ravinto	29
5.4 Vapaa-aika ja luovuus.....	31
5.5 Hengellisyys hyvinvoinnin tukena	34
6 HYVINVOINTITAITOJEN PERUSTA.....	36
6.1 Toiminnalliset menetelmät	36
6.2 Positiivinen psykologia	39
7 MAHTAVA MIELI -TOIMINTAPÄIVÄ	43
7.1 Ryhmytymispäivään osallistuminen	43
7.2 Toimintapäivä.....	44
7.3 Toimintarastien kuvaus	45
7.4 Hei, yks juttu! - materiaalipankki	50

8 POHDINTA	51
8.1 Prosessin pohdinta.....	51
8.2 Ammatillinen kehittyminen	52
LÄHTEET.....	56

1 JOHDANTO

Media tuo esille nykyään paljon uutisia ja artikkeleita nuorten pahoinvoinnista. Myös kouluterveyskyselyistä on havaittavissa nuorten hyvinvoinnin selkeä lasku jo 2010-luvulla, mutta etenkin keväällä 2020 on tapahtunut käänne huonompaan suuntaan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021).

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin lastenpsykiatrian linjajohtaja Leena Repokari (henkilökohtainen tiedoksianto 9.8.2022) kertoo haastattelussaan taustaa lasten ja nuorten lisääntyneelle pahoinvoinnille. Ilmiöön on selkeästi vaikuttanut viimeaikaisten kriisien päällekkäisyys. Useampi samanaikainen kriisi on ollut raskas taakka lapsille ja nuorille. Näitä kriisejä ovat olleet maailmanlaajuinen koronapandemia, Ukrainan sota sekä ilmastonmuutos. Nuorten mielenterveyshäiriöiden määrä ei ole lisääntynyt, vaan yhä useampi nuori kokee olonsa ahdistuneeksi. Kouluissa yleistä ahdistuneisuutta ja mielialaongelmia on lisännyt myös uudistetun opetussuunnitelman myötä vaadittu itseohjautuvuuden ja sosiaalisuuden lisääntyminen. Nuorten psykologisesta kehityksestä tunnetaan yleisesti tiettyjä lainalaisuuksia, mitkä tulisi ottaa paremmin huomioon tällaisia muutoksia tehtäessä. Repokari näkee, että koulu on otollinen lapsen ja nuoren kasvuympäristö, missä pystytään vaikuttamaan nuorten hyvinvointiin varhaisilla ja ennaltaehkäisevillä toimilla, erilaisia menetelmiä ja interventioita käyttäen. (Repokari, lastenpsykiatrian linjajohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 9.8.2022.)

Opinnäytetyötä suunnitellaan alusta alkaen ryhmätyönä. Opinnäytetyöryhmään kuuluu neljä sosionomiopiskelijaa, joista kaksi suorittaa myös diakoniatyöntekijän kelpoisuuden ja kaksi mielenterveys- ja päihdetyön suuntaavat opinnot. Opintojen innoittamana asetetaan opinnäytetyölle tavoitteeksi nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Opinnäytetyö päätetään toteuttaa kehittämispainotteisena, sillä työryhmä kokee toiminnalliset menetelmät luontevaksi ja tehokkaaksi tavaksi toteuttaa interventioita nuorille. Ilmiön taustoittamisen jälkeen lähdetään rakentamaan toimintamuotoa nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, koska tarve osoittautuu ilmeiseksi. Yhteistyökumppaneiksi valitaan nuoria lähellä olevat toimijat; koulu,

nuoriso- ja liikuntapalvelut sekä seurakunta. Yhteistyökumppanit kokevat myös ilmiöön puuttumisen tarpeellisuuden käytännön työssään ja näkevät nuorten lisääntyneen pahoinvoinnin.

Nuoren aikuistumisen prosessissa korostuu läheisten ihmisten ohjaus ja tuki. Kasvuympäristöillä on suuri merkitys nuoren hyvinvointierojen lisääjänä sekä taasaajana. Nuorelle pitää mahdollistaa kasvu mielen hyvinvointiin ja hyviin elintapoihin. Omat voimavarat, hyvä itsetunto ja elämän merkityksellisyys ovat suojaavia tekijöitä myös varhaisaikuisuudessa. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 166.)

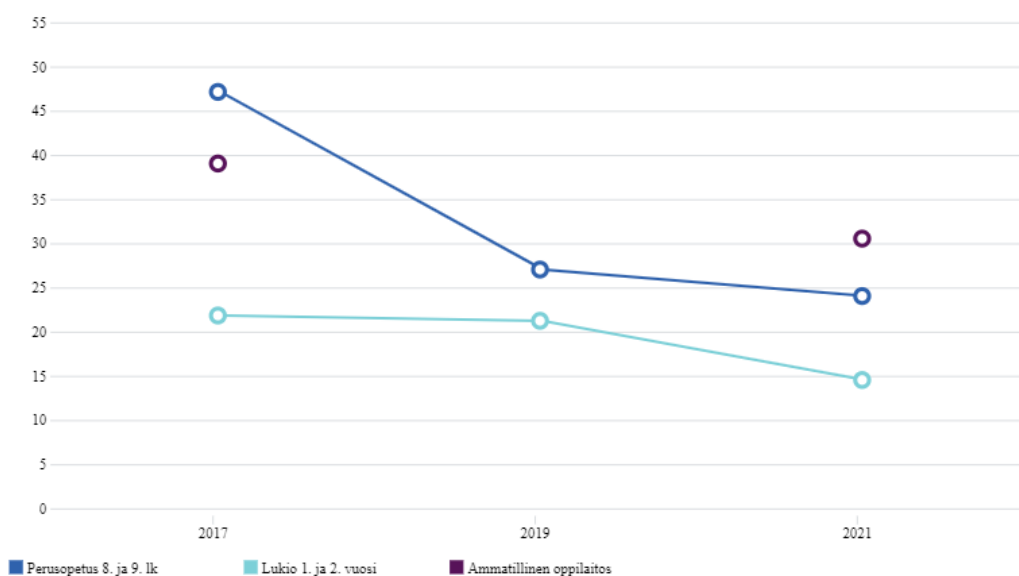
Varsinainen interventio toteutetaan toimintapäivänä, mikä rakennetaan kolmen toimintarastin avulla, sekä nuorille koottavana sähköisenä materiaalipankkina. Mieli ry:n mielenterveyden käsi- mallia (Liite 1.) käytetään toimintarastien suunnittelun pohjana. Malli kuvaa mielen hyvinvointia ja sen rakentumista arjessa. Sen avulla tunnistetaan omia psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja sekä harjoitellaan vahvistamaan niitä. Ratkaisukeskeisyys, positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, ihmisen psykologinen kehitys sekä diakoniakasvatuksen suuntaviivat toimivat teoretiedon viitekehyksenä. Toimintapäivän ja materiaalipankin tavoitteena on antaa nuorille työkaluja oman hyvinvointinsa edistämiseen arjen pienillä valinnoilla.

Tärkeimpinä eettisinä ohjeina ja tämän opinnäytetyön perustuksena kulkevat ilon ja toivon luominen, ammatillisuuden kehittäminen, oikeudenmukaisesti ja luotettavasti toimiminen, yhteisöllisyyden edistäminen sekä asiakkaiden ja kollegoiden kunnioittaminen (DTL & Diak, 2016).

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

2.1 Nuorten heikentynyt hyvinvointi opinnäytetyön lähtökohtana

Nuorten hyvinvointi on heikentynyt ja Suomessa jopa 15–20 prosenttia nuorista kärsii erilaisista mielenterveysongelmista, joista yleisimpiä ovat päihdehäiriöt, käytöshäiriöt, vakavat masennustilat sekä ahdistuneisuusoireet. Erityisesti mielenterveyteen liittyvistä häiriöistä kärsivät varttuneemmat nuoret. (Heinonen & Järvinen, 2018.) Nuorten hyvinvoinnin heikentynyt taso on nähtävissä myös kannabiksen käytön, niin sanotun jengikäyttäytymisen ja väkivaltarikosten yleistymisenä nuorten keskuudessa. Sosiaalisen median aikakausi on tuonut mukanaan uudenlaisia häiriöitä, kuten nettisyrjäytymisen. (Kirkkohallitus, 2021.) Kouluterveyskysely 2016–2021 (Kuvio 1) osoittaa, että tällä hetkellä elämäänsä erittäin tyytyväisten nuorten määrä on valtakunnallisesti pienentynyt. Prosentuaalisesti osuus on opinnäytetyön toimintaympäristössä Huittisissa pienentynyt 23,1 prosenttia vuodesta 2017 vuoteen 2021. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)



Kuvio 1. Kouluterveyskysely (THL, 2021.)

Huittisten kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa mainitaan nuorten hyvinvoinnin haasteena nuorten vähäinen liikkuminen, masentuneisuus ja

ahdistuneisuus. Nuorten terveystottumuksissa todettiin haasteita, kuten esimerkiksi huonot ruokatottumukset, vähäinen liikkuminen ja lepo sekä liiallinen ruutu-aika. (Huittisten kaupunki, 2016.) Viime vuosina COVID-19-epidemia on vaikuttanut heikentävästi nuorten hyvinvointiin. Epidemiasta johtuvat monenlaiset rajoitukset ovat vaikuttaneet erityisesti nuoriin, heidän perheisiinsä sekä nuorten keskinäiseen vuorovaikutukseen. Perheiden heikentyneet elintavat, kasvaneet tuen tarpeet, stressin, yksinäisyyden ja mielenterveyspulmien selkeä lisääntyminen, vanhemmuuden ongelmat sekä heikentynyt mahdollisuus päästä tuen ja avun piiriin ovat pitkittyneen epidemian vaikutuksia. Epidemian vuoksi tehdyistä henkilösiirroista ja rajoituksista johtuen kouluterveydenhuolto on ollut mahdotonta toteuttaa tavalliseen tapaan ja terveystarkastuksia on jäänyt tekemättä. Lastensuojelussa puolestaan koronaepidemia on näkynyt lastensuojeluilmoitusten ja lastensuojelun asiakkaiden määrän kasvuna. (Kestilä ym. 2021.)

Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi työskennellään myös valtakunnallisesti. Mieli ry on käynnistänyt kampanjan ja kerännyt yli 130 tahoja mukaan yhteistyöhön Nuorten hyvinvointiohjelman rakentamiseksi. Hyvinvointiohjelman tavoitteena on luoda monipuolinen toimenpideohjelma 13–28-vuotiaiden nuorten hyvinvoinnin tueksi. Ohjelma pyritään saamaan osaksi Suomen seuraavaa hallitusohjelmaa ja se julkistetaan joulukuussa 2022. (Mieli ry, 2022b.)

2.2 Työkaluja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa nuorille työkaluja oman hyvinvointinsa tukemiseen ja siten osoittaa nuorille, miten tärkeitä omat teot ja valinnat ovat hyvinvoinnin kannalta. Leskisenojan (2017, s.44) mukaan tällaisia tekoja ja valintoja voidaan kutsua myös hyvinvointitaidoiksi. Opittuaan hyvinvointitaitoja nuoret osaavat “rakentaa myönteisiä tunnekokemuksia, vahvistaa ihmissuhteitaan, lisätä sinnikkyytään, hyödyntää vahvuuksiaan ja elää terveellistä ja hyvinvoivaa elämää.” (Leskisenoja, 2017, s.44.) Yksinkertaisilla, oikeanlaisilla, esimerkiksi uneen ja ravintoon liittyvillä valinnoilla, on suuri merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jokainen voi harjoitella tunnistamaan omia fyysisiä ja psyykkisiä voimavarojaan sekä opetella huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä. Hyvinvointi

koostuu mielenterveyden käden (Liite 2) mukaan viidestä eri osa-alueesta, jotka ovat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehon kuuntelu sekä vapaa-aika ja luovuus. (Mieli ry, 2022a.)

Opinnäytetyön tavoitteena on nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Ihminen käsittelee asioita monesta eri näkökulmasta, on kosketuksissa omiin tunteisiinsa, taitoihinsa ja on vuorovaikutuksessa muiden kanssa toiminnallisuuden kautta. Yhteiseen toimintaan osallistuminen vahvistaa identiteettiä sekä mahdollistaa erilaisten ihmisten kuulluksi ja näkyväksi tulemisen. Se mahdollistaa myös vuorovaikutuksen erilaisten ihmisten kesken, mikä vähentää esimerkiksi ennakkoluuloja ja sosiaalisia stigmoja sekä auttaa samalla ymmärtämään paremmin niin itseä kuin muita. Tutkimusten mukaan osallistuminen taidelähtöisiin ja toiminnallisiin menetelmiin sekä erilaiset taide-elämykset lisäävät sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden hyvinvointia. Toiminnallisten menetelmien kautta sosiaalinen osallistuminen lisää osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, vahvistaa luottamusta itseän ja elämään sekä tukee näin mielenterveyttä. Nämä kaikki vahvistavat hyvinvointia ja vähentävät yksinäisyyttä. (Karkkulainen ym., 2019, s. 10.)

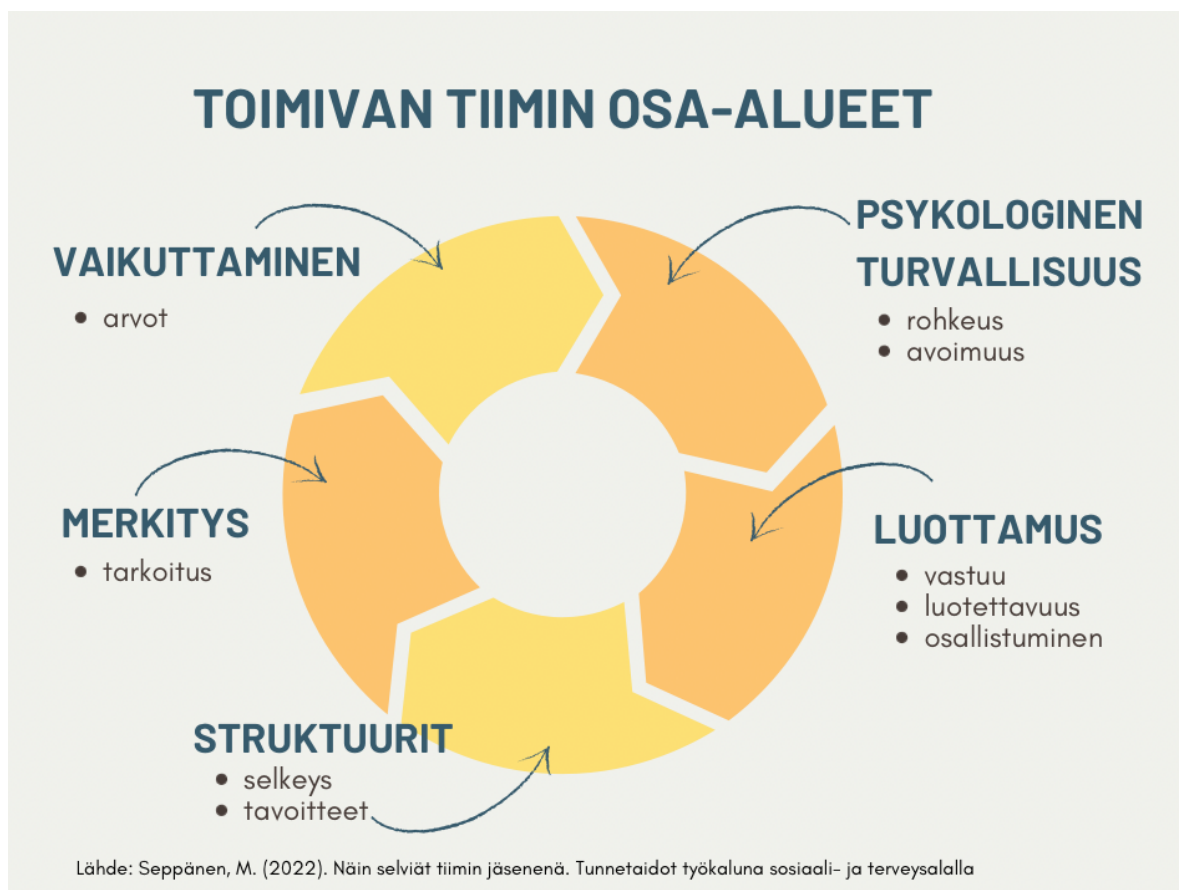
3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

3.1 Opinnäytetyöryhmä

Nuorten elämä ja hyvinvointi on ollut opinnäytetyöryhmän jäsenten kiinnostuksen kohteina jo pitkään. Nämä teemat olivat perustana myös ryhmäläisten sosiaalialan koulutukseen hakeutumiselle. Opintojen edetessä päästiin syventymään enemmän hyvinvointiin nuorten näkökulmasta ja opinnäytetyön aiheen pohdinta alkoi jo opintojen varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyöryhmän jäsenet tulivat toisilleen tutuiksi jo ensimmäisten opintojaksojen aikana yhdessä tehtyjen oppimistehtävien kautta. Sosionomi tutkintoon sisältyvät kehittämis- ja innovaatiotoiminnan opintojaksot sekä erilaiset suomen kielen ja viestinnän pajat tukivat

opinnäytetyön suunnittelua. Ryhmädynamiikka toimi heti saumattomasti, koska jokaisen ryhmän jäsenen vahvuudet pääsivät esille ja loivat otollisen kokonaisuuden yhteistyölle. Opinnäytetyöryhmän jäsenten välinen kommunikaatio on vastavuoroista ja tasapuolista, osallistuminen aktiivista, taidot monipuolisia sekä asenne ja motivaatio ovat samalla tasolla. Nämä ominaisuudet ovatkin edellytys huipputiimin onnistuneelle yhteistyölle (Seppänen, 2022, s.91).

Tiimi koostuu ryhmästä ihmisiä, jotka työskentelevät yhdessä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Toimivan tiimin vuorovaikutus on vastavuoroista ja toimintamallit ovat yhdessä sovittuja (Kuvio 2.). Jäsenten erilaiset vahvuudet ja mielenkiinnon kohteet vahvistavat tiimin työskentelyä. Tiimin jäsenet ovat yhteisvastuussa suorituksistaan, vaikka jäsenten erilaiset vahvuudet tuovat mukanaan omia vastuualueita. (Seppänen, 2022, s. 15–16.)



Kuvio 2. Toimivan tiimin osa-alueet (Seppänen, 2022, s. 111)

3.2 Opinnäytetyön suunnitteluprosessi

Nuorten hyvinvoinnin edistämisen tarkennuttua aihealueeksi pohdittiin millä keinoilla vaikuttavuus nuorten hyvinvointiin olisi merkityksellisintä. Lopulta päädyttiin kehittämispainotteisen opinnäytetyön tekemiseen toiminnallisien menetelmin. Päätöstä tuki myös se, että nykyinen opetussuunnitelma velvoittaa tekemään tavoitteellista työtä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, antamatta kuitenkaan konkreettisia keinoja siihen (Leskisenoja, 2017, s. 25).

Tiedonhakua lähdettiin tekemään keskeisten käsitteiden pohjalta hyödyntäen aineistoja kirjastoista, nettisivuilta ja tietokannoista. Tiedonhaun tuloksia hyödyntäen aloitettiin rakentamaan opinnäytetyön teoreettista viitekehystä. Raporttia kirjoittaessa jatkettiin tiedonhakua ja sitä kohdennettiin yksityiskohtaisemmin tarpeen mukaan. Teoreettisen tiedon ja opinnäytetyöryhmän ammatillisen osaamisen ja kokemuksen pohjalta suunniteltiin toiminta- ja ryhmäytymispäivän toimin- tarastit vastaamaan nuorten hyvinvoinnin edistämistä sekä mahdollisimman hyvin nuoria motivoiviksi.

Yksi opinnäytetyöryhmän jäsen suoritti harjoittelujaksonsa Huittisten kaupungin nuoriso- ja liikuntapalveluissa ja näin ryhmälle muodostui yhteys Huittisten kaupungin toimijoihin. Toimijoihin otettiin yhteyttä ja ehdotettiin yhteistyötä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Kiinnostus yhteistyötä kohtaan heräsi toimijoissa heti ja myös he kokivat nuorten hyvinvoinnin edistämisen tärkeäksi. Tämän jälkeen lähdettiin kirjoittamaan opinnäytetyön suunnitelmaa, mikä hyväksyttiin yhteistyökumppaneilla ja opinnäytetyön ohjausseminaarissa. Raportin kirjoittaminen sai alkunsa tässä vaiheessa ja raportin mallipohja otettiin käyttöön alustavien muistiinpanojen alustana. Kesän aikana suunniteltiin toimintapisteiden rakenne ja kontaktoitiin sponsoreita sekä yhteistyökumppaneita yksityiskohtien hiomiseksi. Ryhmäytymispäivänä elokuussa 2022 kokoonnuttiin Huittisten nuoriso-klubille yhdessä nuorisotyöntekijän kanssa ja päästiin esittäytymään nuorille sekä kertomaan toimintapäivän sisällöstä. Yhteistyökumppaneiden kanssa järjestettiin vielä viimeinen palaveri lopullisten suunnitelmien hiomiseksi. Tässä kohtaa tarkennettiin toimintapäivän viimeisetkin yksityiskohdat valmiiksi ja tehtiin sähköinen materiaalipankki. Viimein syyskuussa päästiin toteuttamaan Mahtava mieli-

toimintapäivä. Ryhmytymispäivän, materiaalipankin ja toimintapäivän tarkempi kuvaus tämän raportin luvussa 7.

Opinnäytetyön käsikirjoitus esiteltiin ensimmäisen kerran seminaarissa lokakuussa 2022. Seminaarissa saatiin arvokasta palautetta, minkä pohjalta lähdettiin muokkaamaan käsikirjoitusta. Käsikirjoitusta työstettiin sekä etäyhteyksiä hyödyntäen että lähitapaamisilla. Kirjoitustyön aikatauluttaminen vaati paljon työn, vapaa-ajan ja perheen yhteensovittamista. Opinnäytetyön ohjausseminaarien jälkeen ilmoitettiin varsinaiseen arviointiprosessiin ja tammikuussa 2023 luovutettiin valmis opinnäytetyö. Opinnäytetyöryhmäläiset valmistuvat kevään 2023 aikana (Kuvio 3.). Koko opinnäytetyön suunnitteluprosessin ajan työryhmän yhteydenpito oli tiivistä ja muistiinpanoja tehtiin prosessin vaiheista, erilaisia sähköisiä välineitä ja sovelluksia hyödyntäen sekä kirjallisesti että kuvia apuna käyttäen.



Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessin kulku

3.3 Yhteistyökumppanit ja toimintaympäristö

Positiivisen psykologian mukaan hyvinvointia voidaan ja tulisi opettaa kouluissa samaan tapaan kuin muitakin oppiaineita. Nuoret viettävät koulussa ison osan ajastaan ja se onkin kodin ohella nuoren tärkein kehitysympäristö. Kouluympäristö voi toimia kehitysalustana sellaisille taidoille ja kyvyille, jotka tukevat nuoren eheää ja tasapainoista kehitystä. Nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja hyvinvointitaitojen opettaminen tukee myös heidän akateemisten taitojensa ja valmiuksiensa kehittymistä. Hyvinvointi edistää myös nuorten kouluun kiinnittymistä ja hyviä ihmissuhteita kouluyhteisön sisällä. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 18–19.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppaneiksi valittiin tahoja, jotka ovat nuorten arjessa läsnä ja monelle nuorelle tuttuja. Yhteistyökumppaneita ovat Pellonpuiston koulu, Huittisten kaupungin nuoriso- ja liikuntapalvelut sekä Vampulan kappeliseurakunta. Toimintapäivä järjestettiin seurakuntakeskuksessa, mikä on lähellä koulua ja suurimmalle osalle nuorista tuttu. Toimintapäivään osallistui Huittisten Pellonpuiston koulun seitsemäsluokkalaiset, joita oli yhteensä noin sata oppilasta. Koulun toimijat mahdollistivat oppilaiden osallistumisen toimintaan koulupäivän aikana ja seurakunnan diakoniatyöntekijän avulla saatiin käyttöön seurakuntakeskuksen tilat toimintaympäristöksi. Yhteistyökumppanit olivat paikalla seuraamassa rasteja.

Huittisten nuoriso- ja liikuntapalvelut tarjoavat lapsille ja nuorille ennaltaehkäisevää, päihteetöntä, aktivoivaa ja kasvua tukevaa monipuolista toimintaa. Perusnuorisotyön toimintamuotoja ovat kerhotoiminta eri ikäisille, tapahtumat ja retket sekä nuorisotilatoiminta kahdella nuorisotilalla ja kulttuuritila Tallissa. Nuorten osallisuutta, kuulemista ja vaikuttamista edistää Huittisissa myös nuorisovaltuusto. Perusnuorisotyön lisäksi Huittisissa toimii etsivä nuorisotyö, jossa työskentelee kaksi täysiaikaista ja yksi 50 prosenttia työaikaan tekevä etsivä nuorisotyöntekijä. Työllistymispalvelujen alaisuudessa toimii nuorten työpaja, jonka yhtenä toimipisteenä on kulttuuritila Talli. (Huittisten kaupunki, i.a.-a.) Koulumaailmassa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi toimii kouluterveydenhuolto, jonka tehtävänä on yhdessä muiden asiantuntijoiden ja oppilaan huoltajien

kanssa tukea lapsen ja nuoren kehitystä. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu myös psykologin ohjaus, neuvonta ja lyhytterapia. (Huittisten kaupunki, i.a.-b.)

Huittisten perhekeskuksen nuortentiimi on moniammatillinen tiimi, johon kuuluu eri tahojen ammattilaisia; terveydenhoitaja, etsivä nuorisotyöntekijä, psykologi, sosiaaliohjaaja sekä nuoriso-ohjaaja. Tiimin toiminta on tarkoitettu Huittisissa asuville 16–23-vuotiaille nuorille. Tiimissä kartoitetaan nuoren tilannetta ja tehdään yhdessä suunnitelma nuoren tukemiseksi ja auttamiseksi. Palveluun ei tarvita lähetettä ja se on aina luottamuksellista. Moniammatilliseen nuorten tiimiin voi olla yhteydessä nuori itse, nuoren perhe tai joku nuoren kanssa työskentelevä taho. (Huittisten kaupunki, i.a.-c.)

Huittisissa toimii myös asiakasyhteistyöryhmä, joka kokoontuu laajalla kokoonpanolla käsittelemään 15–23-vuotiaiden nuorten asioita. Työryhmän tavoitteena on saada nuorelle kaikki hänen tarvitsemansa palvelut ja ehkäistä syrjäytymistä. Asiakasyhteistyöryhmässä käsitellään yksittäisen nuoren asioita, jolle on yhdessä lähettävän tahon kanssa laadittu lähete. Ryhmän jäseninä toimivat terveyskeskuksen psykologi, lääkäri, työvoimaneuvoja, ammatinvalintapsykologi, koulutusohjaaja, KELA:n vakuutussihteeri, opinto-ohjaaja, sosiaalityöntekijä, koulun sosiaalityöntekijä ja opinto-ohjaaja sekä sosiaalityön johtaja. Tarvittaessa voi osallistua muitakin henkilöitä, kuten sosiaaliohjaaja, kouluterveydenhoitaja, opiskelijaterveydenhoitaja, yksilövalmentaja, kuntoutuksen ohjaaja, nuorisopsykiatri tai psykologi.

Huittisten kaupungin nuoriso- ja liikuntapalvelut pyrkivät järjestämään toimintaa tasapuolisesti kaikille kunnan lapsille ja nuorille. Toinen nuorisotila sijaitsee Huittisten keskustassa ja toinen sivukylällä Vampulassa, johon keskustasta on matkaa n. 20 km. Vampulassa asuvat nuoret käyvät nuorisotilalla ahkerasti ja tila on tärkeä suurelle joukolle nuoria. Myös kerhoja järjestetään keskustan lisäksi sivukylällä Kukonharjassa, Vampulassa ja Huhtamossa. Asiakaslähtöisyys huomioidaan kaupungin nuorisotyössä siten, että kerhojen sisältö suunnitellaan pääosin yhdessä kerholaisten kanssa. (Huittisten kaupunki, i.a.-a.)

Pellonpuiston koulussa toimii koulutsemppari, jonka työnkuva on moninainen. Koulutsemppari työskentelee päivittäin nuorten kanssa ja saa näin selkeää kuvaa nuorten hyvinvoinnin tilasta. Koulutsemppari tekee tiivistä yhteistyötä koulukuraattorin, terveydenhoitajan, koulupsykologin, rehtorin ja sosiaalitoimen kanssa. Pellonpuiston koulussa koulutsemppari on välituntien ja erityisopettajan tuntien lisäksi mukana myös taito- ja taideaineiden oppitunneilla. Koulutsempparin työn tavoitteena on yhteisöllisyyden lisääminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja vaihtelun luominen koulupäiviin. Näiden tavoitteiden pohjalta hän järjestää välitunneille ja kouluajan ulkopuolelle erilaista liikunnallista toimintaa. Koulutsemppari kertoi myös koulun aulassa sijaitsevasta "laturifillarista", mikä on toteutettu yhdeksäsluokkalaisten yhteisenä projektina. Projekti vahvisti oppilaiden yhteishenkeä ja toimi osaltaan pienenä hyvinvointia lisäävänä tekijänä koulussa. (Timo Kuusisto, Koulutsemppari, henkilökohtainen tiedonanto 16.11.2022.)

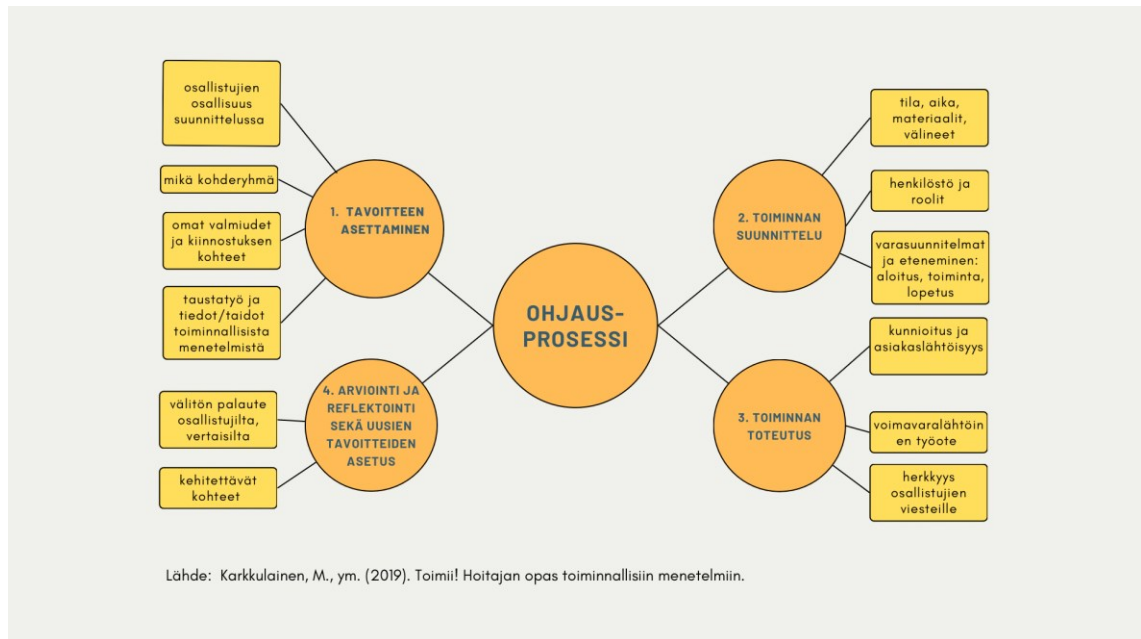
Huittinen osallistuu karhukuntien yhteiseen "Nuokka x DesYIgn – parempaa digitaalista nuorten tieto- ja neuvontapalvelua palvelumuotoilun avulla"- hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on etsiä yhdessä nuorten kanssa ajanmukaisempi ja nuorten käyttötapoja vastaava palvelu. Hankkeessa käytetään jo aikaisemmin osaamiskeskus Koordinaatin luomaa DesYIgn-työkalupakkia, jossa on erilaisia toiminnallisia tehtäviä, joiden avulla nuorten ideoita ja toiveita kuullaan tehokkaasti. Hankkeen tarkoituksena on luoda esimerkiksi uusi digitaalinen palvelu, sen siirtäminen nuorten käyttämään sosiaaliseen mediaan tai jokin muu keino, jolla tuetaan nuoria avun ja tiedon löytämisessä heille luontevimmalla tavalla. Aluehallintovirasto on myöntänyt hankkeelle rahoitusta 15 000 euroa ja loppurahoitus tulee Porin kaupungilta. Hankkeeseen osallistuvat kunnat kokoavat paikallisista nuorista työryhmän, joka osallistuu hankkeeseen. (Julia Salmi, nuoriso-ohjaaja, henkilökohtainen tiedonanto 14.10.2022.)

3.4 Toimintapäivän suunnitteluprosessi

Ensimmäisessä yhteistyöpalaverissa Huittisten nuorisoklubilla oli mukana opinnäytetyöryhmä sekä Huittisten kaupungin nuorisotyöntekijä. Palaverissa kartoitettiin nuorisotyöntekijän kanssa Huittisten nuorten hyvinvoinnin ajantasaista tilaa

sekä heidän tarpeitaan hyvinvoinnin edistämiseksi. Nuorisotyöntekijä kertoi heillä käytössä olevista toiminnoista ja interventioista nuorten parissa ja toi esille ajatuksen yhteistyöstä paikallisen koulun kanssa sekä tarpeita nuorisotyön näkökulmasta. Tässä palaverissa opinnäytetyöryhmä esitteli ajatuksen toiminnallisesta teemapäivästä aiheena nuorten hyvinvointi. Hyvinvoinnin teemat muodostuivat mielenterveyden käden osa-alueiden mukaan. (Liite 1.) Nuorisotyöntekijä ehdotti teeman painotukseksi ensin päihdekasvatusta, mutta teema jalostui pohdinnan jälkeen laajemmaksi nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Palaverissa mietittiin myös kristillisen sisällön mahdollisuutta toimintapäivässä ja diakoniatyön omaa rastia. Perusopetuslaki määrää uskonnon ja elämäkatsomustiedon opetuksesta kouluissa ja antaa paikallisen opetussuunnitelman kehyksen (L 628/1998). Peltonpuiston koulussa oppilaille annetaan sekä uskonnon että elämäkatsomustiedon opetusta. Koulun rehtorin kehotuksesta toimintapisteille ei otettu uskonnollista sisältöä, jotta kaikki oppilaat pystyivät osallistumaan kaikille pisteille. Toimintapäivän rakenne suunniteltiin toteutettavaksi toimintapisteissä ja yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa kartoitettiin Huittisista mahdollisia toimintaympäristöjä.

Onnistuneen ohjatun toiminnan perusta on huolellinen ja mahdollisimman yksityiskohtainen suunnitelma sekä tehtävien ja ajankäytön selkeä sopiminen. On varauduttava myös varasuunnitelmalla, jos kaikki ei sujukaan suunnitelman mukaan. Hyvä toiminnan ohjaaja omaa asiakasta ja ohjattavaa ryhmää kuuntelevan asenteen. Ohjaajan tulee pystyä ottamaan vastaan palautetta ohjattaviltaan sekä toimimaan joustavasti sen mukaan. Turvallinen ja luotettava ohjaaja auttaa ryhmän työskentelyssä yhdessä sovittujen toimintatapojen mukaisesti. Ohjaaminen on dialogista ja siinä nähdään olevan kolme osiota: kuuntelu, avoimuuden sietäminen sekä ilmaisun selkeys. Kun suunnitellaan toiminnallista kokonaisuutta, on tunnettava ohjausprosessin vaiheet (Kuvio 4.). (Karkkulainen ym., 2019, s. 32.)



Kuvio 4. Ohjausprosessi (Karkkulainen ym., 2019, s. 33.)

Kehittämispainotteisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan opinnäytetyötä, joka rakentuu käytännön toiminnan ohjeistamisesta, opastamisesta, toiminnan järjestämisestä tai kehittämisestä, ja siinä keskeistä on osallistujien aktiivinen rooli (Valtonen ym., 2020). Tässä opinnäytetyössä kehittämistyöllä tarkoitetaan toimintapäivän suunnittelua ja järjestämistä sekä materiaalipankin kokoamista. Ammattikorkeakoulun opetussuunnitelman mukaan opinnäytetyö on laajin yksittäinen oppimistehtävä. Sille on keskeistä vaatimus työelämäyhteydestä. Työelämäyhteistyökumppani voi olla julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin toimija. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt voidaan luokitella muodoltaan kehittämisprojekteiksi, tutkimukselliseksi opinnäytetöiksi tai tuotekehitysprojekteiksi. (Helminen, 2020.)

4 NUORUUS

4.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruus on elämänvaihe, minkä aikana nuori etsii minuuttaan, identiteettiään ja voimavarojaan. Tähän ikäkauteen kuuluu yksilön fyysisen ja psyykkisen minän kehittyminen ja sosiaalisten suhteiden muuttuminen. Nuoret opettelevat ohjaamaan elämäänsä yhä tietoisemmin suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Kognitiivinen kehitys mahdollistaa nuoren ajattelun siirtymisen konkreettisesta ajattelusta loogiseen ja abstraktiin ajatteluun. Identiteetin löytäminen, vastuuseen kasvaminen ja yhteiskuntaan integroituminen kuuluvat nuoruuden kehitystehtäviin. (Friis ym., 2004, s.44–45.) Nuoruuden kehitysvaihe mahdollistaa otollisen ajan omaksua erilaisia malleja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Nuoruusikäisellä on elämässään myös itsenäistymisen myötä paljon erilaisia muutoksia mitkä mahdollistavat kasvua, mutta toisaalta taas lisäävät haitallisten kehityskulkujen riskiä (Laajasalo & Pirkola, 2012, s. 46).

Valinnat nuoruudessa luovat pohjaa elämänpolulle, minkä nuori aikuisena käy läpi. Nuoruutta on kuvattu aikaisemmin psykologiassa kriisien ja myllerrysten ajaksi, millaisena se vanhemmille usein näyttäytyykin. Uudemman tutkimustiedon mukaan nuoruus ei kuitenkaan ole pelkästään yksittäinen kriisi vaan nuoruudessa käydään läpi jatkuvaa, asteittaista kehitystä. Nuoret peilaavat käyttäytymisellään aina omaa aikakauttaan. Esimerkiksi keskeiset historialliset tapahtumat ja ideologiat näkyvät ensin nuorten ajattelussa ja sitten vasta yleisemmin yhteiskunnassa. Nuoruutta ajanjaksona määritellään eripituisina jaksoina. Elämänvaiheen pituuteen vaikuttaa moni eri ulottuvuus, riippuen myös siitä, minkä teorian pohjalta sitä kuvataan. Erilaiset yhteiskunnalliset muutokset, kuten lasten saaminen myöhemmällä iällä ja koulutuksen pidentyminen ovat vaikuttaneet nuoruuden elämänvaiheen pidentymiseen. Nuoruus elämänvaiheena on nykyisellään laajentunut käsittämään jopa kahden vuosikymmenen mittaista ajanjaksoa. (Nurmi ym., 2018, s.142–143.)

Tunnetut teoreetikot Robert J. Havighurst (1900–1991), Erik H. Erikson (1902–1994) ja Daniel Levinson (1920–1994) ovat tutkineet nuoruuden elämänvaihetta. Robert J. Havighurst kuvasi ikään liittyviä muutoksia ja normatiivisia odotuksia ihmisen elämässä, joita hän kutsui kehitystehtäviksi. Havighurstin mukaan nuoren keskeisiin kehitystehtäviin kuuluu esimerkiksi sukupuoli-identiteetin omaksuminen, valmistautuminen koulutus- ja ammattiuralle, perhe-elämän sekä ideologian omaksuminen. Hänen teoriansa mukaan yhteiskunta ja ympäristö asettaa nuorelle odotuksia, jotka iän myötä muuttuvat. Erik H. Eriksonin kehitysteorian mukaan ihmisen persoonallisuuden kehitys tapahtuu kahdeksassa eri vaiheessa. Jokainen kehitysvaihe pitää ratkaista onnistuneesti, jotta voidaan siirtyä seuraavaan. Nuoren kohtaamia kehityksellisiä haasteita kutsutaan kehityskriiseiksi, jotka onnistuneesti läpikäytyinä vahvistavat nuorta tulevaan. Identiteettikriisiä pidetään teorian mukaan tärkeimpänä kriisinä elämässä. Vahva identiteetti auttaa nuorta siirtymään kohti aikuisuutta. Daniel Levinsonin elämänsykli-teoria kuvaa elämänkulkua viiden päävaiheen kautta, joissa vuorottelee vakaat- ja siirtymävaiheet. Hänen mukaansa yksi elämänsykli kestää noin kaksikymmentä vuotta ja ne osittain limittyvät toisiinsa. Nuoruusiän katsotaan kestävän murrosiästä lähemmäs kolmeakymmentä ikävuotta, johon hänen teoriansa mukaan mahtuu niin siirtymiä kuin tasaisiakin vaiheita. Siirtymävaiheessa nuori puntaroi mennyttä ja mahdollisuuksiaan muuttua. Nuoren hyväksyessä elämänvaiheensa hän siirtyy seuraavaan vaiheeseen. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 35–38; Nurmi ym., 2018, s. 149.)

Nuoren etsiessä identiteettiään ja rakentaessaan maailmankatsomustaan, rakentuu myös nuoren spiritualiteetti. Spiritualiteetin ei välttämättä tarvitse liittyä uskontoon, vaan käsitteenä se viittaa henkeen ja sieluun. Perinteisesti kristillisellä spiritualiteetillä tarkoitetaan ihmisen hengellistä elämää ja sen hoitamista. Spirituaalisuuden kehittyminen vaatii ihmettelyn, ihailun ja kyseenalaistamisen kykyä. Nämä piirteet ovat yleensä ominaisia lapsilla ja nuorilla. Näin ollen heillä on hyvät mahdollisuudet käsitellä abstrakteja, heille vaikeitaakin aiheita ja ilmiöitä. Nuori ei toimi aina samalla tavalla kuin aikuinen, eikä välttämättä osaa ilmaista omaa suhtautumistaan uskon asioihin. Nuoruuteen kuuluu kiinnostus elämän isoihin kysymyksiin, kuten Jumalan olemassaoloon, syntiin, elämän tarkoitukseen ja kuoleman jälkeiseen elämään liittyviin aiheisiin. Suuri osa nuorista sanoo

ainakin joskus miettivänsä elämän tarkoitusta ja sen mielekkyyttä. Spirituaalisen kehityksen vuoksi tätä luontaista uteliaisuutta ja kriittisyyttä ei tule sammuttaa vaan mieluummin vahvistaa. (Tuominen, 2005, s. 35–39.)

4.2 Nuoren turvaverkko

Oman käsityksen rakentaminen itsestään, omasta arvostaan ja identiteetistään jatkuu varhaislapsuuden ja lapsuuden läpi nuoruuteen. Ne rakentuvat sosiaalisten kokemusten ja palautteen kautta. Nuoren turvaverkko koostuu parhaimmillaan monesta turvallisesta aikuisesta. On tärkeää, että nuori on tietoinen omasta turvaverkostaan ja tiedostaa kenelle voi purkaa omia ajatuksiaan. Usein jo omien ajatusten ääneen sanoittaminen turvalliselle aikuiselle tai ystävälle helpottaa ahdistusta. Turvaa luo jo pelkkä tieto siitä, että tarvittaessa lähellä on aikuisia, jotka välittävät ja ovat aidosti kiinnostuneita nuoren asioista. Nämä turvalliset aikuiset saattavat löytyä kotoa, koulusta tai vapaa-ajan piiristä. (Erkko & Hannukkala, 2019, s.125.) Nuorta ei tulisi jättää suurten tunteiden kanssa yksin. Aikuisen kannattaa jatkaa keskustelua myöhemmin, vaikka tulisi ensin torjutuksi. Kun keskusteluuyhteys on saatu, kannattaa nuoren kanssa yhdessä miettiä, tarvitaanko lisäapua ulkopuoliselta taholta. (Hietala, ym. 2010, s. 123.)

Perhe pysyy tärkeänä osana nuoren elämää, vaikka kehitysympäristö laajeneekin nuoruudessa. Vanhemmat edelleen ohjaavat ja tukevat nuorta, mutta vanhempien suhtautumiseen vaikuttaa myös nuorten oma toiminta. Perheen merkitystä nuoren kehitykseen voidaan tarkastella perhevuorovaikutuksen kautta. Lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä vanhemman yksisuuntainen ohjaus muuttuu neuvotteluksi nuoren kanssa ja päätökset tehdään enemmän yhdessä. Nuori on vähemmän riippuvainen vanhemmistaan ja yhdessä vietetty aika vähenee. Vanhempien ja nuorten väliset riitatilanteet koskevat yleensä jokapäiväisiä toimia ja velvollisuuksia, kuten pukeutumista ja kotitöitä. Konfliktien määrällä on osoitettu olevan yhteys nuoren ongelmakäyttäytymiseen. Kun taas vanhempien ja nuoren molemminpuolinen hyväksyntä ja vuorovaikutus edesauttaa nuoren positiivisen itsetunnon ja persoonallisuuden kehitystä. (Nurmi, 2018, s. 163–164.) Nuoren yrittäessä itsenäistyä, on vanhemmille tärkeä taito osata ja uskaltaa

antaa nuorelle riittävästi vapautta kasvaa ja ottaa vastuuta silloin, kun se on ajankohtaista. Vanhemman on tärkeää myös erottaa omat ja lapsen tai nuoren tavoitteet ja tarpeet, mahdollistaakseen lapsen oman tahdon ja ajattelun kehittymisen. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala, 2010, s. 19.)

Diakonian ja nuorisotyön välille on hankala piirtää tarkkaa rajaa ja siksi usein puhutaankin nuorisodiakoniasta tai diakonisesta nuorisotyöstä. Kirkossa on tehty erityisnuorisotyötä 1970-luvun alusta alkaen, kohdistuen lähimmäiseskeisesti vaikeuksissa oleviin nuoriin. Nuorisodiakonian yleistavoitteena on nuoren itsetunnon vahvistuminen, kykeneminen vastuulliseen ja omaehtoiseen elämään, sekä että nuori ymmärtää olevansa hyväksytty ja löytää elämälleen merkityksen Jumalan luomana. Onnistuakseen nuorisodiakonia tarvitsee diakonian, nuorisotyön sekä yhteistyöverkoston sujuvaa yhteistyötä. Nuorisokulttuuri muovautuu jatkuvasti ja samalla lasten ja nuorten ongelmat muuttuvat. Nuorisodiakonian toimintaa ja työmuotoja onkin kehitettävä ja uudistettava, jotta kristillinen kasvatus toteutuisi alati muuttuvassa maailmassa. (Nivala, 2005, s. 139–140.) Diakonia perustuu kristilliseen rakkauteen ja se toteutuu Jeesuksen opetusten ja esimerkin pohjalta ihmisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa (Nivala, 2005, s. 139). Kirkkojärjestys linjaa diakoniasta seuraavasti: “Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta” (KJ 1055/1991).

Myös spiritualiteetin kehittyessä, itseään ja tarkoitustaan etsivä nuori tarvitsee aikuisen ohjausta ja tukea. Hengellisen kasvun ohjaaminen ei kuitenkaan tarkoita manipulaatiota tai ennalta suunniteltuun ratkaisuun päätymistä. Kristillisessä perinteessä on aina korostettu hengellistä ohjaamista. Kyse on rinnalla kulkemisesta ja yhdessä pohtimisesta, matkakumppanista, joka tukee ja auttaa toista ihmistä tunnistamaan Jumalan puhuttelu omassa elämässään. Hengellinen ohjaaja voi olla myös suunnannäyttävä, joka auttaa nuorta löytämään keinoja ja oikean suunnan oman hengellisyytensä syventämiseksi. Hengellinen ohjaaja voi toimia myös ikään kuin oppaana, joka antaa erilaisia konkreettisia keinoja ja ohjeita uskon harjoittamiseen. (Tuominen, 2005, s. 40–41.)

4.3 Resilienssi

Resilienssi on arkipäiväinen, moniulotteinen, muuttuva prosessi. Se on jatkuvasti arjessa harjoiteltavaa taitoa ja asennoitumista. Resilienssi on toimintaa, minkä avulla kohdatessaan vaikeuksia ihminen ylläpitää hyvinvointiaan ja kyvykkyyden tunnettaan sekä huomaa olemassa olevat taidot ja ihmiset, joihin turvata. Onnellinen ja hyvä elämä pääsee voimiinsa resilienssin turvaamana. Resilienssi mielletään usein sinnikkyudeksi, sisukkaaksi ja tavoitteelliseksi taisteluksi vaikeuksien kautta voittoon. Se on pääosin juuri tätä sitkeyttä, jaksamista ja kestämistä, mutta käytännössä usein myös luopumista. Resilienssi ilmenee siis myös vahvuutena luopua asioista, harkitusti ja hallitulla päätöksellä. Resilienssi perustuu yksilön, läheisten ihmisten ja ympäristön voimavaroihin sekä niiden väliseen vuorovaikutukseen. Olennaista on, miten nämä muuttujat ovat milloinkin tarjolla ja miten niitä saadaan ja otetaan käyttöön. (Lipponen, 2020, s. 22–23.) Resilienssi muodostuu stressin sietokyvystä, ongelmanratkaisukyvystä sekä kyvystä hakea ja vastaanottaa apua. Rakennusaineena on olennaisesti myös usko selviämisestä ja oma aktiivisuus. (Lipponen ym., 2016, s. 246.)

Kuvio (Kuvio 5.) ilmentää sitä resilienssin rakentumista vaihtelevassa määrin yksilön tai ryhmän omista kyvyistä, mutta tulee näkyväksi käytännössä ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien ja voimavarojen avulla.



Kuvio 5. Kokonaisvaltainen resilienssi (Lipponen 2020, s. 85.)

Kehityspsykologian tutkimuksissa todetaan, että lapsen resilienssi perustuu aikuisen lasta tukevaan vuorovaikutukseen sekä aikuisen myönteiseen yhdessä tekemiseen lapsen kanssa. Lasten hyvinvointi sekä voimavara- ja resilienssijuurit muodostuvat osin kotona ja niiden kasvua voi tukea. Seurantatutkimuksista ilmenee, että resilienssillä lapsella oli ainakin yksi aikuinen, jolta hän sai tukea ja joka uskoi häneen tai jokin taito, jonka avulla lapsi suoriutui, tunsu pätevyyttä ja sai ikätovereiltaan ihailua. Usko omaan selviytyvyyteen oli nuoren resilienssin olennaisin osatekijä. Lapsen resilienssistä puhuttaessa ajatellaan usein, että kaikkien lapsen kehitystä suojaavien tekijöiden tulisi olla suotuisia, jotta yksilöstä kasvaisi resilienssi. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, sillä yksikin tukea antava aikuinen, perheestä tai sen ulkopuolelta, pystyy turvaamaan lapsen kasvun ja kehityksen. Tarvitaan myös sopiva määrä sopivan haastavia vaikeuksia kehittämään resilienssiä, sillä myöskään vaikeuksien puuttuminen ei kehitä niistä selviämistä. (Lipponen, 2020, s.241–242.)

Aluksi tutkimuksissa oli vallalla näkemys, että tietynlaiset olosuhteet perheessä, kuten köyhyys, vanhempien työttömyys, mielenterveysongelmat ja päihteiden käyttö perheessä vaikeuttivat lapsen selviytymistä. Tätä seurasi näkemys, että yksilö tarvitsee selvitäkseen perheen ulkopuolisia pelastustoimia. Pian kuitenkin tutkimuksissa saatiin selville, että joillain lapsilla on yksilöllisiä ominaisuuksia minkä avulla he selviävät vaikeissakin kasvuolosuhteissa. Tällainen ajattelu leimasi perheen pahaksi ja yksilön hyväksi ja vahvaksi. Näin ollen perheen resilienssi ja hyvät toimintatavat eivät päässeet esille. Suomalainen tunnettu lastenpsykiatri Terttu Arajärvi kutsui tällaisia vahvoja lapsia voikukkalapsiksi, jotka hakevat tarvitsemansa tuen, vaikka sementtiseinästä ja kukoistavat asfaltinkin läpi. (Lipponen, 2020, s. 242–243.)

Suuri osa lapsista selviää hyvin heikoistakin lähtökohdista huolimatta. Tutkijat ovat kiinnittäneet huomiota lasten oletettua parempaan selviämiseen ja hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin heikkojen kasvuolosuhteiden jälkeen. Perheessä ja ympäristössä on täytynyt olla jotain toimivaa, pelkästään yksilölliset ominaisuudet eivät riitä. Nykyään jo osataan sanoa, että vaikeat lapsuudenolosuhteet eivät suoraan vaikuta aikuisuuteen. Suurimmasta osasta vaikeissakin oloissa kasvanneista lapsista tulee selviäviä ja hyvinvoivia aikuisia. Selviämisen kannalta on tärkeää löytää oma voimavarajuuri, jotain vahvuutta, saada se näkyviin ja samalla nähdä itsensä ja perheensä myönteisemmässä valossa vaikeuksista huolimatta. (Lipponen, 2020, s. 243–244.)

Resilienssi tukeutuu osittain suojaaviin tekijöihin, jotka voivat olla myös yksilön ominaisuuksia. Tällaisena suojaavana tekijänä nähdään esimerkiksi lapsen myönteinen asennoituminen tai perheen ulkopuolinen hyvä aikuiskontakti. Keskeisin suojaava tekijä on vanhemman lapselle antama turva. Jopa omaa perhettä tärkeämpi suojaava tekijä on monien tutkimusten mukaan hyvät kaverisuhteet. Selviämistä ja voimavaroja vahvistaa myös perheen toimiva suhde lähiyhteisöön, sukuun ja koulutukseen. Koulu tarjoaa lapselle turvaa sekä mahdollisuuden kehittyä ja toimii näin yhtenä suojaavana tekijänä. Se on ennustettava, tuo rutiineja ja mahdollistaa oppimisen kautta onnistumisen kokemuksia. Koulu laajentaa lapsen sosiaalista verkostoa monipuolistamalla aikuis- ja lapsikontakteja. Koulunkäynti on lapselle vahva suojaava tekijä. Tämän suojaavan tekijän nykykehitys

nähdään kuitenkin huolestuttavana. Oppimistulokset ovat heikentyneet viime vuosina ja ikätovereita heikommalla oppimistulokset heikentävät nuoren luottamusta omaan osaamiseen ja syntyy vain vähän onnistumisia. Heikko päättötodistus rajoittaa mahdollisuuksia jatko-opinnoissa ja työelämässä. (Lipponen, 2020, s.245–248.)

5 HYVINVOINTI

5.1 Hyvinvointi ilmiönä

Aikuisiän henkisen hyvinvoinnin perusta rakennetaan jo nuoruusiässä. Hyvinvoiva nuori on todennäköisesti myös hyvinvoiva aikuinen. Opinnäytetyön kohde-ryhmä ja toimintaympäristö valittiin tästä näkökulmasta. Myös suuri osa lapsuus- ja nuoruusiän mielenterveyden haasteista heijastuu aikuisikään. Suomen koulujärjestelmä tavoittaa lähes kaikki suomalaiset lapset ja nuoret ja siksi koululla onkin loistava mahdollisuus toimia positiivisena, hyvinvointia vahvistavana instituutiona. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 20.)

Sosiologi Erik Allardt'n tutkimustulosten mukaan hyvinvointi on ilmiönä moniulotteinen ja sen saavuttamisen osatekijät moninaisia. Allardt'n kansainvälisesti tunnettu having–loving–being -käsitteistö jakaa hyvinvointiarvot kolmeen pääluokkaan. Tällä käsitteistöllä hän selittää hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia ja sitä määrittäviä tekijöitä. Having–ulottuvuutta eli elintasoja määrittäviä tekijöitä Allardt'n mukaan ovat aineelliset ja persoonattomat resurssit. Loving–ulottuvuus eli yhteisyyssuhteet liittyvät rakkauteen ja ystävyYTEEN sekä ihmisen käytökseen muihin ihmisiin suhteutettuna. Itsensä toteuttaminen eli being–ulottuvuus liittyy siihen, mitä ihminen kokee olevansa suhteessa yhteiskuntaan. (Uusitalo & Simpura, 2022, s. 29, 34.)

Länsimaisessa nykykulttuurissa hyvinvointi ja onnellisuus ovat merkittäviä arvoja. Monet tutkijat esittävät, että tyytyväisyys omaan elämään ja kyky olla onnellinen ovat avainasemassa henkisen terveyden ja myönteisen elämänpolun kannalta. Ilmiöinä hyvinvointi ja onnellisuus ovat monimuotoisia ja niitä voidaan lähestyä eri näkökulmista. Tutkimuskirjallisuudessa nämä ilmiöt usein käsitteellistetään subjektiiviseksi hyvinvoinniksi, jolla tarkoitetaan yksilön emotionaalista kokemusta ja kognitiivista arviota omasta elämästään. Kun henkilön subjektiivinen hyvinvointi on runsasta, hän kokee paljon positiivisia ja vain vähän negatiivisia tunteita. Hän myös arvioi tyytyväisyytensä elämän eri alueiden osalta suureksi. Näin ollen onnellisuuden lisäämiseksi tulisi pyrkiä minimoimaan koettujen negatiivisten tunteiden määrä ja samaan aikaan löytää mahdollisimman paljon vahvistusta positiivisille tunnetiloille ja tyytyväisyyden kokemukselle. (Leskisenoja, 2017, s. 35.)

Onnellisuutta ja hyvinvointia voidaan tarkastella kahdesta filosofisesta näkökulmasta, hedonistisesta ja eudaimonistisesta. Psykologinen hyvinvointi perustuu eudaimonistisen näkemyksen mukaan hyviin tekoihin muita ihmisiä kohtaan, sekä henkilökohtaiseen kasvuun ja omien arvojen mukaiseen elämään. Hyvinvoinnin nähdään olevan paljon enemmän kuin pelkästään mielihyvän kokemus ja uskotaan, että todellinen onni löytyy hyveellisestä elämästä sekä inhimillisen potentiaalin hyödyntämisestä. Hedonistisen näkökulman mukaan hyvinvointi keskittyy minäkeskeiseen maailmaan ja henkilökohtaiseen onnellisuuteen, mikä syntyy aistillisista nautinnoista ja mielihyvää tuottavista tilanteista. Tämän näkökulman mukaan tavoitteena onnellisuuden tavoittelussa on maksimoida myönteiset tunteet ja mielihyvä sekä minimoida negatiiviset tunteet. (Leskisenoja, 2017, s. 36.)

Yksilö voi itse vaikuttaa kokemansa hyvinvoinnin määrään. Onnellisuustutkija Sonja Lyubomirsky määrittää onnellisuuden koostuvan kolmesta eri osatekijästä. Noin puolet onnellisuudesta määrittyy geneettisistä tekijöistä. Ympäristötekijöillä on noin 10 % vaikutus onnellisuuden kokemukseen pitkällä aikavälillä ja loppu riippuu omasta tavoitteellisesta toiminnasta, teoista ja ajatuksista. Tämä tarkoittaa sitä, että erilaisilla harjoitteilla voi saada suuria ja pysyviä vaikutuksia hyvinvointiin. Omaksumalla näiden harjoitteiden tuomia tapoja tai käytänteitä päivittäiseen elämään voi itse vaikuttaa oman onnellisuutensa määrään. (Leskisenoja, 2017, s. 42.)

Hyvinvointia ja onnellisuutta voi mitata oikeastaan pelkästään kysymällä ja vastauksia analysoimalla. Selkeiden mittaristokysymysten käyttö hyvinvoinnin mittaamisessa antaa vastaajalle selkeät vastausvaihtoehdot ja kysyjälle näin luotettavamman eli reliabiliteetiltaan korkeamman kuvan. Positiivisen psykologian tutkijat suhtautuvat hyvinvoinnin mittaamiseen luottavaisesti, vaikka länsimaissa ihmiset usein vastaavat myönteisesti todellisuuden sijaan, koska haluavat peittää oman hyvinvointinsa puutteellisuutta. Luotettavuutta lisää myös havainto siitä, että ihmisten vastaukset omasta hyvinvoinnistaan vaihtelevat elämäntilanteiden muuttuessa. (Ojanen, 2007, s. 60–64.)

5.2 Tunteet ja tunnetaidot

Tunteet ovat sisäisen ja ulkoisen maailman tulkkereita ja värittävät jokaista elämän hetkeä. Suurimman osan aikaa tunteita ei mietitä, mutta silti ne ovat läsnä kaikkialla ja edellytys kaikelle tekemiselle. Tunteet auttavat esimerkiksi tunnistamaan vaaraa tai estävät syömästä pilaantunutta ruokaa. (Nummenmaa, 2019, s. 11–16.)

Tietty tunne paikantuu kehossa tiettyyn kohtaan eli tunteet ovat kehollisia. Ne voivat tuntua esimerkiksi hartioissa, vatsassa, jaloissa, päässä tai sydämen alueella. Tunteet näkyvät usein myös ulospäin kehon kielessä, eleissä, ilmeissä, asennoissa ja käyttäytymisessä. Esimerkiksi pelon tunteen vallassa olo on usein tärisevä ja kylmä, jaloissa voi tuntua heikotusta ja sydämensyke tuntuu rauhattomalta. Lauri Nummenmaa on tutkinut työryhmänsä kanssa tunteiden kehollisuutta ja sitä, missä kohtaa ihminen keskimäärin tuntee erilaisia tunteita. Tutkimuksessa todettiin, että yleisimmät tunteet aiheuttavat voimakkaita tuntemuksia kehossa ja eri tunteet saavat aikaan keskenään erilaisia kehollisia tuntemuksia. Nämä tuntemukset olivat hyvin samanlaisia kulttuurista tai ihmisistä riippumatta. Tämä myös osoitti tiedon siitä, että tunteet ovat lajinkehityksessä syntyneitä ja biologisesti määräytyneitä selviytymismekanismejä. Tämän vuoksi, vaikka ei tietäisi tunteen syytä, toisen ihmisen olemuksesta, asennosta ja eleistä voi päätellä, miltä hänestä tuntuu. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 12–13.)

Nummenmaa on myös julkaissut tutkimusryhmänsä kanssa vuoden 2013 lopulla kehon tunnekartat. Tunnekartat osoittavat, millä tavoin eri tunteet koetaan ja missä kohtaa kehoa. Miellyttäviltä tuntuvat tunteet, kuten innostus, ilo ja kiitollisuus, tuntuvat kehossa avaavina ja laajentavina tuntemuksina. Epämiellyttävinä tuntuvat tunteet koetaan taas usein kutistavina ja supistavina tuntemuksina. Tällaisia epämiellyttävinä tuntemuksina tuntuvia tunteita voi olla esimerkiksi ahdistus, turvattomuus tai pelko. Tunteet säätelevät toimintaa kehon joka osa-alueella ja tunne-elämän muutokset voivat näkyä jopa somaattisina sairauksina. Tunteiden kehollisia muutoksia tapahtuu kaikissa ihmisissä, mutta erot näkyvät siinä, miten kehon muutoksia huomataan ja hyödynnetään elämässä. Mielen ja kehon kannalta on oleellista, että tunteet pääsevät virtaamaan luonnollisesti kehossa. Kun pystyy olemaan tietoisesti yhteydessä omaan kehoon ja sen tuntemuksiin, voi hyödyntää ja kuulla sen viestejä sekä ohjata omaa toimintaa kohti oman elämän kannalta tärkeitä ja hyviä asioita. Kun yhteys keholliseen kokemukseen vahvistuu, pystyy olemaan enemmän läsnä tyytyväisyydelle, ilolle ja luottamukselle. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 13–14.)

Erilaisten tunnetilojen, niihin liittyvien kokemusten ja hengityksen yhteyden on todettu olevan ilmeinen. Tavalla miten hengittää, on todettu olevan selkeä merkitys fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Hengitys on normaalisti automaattinen toiminto, mitä autonominen hermosto säätelee, eikä siihen kiinnitetä huomiota. Ihminen ei pääosin pysty vaikuttamaan autonomisen hermoston toimintaan tai sen reaktioihin, mutta hengitys on yksi niistä keinoista, joilla voi itse vaikuttaa hermoston tuottamiin reaktioihin. Esimerkiksi jännittävässä tilanteessa voi rauhallisella ja tietoisella hengityksellä aktivoida parasympaattisen hermoston toimintaa ja näin rauhoittaa kehoa ja sydämen sykettä. Hengitys on yksi vahvimpia keinoja vaikuttaa oman kehon reaktioihin, rauhoittaa mieltä ja vaikuttaa siihen, millaisessa vuorovaikutuksessa on muiden kanssa. Harjoittelemalla tunnistamaan omaa hengitystä, voi oppia kehittämään omaa hengitystä hyvinvointia tukevaksi. (Vaininen ym., 2017.)

Tunteet kuuluvat ajatuksina mielessä, tuntuvat aistimuksina kehossa ja näkyvät ulospäin kehonkielessä ja käyttäytymisessä. Tunteet, keho ja mieli muodostavat

kokonaisuuden, jossa kaikki osat vaikuttavat tiiviisti toisiinsa. Tunnistamattomat ja kohtaamattomat tunteet kuluttavat voimavaroja ja laskevat mielialaa. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeä osa omasta hyvinvoinnista huolehtimista. (Jääskinen, ym., 2017, s.12, 21–22.) Tunteilla on aina tärkeä viesti, ne kertovat meille inhimillisistä tarpeistamme. Kun jokin tarve on tyydyttynyt, koetaan miellyttäviä eli mielihyvän tunteita ja vastaavasti taas epämiellyttäviä eli mielihyvän tunteita, kun tarve ei ole tyydyttynyt. Ihmisen hyvinvointia edistää tutkitusti erityisesti kolmen tarpeen tyydyttyminen: kokemus joukkoon kuulumisesta, kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista sekä kokemus riittämisestä ja onnistumisesta.

Tunnetaidot vaikuttavat käyttäytymiseen, suhtautumiseen itseän ja toisiin sekä henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Ne tukevat kasvussa, itsetunnon kehittämisessä ja ihmissuhteissa. Hyvät tunnetaidot toimivat suojana haastavissa elämäntilanteissa ja ovat sosiaalisten taitojen kanssa tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Kun on oppinut toimimaan omien tunteidensa kanssa, osaa ottaa myös muut huomioon sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmissä. Tunnetaitojen harjoittelu kasvattaa itsetuntemusta, antaa kokemuksia ja varmuutta siitä, että omaan oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa pystyy vaikuttamaan. Tunnetaitoja ovat tunteen tunnistaminen, sietäminen ja kannattelu, säätely, ilmaiseminen, käsittely ja voimaantumisen. (Jääskinen, ym. 2017, s. 26, 35.)

5.3 Lepo ja ravinto

Murrosiässä kehossa tapahtuvien muutosten vuoksi nuoren unirytmisi siirtyy muutamalla tunnilla eteenpäin. Nuori kuitenkin tarvitsee keskimäärin 8–10 tuntia unta joka yö. Riittävä yöuni on nuorelle hyvin tärkeää, koska aivot prosessoivat päivällä opitut tiedot ja taidot unen aikana. Uni voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen. Unen ensimmäistä vaihetta kutsutaan torkkeeksi, jolloin nukkuja on unen ja valveajan rajamailla. Toisessa kevyen unen vaiheessa uni syvenee. Syvän unen vaihe alkaa noin 25 minuuttia nukahtamisesta, jolloin nukkujan syke on matala ja rentoutuminen täydellistä. Syvässä unessa on kaksi eri vaihetta, jotka ovat melko samanlaisia. Vilkeudessa eli REM-unessa nukkujan aivojen aktiivisuus vilkastuu ja hän näkee unia. Univaiheiden vaihtelut muodostavat noin 90 minuuttia

kestävän unisyklin, joita nukkuja käy läpi 4–6 kertaa yössä. (Terveysverkko, 2022.) Nuoren oppimisen ja muistamisen kannalta on tärkeää nukkua tarpeeksi pitkät yönöt, jotta nuori käy läpi kaikkia unen vaiheita nukkuessaan. Säännöllinen nukkumaanmeno-aika ja television, tietokoneen ja matkapuhelimen käytön välttäminen tuntia ennen nukkumaanmenoa, voi auttaa nukahtamisessa. Ras-kasta liikuntaa ja kofeiinia sisältäviä juomia tulisi myös välttää ennen nukkumaanmenoa. (Terve koululainen, 2022a.)

Nukkuminen on hyvinvoinnin perusta ja unenpuutteella voi olla hyvin epäsuotuisat vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. Ihmiskeho kestää unenpuutetta melko pitkään, mutta toiminnanohjaus ja tiedonkäsittely alkaa heikentyä nopeasti. Muisti alkaa pätkiä ja ihminen unohtaa mitä oli tekemässä. Unenpuute vaikuttaa samaan tapaan kuin alkoholi aivojen toimintaan ja esimerkiksi riski joutua tapaturmiin kasvaa, koska tarkkaavaisuus ei ole samalla tasolla. Univajeessa myös harkintakyky, työmuisti ja ongelmanratkaisukyky heikkenee. Huonosti nukkuneena ihminen muuttuu ärtyneeksi, alakuloiseksi ja ailahtelevaksi. Pahimmillaan univaje voi lisätä riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin. Liian vähäinen uni lisää myös ylipainon riskiä, koska väsyneenä erityisesti makeannälkä kasvaa. (Aarnio ym., 2018, s. 73.)

THL:n ja ranskalaisen lääketieteen tutkimuslaitos INSERM:in tutkimuksesta löy-tyy yhteys huonojen nukkumistottumusten, heikon koulusuoriutumisen ja nuorten aivojen kypsyttömyyden välillä. Harmaan aineen määrän vaihtelu eri aivoalu-eilla on tutkimuksen mukaan yhteydessä nuorten lyhyeen yöuneen, myöhäiseen nukkumaanmeno-aikaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn ja monen yhtäai-kaisen asian suorittamiseen. Harmaalla aineella tarkoitetaan keskushermoston osaa, joka koostuu pääasiassa neuronien eli aivojen hermosolujen solukeskuk-sista ja tulohaarakkeista. Vähäisten yönien tiedetään heikentävän terveyttä ja koulumenestystä. Tämän tutkimuksen myötä saatiin myös tarkempaa tietoa har-maan aineen määrän vaihtelun yhteydestä aivojen kehitykseen. (Urrila ym., 2017.)

Terveellinen ja tarpeeksi monipuolinen ruokavalio on tärkeää kasvavalle nuorelle. Koko perheen ruokailutottumukset vaikuttavat nuoren tapaan syödä. Säännölliset

ruoka-ajat ja perheen yhteiset ruokailut auttavat jaksamaan arjessa. Arjen ruokavalinnoilla on suuri merkitys, koska säännöllinen ja terveellinen ravinto vaikuttaa vireystilaan ja jaksamiseen. Tasapaino energian saannin ja kulutuksen välillä on myös huomioitava ja lautasmalli auttaakin nuorta valitsemaan sopivasti ravintoaineita lautaselleen. Säännöllinen juominen on myös tärkeää, koska nestehukka näyttäytyy nopeasti väsymyksenä ja päänsärkynä. Nuoren tulisikin juoda kaksi litraa nestettä vuorokaudessa ja vesi on paras janojuomista. (Terve koululainen, 2022b.)

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat osa terveellistä ruokavaliota ja niitä tulisi syödä päivän jokaisella aterialla. Ruokaillessa kannattaa suosia kuitupitoisia täysjyväviljavalmisteita. Kovien tyydyttyneiden rasvojen käyttöä tulisi välttää ja korvata niitä tyydyttämättömillä pehmeillä rasvoilla, kuten esimerkiksi kasviperaisilla rasvoilla ja öljyillä. Kalaa suositellaan syömään kaksi kertaa viikossa, kun taas liiallista sokerin ja suolan käyttöä tulisi välttää. (MLL, 2021.)

5.4 Vapaa-aika ja luovuus

Sosiaaliset suhteet ovat hyvinvoinnin merkittävä osatekijä. Etenkin nuoruudessa ystävyyden merkitys on korostetussa asemassa ja usein ystävät ovat suuri osa nuoren vapaa-aikaa. Nuorelle on tärkeää kokea olevansa hyväksytty ja kuuluvansa johonkin yhteisöön. Koti, koulu ja harrastukset ovat nuorelle tärkeitä sosiaalisia ympäristöjä, joissa harjoitellaan vuorovaikutustaitoja. Erilaiset ryhmätömmät ja yhdessä tekeminen harjoittavat vuorovaikutustaitoja muun muassa neuvottelutaitojen, toisten huomioon ottamisen, empatian, oman näkökulman esiintuomisen ja jämäkkyuden osalta. Ystävyys- ja kaverisuhteissa sekä erilaisissa vertaisryhmissä opitaan taitoja, joita tarvitaan läpi elämän ihmissuhteita muodostettaessa. Nämä taidot ovat tärkeässä roolissa työ- ja muissa yhteisöissä toimiessa sekä yhteiskunnan jäsenenä.

Ystävien ja ikätovereiden merkitys korostuu nuoruudessa ja niiden merkitys nuoren kehityksessä on keskeinen tutkimusaihe kehityspsykologiassa. Nuoren sosiaalisella asemalla on yhteys hänen hyvinvointiinsa. Suurin osa nuorista kuuluu

johonkin ryhmään tai heillä on ainakin yksi ystävä. Kahden nuoren muodostama suhde eli dyadi on eniten tutkittu kaverisuhteen muoto. Klikin muodostaa muutamman nuoren ryhmä, joita yhdistää esimerkiksi koulu, harrastus tai asuinalue. Joukkio on ikätoveriryhmä, joka on klikkiä vähemmän kiinteä ja laajempi ryhmä. Mikään sosiaalisen ryhmän tyyppi ei ole nuoruudessa kovin pysyvä. Nuorilla on tapana siirtyä ryhmistä toisiin tai kuulua useaan ryhmään samaan aikaan. Ikätovereilla voi olla suuri vaikutus nuoren käyttäytymiseen ja ratkaisuihin. Nuoren vielä etsiessä omia toimintatapojaan hänen ikätoverinsa tarjoavat hänelle mahdollisuuksia, niin hyvässä kuin pahassakin. (Nurmi, 2018, s. 165–167.)

Nuoret viettävät yhä suuremman osan vapaa-ajastaan sähköisten viestimien ja sosiaalisen median parissa, niiden ollessa olennainen osa nuorten arkista toimintaympäristöä. Tältäkin osin nuorten maailma on hyvin erilainen kuin aikaisempien sukupolvien. Jos asiaa tarkastellaan osallisuuden näkökulmasta, on tärkeää, että nuorella on pääsy sosiaalisen median alustoille. Totaalinen osallistumattomuus on riski erilaisiin sosiaalisiin ongelmiin, kuten syrjäytymiseen. Kuitenkin liika ruudulla vietetty aika saattaa myös heikentää nuoren hyvinvointia, esimerkiksi siten, että nuoren elämä saattaa kaventua, ja pelien tai videoiden väkivaltainen sisältö vaikuttaa henkiseen kasvuun ja hyvinvointiin negatiivisesti. Lisäksi ruudulla vietetty aika vie tilaa liikunnallisemmilta harrastuksilta, aktivoiden yleensä vain tiettyjä lihasryhmiä. (Hietala ym. 2010, s. 24–25.) Sosiaalinen media on parhailtaan loistava yhteydenpidon väline, mutta se voi aiheuttaa myös ulkopuolelle jäämistä (Kirkkohallitus, 2021).

Nuorten arkisiksi huolenaiheiksi nousee usein juuri ihmissuhteisiin liittyvät huolet. Huolet koskevat pääasiassa yksinäisyyttä, seurustelusuhteita tai ystävyyttä. Luonnollisesti tarve kuulua yhteisöön ja tarve olla yksin vaihtelevat yksilöllisellä tasolla paljonkin. Jos nuori jää porukan ulkopuolelle tahtomattaan, voi yksinäisyyden ja torjutuksi tulemisen tuottamat tunteet olla musertavia. (Erkko & Hannukala, 2019, s.95–96,126.) Yleensä ryhmiin hakeudutaan tai ajaudutaan jonkin yhdistävän tekijän kautta, kuten yhteisen tavoitteen, mielenkiinnon tai taidon mukaan (Ojanen, 2007, s. 308). Kuitenkin nuoren elämässä on paljon sattumanvaraisesti muodostuneita ryhmiä tai yhteisöjä, joissa nuoren on oltava mukana, kuten kouluympäristö, suku ja perhe. Harrastuksissakaan ei saa aina valita

joukkuetovereitaan. Ryhmällä on todennäköisemmin hyvinvointia edistävä vaikutus silloin, kun ryhmään liittyminen on vapaaehtoista, sitoutuminen on vahvaa, arvot ja tavoitteet yhtenäisiä ja keskinäiset suhteet tasa-arvoisia (Ojanen, 2007, s. 309). Kuitenkin ihmisten yksilöllisyys tekee eroja tässäkin asiassa. Siinä missä toinen voi hyvin sitoutuneessa ja tavoitteellisessa ryhmässä, toinen voi kokea tällaiset piirteet ryhmässä jopa ahdistavina.

Kokemus itsestään luovana olentona on yksi ihmisen perustarpeista. Luovuus on tärkeää selviytyessä erilaisissa elämän haasteissa, ja keksiessä ratkaisuja sekä katsoessa asioita uudesta näkökulmasta ongelmien edessä. Luovuus voi olla arjessa näkyvän ongelmanratkaisukyvyyn lisäksi myös taiteellista toimintaa. Luovuus on jokaisen ihmisen ulottuvilla, toisille luontaisempaa kuin toisille ja sitä on hyödyllistä vahvistaa läpi elämän. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, s.11.) Luovalla toiminnalla on otollinen mahdollisuus vahvistaa tunnetta siitä, että nuori on merkityksellinen ja hänen kokemuksensa ja mahdolliset tuotokset ovat tärkeä osa suuremmassa kokonaisuudessa. Yhdessä koettu ja toteutettu luova toiminta lisää osallisuuden kokemusta, joka on yksi hyvinvoinnin taustatekijöistä. Luovuus vahvistaa hyvinvointia lisääviä aineettomia resursseja, kuten kykyä ilmaista tunteita, tai kokemuksia, sekä tuottaa positiivisia tunnekokemuksia. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, s. 13–14.)

Liikunta vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti, sen vaikutukset voi nähdä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Yksilön nopeus, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys ja tasapaino paranevat liikunnan avulla. Hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu ja veren rasva-arvot ja verenpaine pysyvät matalampana harrastettaessa liikuntaa. Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus painonhallintaan ja aineenvaihduntaan. Riski sairastua esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, syöpään ja masennukseen vähenee. Liikunta vahvistaa psyykkistä hyvinvointia ja saa aikaan myönteisemmän minäkuvan. Stressitaso madaltuu ja ahdistusta sekä masennusoireita on vähemmän. Liikunnan avulla vuorovaikutustaidot paranevat sekä harjoitellaan sääntöjen noudattamista ja toisten huomioonottamista. Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus oppimiseen. Sen avulla muisti, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky harjaantuvat. Myös

matemaattiset ja kielelliset valmiudet sekä hahmottamiskyky kehittyvät liikkuessa. (Terve koululainen, 2022c.)

Terveyspsykologian professori Sarah Pressman toteaa tutkimuksissaan, että fyysisellä aktiivisuudella on iso merkitys henkiselle hyvinvoinnille ja selviämislle. Fyysinen aktiivisuus ruokkii selvästi kokemusta psyykkisestä energisyydestä ja se on keskeinen hyvinvointia luova ja ylläpitävä myönteinen tunne. Laajojen seurantalutkimusten mukaan aktiivinen liikunta on myös keskeinen osa resilienssin rakentumista ja ylläpitämistä. Viikoittaisella liikunnan määrällä ja aktiivisuudella on vahva vaikutus onnellisuuteen, hyvinvointiin ja terveyteen. (Lipponen, 2020, s. 36.)

5.5 Hengellisyys hyvinvoinnin tukena

Kristillisen ajatusmallin mukaan jokainen ihminen nähdään Jumalan luomana, kaikkine ominaisuuksineen arvokkaana yksilönä. Hengellisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan yhtä ihmisen hyvinvoinnin osa-aluetta fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen hyvinvoinnin ohella. Jos elämässä jokin hyvinvoinnin osa-alueista kärsii, voivat muut voimavarat, kuten usko, olla kantavana voimana. Hengellisyys voi stressaavina ajanjaksoina toimia selviytymiskeinona ja antaa keinoja erilaisten tapahtumien ja olosuhteiden käsittelyyn. Parhaimmillaan se tukee nuoren myönteistä kehitystä ja empaattista käyttäytymistä. (Säisä-Winter, 2018, s. 52–53, 70.) Usein vahvasti uskonnollinen ihminen näkee toivoa vaikeidenkin aikojen keskellä (Ojanen, 2007, s.262).

Seurakunnissa diakoniatyöntekijä on usein se taho, jonka puoleen seurakuntalaiset kääntyvät vaikeissa elämänvaiheissaan saadakseen keskusteluapua tai hengellistä tukea. Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet soveltuvat hyvin muiden asiakasryhmien lisäksi myös nuorten kanssa tehtävään työhön. Niiden mukaan diakoniatyön tavoitteena on tuoda toivoa ja iloa kaikille ihmisille, diakoniatyöntekijä tunnistaa keskeneräisyyden ja haavoittuvaisuuden ihmisissä, sekä ymmärtää niiden vaikutukset työhön. Diakoniatyöntekijän tulee myös kunnioittaa ja puolustaa jokaisen vakaumusta ja oikeutta omaan kulttuuriin, sekä tukea ihmisten ja

yhteisöjen voimavaroja ja omaehtoista selviytymistä. (DTL & Diak 2016.) Diakoniatyöntekijöiden työkenttä onkin laaja, ja usein he tekevät paljon yhteistyötä eri seurakunnan työalojen kanssa, ja ovat läsnä monenlaisissa tapahtumissa, sekä ryhmissä. Diakonia etsiytyy sinne missä sitä tarvitaan, ja muotoutuu ilmaantuvien tarpeiden mukaisesti. Nykypäivän diakonia tunnistaa sen, että lapsuudessa koettut tunnetraumat ja hankala elämäntilanne vaikuttavat vahvasti kasvavan lapsen ja nuoren minuuden kehitykseen. (Mattila, 2003, s. 10–11.)

Suomen evankelisluterilaisella kirkolla on neljä perustehtävää, jotka toteutuvat kaikessa seurakuntien toiminnassa. Julistuksen, lähetyksen ja palvelun rinnalla näihin perustehtäviin kuuluu kasvatus. (Kirkkohallitus, 2012.) Tässä opinnäytetyössä kristillisyyttä, kristinuskoa ja hengellistä hyvinvointia nuorten elämässä lähestytään diakoniakasvatuksen näkökulmasta. Diakoniakasvatuksella tarkoitetaan hitaasti, elämällä ja kokemalla tapahtuvaa asennekasvatusta, jossa keskeisenä teemana on lähimmäisenrakkauden tiedostaminen (Helosvuori, 2002, s. 290).

Lapsidiakonian tehtävä on toimia ennaltaehkäisevänä työnä. Sen tarkoituksena ei ole toimia sielunhoitona, vaan saada lapsi tuntemaan itsensä nähdyksi ja kuuluksi. Vaikka vastuu nuoren hyvinvoinnista kuuluu ensisijaisesti vanhemmille ja vaikka vanhemmuuden tukeminen on myös tärkeä tehtävä, on silti diakoniatyötä tärkeää kohdistaa suoraan lapseen ja nuoreen asiakkaana. (Mattila 2003, s. 8, 12–13, 15.) Lapsidiakoniaa voi toteuttaa kuka vaan lapsen tai nuoren kanssa työtä tekevä tai muuten lähellä oleva aikuinen. Lapsidiakonia ilmentyy asenteesta, motivaatiosta ja niiden mukaan valituista menettelytavoista. Lapsidiakonian periaate on, että lapsen tarpeisiin vastaaminen on tärkeämpää kuin aikataulussa tai aiemmin tehdyssä suunnitelmassa pysyminen. Lapsen tai nuoren tarve saada olla aikuisen kanssa, menee muun edelle. Diakoniatyöntekijän tulee kohdata lapsi ja nuori omana itsenään ja persoonana, ei hänelle mahdollisesti muodostuneena roolina. (Mattila 2003, s. 89–92, 99.)

Uskonnon merkitys on selvä ihmisen hyvinvoinnissa, terveydessä ja selviytymisessä. Mielekkyyden kokemus on tärkeä hyvinvoinnin osatekijä, joka syntyy jonkin asian voimakkaasta sisäistämisestä. Uskonto tarjoaakin monille tällaista

sisältöä elämään ollessaan usein hyvin kokonaisvaltainen asia, johon kuuluu rituaaleja ja traditioita sekä vahva kokemus omaa elämää koskettavasta totuudesta. Myös uskontoon sitoutumaton spirituaalisuus voi luoda elämälle merkitystä antavan kokemuksen. Spirituaalisuus on joko henkilökohtaisia tai ryhmien yhteisiä kertomuksia, joiden kautta tai avulla ymmärretään elämän keskeisiä kysymyksiä. Kaikki uskonnot vastaavat eksistentiaalisiin kysymyksiin, kuten “miksi olemme täällä?” ja “mitä tapahtuu kuoleman jälkeen?”. Monelle on tyydyttävää saada vastaus näihin kysymyksiin. (Ojanen, 2007, s.260–261.)

Uskonnon ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä on tutkittu ja tulokset ovat olleet myönteisiä uskonnon hyvinvointivaikutuksille. Vahva uskonnollinen sitoutuminen on voimakas nuorten masennusta ehkäisevä ja hyvinvointia tukeva tekijä. Toisaalta uskonnollinen epäily, Jumalan ankaruuden kokemus ja ristiriidat voivat aiheuttaa myös ahdistusta. Yhdysvaltalaiseen tutkimukseen osallistui n.1500 yhdysvaltalaista ja heidän hyvinvointiaan mitattiin kuudella osa-alueella; persoonallinen kasvu, itsensä hyväksyminen, myönteiset ihmissuhteet, ympäristön hallinta ja autonomia sekä elämän tarkoitus. Uskonnollinen aktiivisuus osoittautui olevan yhteydessä erityisesti persoonalliseen kasvuun ja elämän tarkoitukseen. Myös Suomessa on tutkittu uskonnollisuuden yhteyttä hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan onnellisuusarvot olivat sitä korkeampia, mitä enemmän uskontoa arvostettiin ja miehillä yhteys uskonnollisuuden ja hyvinvoinnin välillä oli jonkin verran vahvempi kuin naisilla. (Ojanen, 2007, s.272–274.)

6 HYVINVOINTITAITOJEN PERUSTA

6.1 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisia menetelmiä käytetään kasvatus-, sosiaali-, ja terveysalalla asiakkaan hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn tukemiseksi ja lisäämiseksi. Toiminnalliset menetelmät vaikuttavat asiakkaan hyvinvointiin ja terveyteen positiivisesti. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi käsityöt, kuvataide, liikunta, musiikki,

draama, tanssi, kirjoittaminen ja sanataide sekä näiden vaihtelevat yhdistelmät. Myös luonto- ja eläinavusteiset menetelmät kuuluvat toiminnallisiin menetelmiin. (Karkkulainen ym., 2019, s. 10.)

Tähän opinnäytetyöhön valittiin menetelmäksi toiminnalliset ja luovat menetelmät juuri edellä mainittujen hyötyjen vuoksi. Nuorille tarjotaan yhdessä toimimisen kautta mahdollisuus vuorovaikutustaitojen kehittämiseen, itsetuntemuksen- ja luottamuksen rakentamiseen sekä hyvinvoinnin vahvistamiseen. Toiminnallisten menetelmien käyttämiseen asiakastyössä ei aina tarvita erikoisammattilaista työyhteisön ulkopuolelta, vaan jokainen meistä voi tuottaa jotain erityistä katkaisemaan arjen ja lisäämään osallisuutta. Tekemisen ei tarvitse olla taiteellista ja hienoa, mielekkyyttä voidaan lähteä etsimään yhdistelemällä erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Kyse on enemmänkin läsnäolosta, vuorovaikutuksesta sekä itsen ja toisten kuuntelemisesta. (Karkkulainen ym., 2019, s. 10—11.) Toiminnallisuuteen perustuvat erilaiset ryhmät saattavat edesauttaa asiakkaan osallistumista. Joskus pelkän keskustelun sijaan ihmisen voi olla helpompi tehdä asioita yhdessä muiden kanssa. (Helminen ym., 2015, s. 105.)

Asiakaslähtöisyys on keskeistä toiminnallisissa menetelmissä. Sen lisäksi asiakastuntemus ja esimerkiksi asiakkaan kiinnostuksen kohteiden ja toiveiden selvittäminen on olennaista. Lisäksi otetaan huomioon asiakkaan toimintakyky, minkä pohjalta toimintaa suunnitellaan. Asiakas osallistuu toimintaan joko aktiivisesti tai sivustakatsojana. (Karkkulainen ym., 2019, s. 13.) Asiakaslähtöisyys otettiin huomioon opinnäytetyön toimintapäivän rastien suunnittelussa selvittämällä ryhmäytymispäivässä nuorten omia voimavaroja, kiinnostuksen kohteita ja ajatuksia omasta hyvinvoinnistaan. Päivän aikana käytiin monipuolisia keskusteluja hyvinvoinnista ja erilaisista tavoista tukea sitä.

Toiminnallisuuteen kuuluu olennaisena osana käsitteet innostaminen ja innostuminen. Toimintaa ohjaavan ammattilaisen tehtävä on innostaa ja asiakkaan tehtävänä on innostua. Innostamisessa pystytään luomaan asiakkaalle sosiaalisia verkostoja ja vertaisuutta ryhmässä. Siinä herätellään erilaisia tunteita ja panostetaan asiakkaan tietoisuuden laajenemiseen. Innostumisen avulla yksilöiden väliset vuorovaikutustaidot parantuvat, kun heidän välisensä vuorovaikutus kasvaa.

Olennaista on vuorovaikutukseen kannustaminen ja kommunikaation edistäminen. Myös osallisuus vahvistuu vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan kautta, kun asiakas huomioi vaikutusmahdollisuutensa itsensä ja toisten suhteen. Osallisuus perustuu omakohtaiseen sitoutumiseen, vastuun ottamiseen ja asioiden kulkuun vaikuttamiseen. Se nähdään usein syrjäytymisen vastakohtana. Toiminnallisten menetelmien avulla tuetaan luontevasti asiakkaan osallistumista ja iloa tuottavien asioiden yhdessä tekemistä. Sekä voimavaralähtöinen työote että toiminnalliset menetelmät pyrkivät asiakkaan voimaantumiseen. Työvälineinä ovat aktiivinen läsnäolo ja asiakkaan kuuleminen. Toiminnan kautta tuotetaan asiakkaalle tietoa hänelle merkityksellisistä asioista ja elämän tapahtumista. Osallisuus luo elämään mielekkyyttä ja sen myötä hyvinvointi ja terveys lisääntyvät. (Karkkulainen ym., 2019, s. 14–16.)

Taidelähtöiset menetelmät kuuluvat toiminnallisiin menetelmiin. Niillä tarkoitetaan kuvataiteen, musiikin, liikunnan, tanssin, teatteritaiteen ja sanataiteen osaamisen soveltamista asiakkaiden kanssa toimimisessa. Tavoitteena on erilaisten taiteen toimintatapojen hyödyntäminen toiminnassa, ei taiteen tekeminen. Tavoitteista riippuen työskentelyssä painottuvat yhteisöllisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus, kasvatus ja oppiminen tai terapeutin toiminta. Lähtökohdaksi otetaan osallistujia kiinnostava aihe, joka liittyy heidän omaan elämäänsä ja näin muodostuu osallistujille merkitykselliseksi. Käsiteltävälle asialle etsitään ilmaisua taiteen keinoin ja saadaan se näin näkyväksi. Osallistujat ovat työskentelyssä mukana tasavertaisina sekä toistensa että ohjaajien kanssa ja muodostavat ratkaisuja omasta kokemusmaailmastaan käsin. Näin pääsevät esille erilaiset äännet ja näkökulmat. (Karkkulainen ym., 2019, s. 18—19.)

Taidelähtöiseen työskentelyyn yhdistetään usein käsite voimaantuminen. Voimaantumisen tarkoitetaan prosessia missä yksilö alkaa tunteiden, tiedon ja toiminnan avulla uskoa itseensä ja sen seurauksena kykenee tekemään asioita, joihin ei ole aikaisemmin pystynyt. Voimaantuminen auttaa näkemään myönteisiä puolia itsessä, asioissa ja toisissa ihmisissä. Se on sosiaalinen ilmiö, jossa yksilö muodostuu kykeneväksi toimijaksi vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Voimaantumisen ansiosta yksilö saa voiman tunnetta onnistumisistaan, kykenee toimimaan paremmin verkostoissaan ja pystyy suuntaamaan eteenpäin. Myös

voimavaralähtöisessä ja ratkaisukeskeisessä työotteessa asiakasta kannustetaan tekemään asioita omia vahvuuksia hyödyntäen. Voimaantuminen on keskeinen osa hyvinvointia. (Karkkulainen ym., 2019, s. 18.)

Kirkon lapsi- ja nuorisotyössä sekä rippikouluissa käytetään paljon tarinankerrontaa ja draamaa toiminnallisina menetelminä. Tarinat voivat toimia hyvinä tajunnanlaajentajina. Vaikka ihmisen sanotaan oppivan kantapään kautta, myös eläytyminen voi tavallaan laajentaa elämäkokemusta, eikä jokaista virhettä tarvitse tehdä itse. Kulttuurillinen ja aikaisempien sukupolvien viisaus välittyy useimmin juuri tarinoiden kautta, ja näin voimme oppia toisten kokemuksista. Kaikkea ei edes voi kokea itse, ja eläytyminen kertomuksiin ja tarinoihin voi avata mielikuvitusta aiheista, joita ei ole tullut ennen edes ajatelleeksi. (Pruuki, 2009, s. 8.)

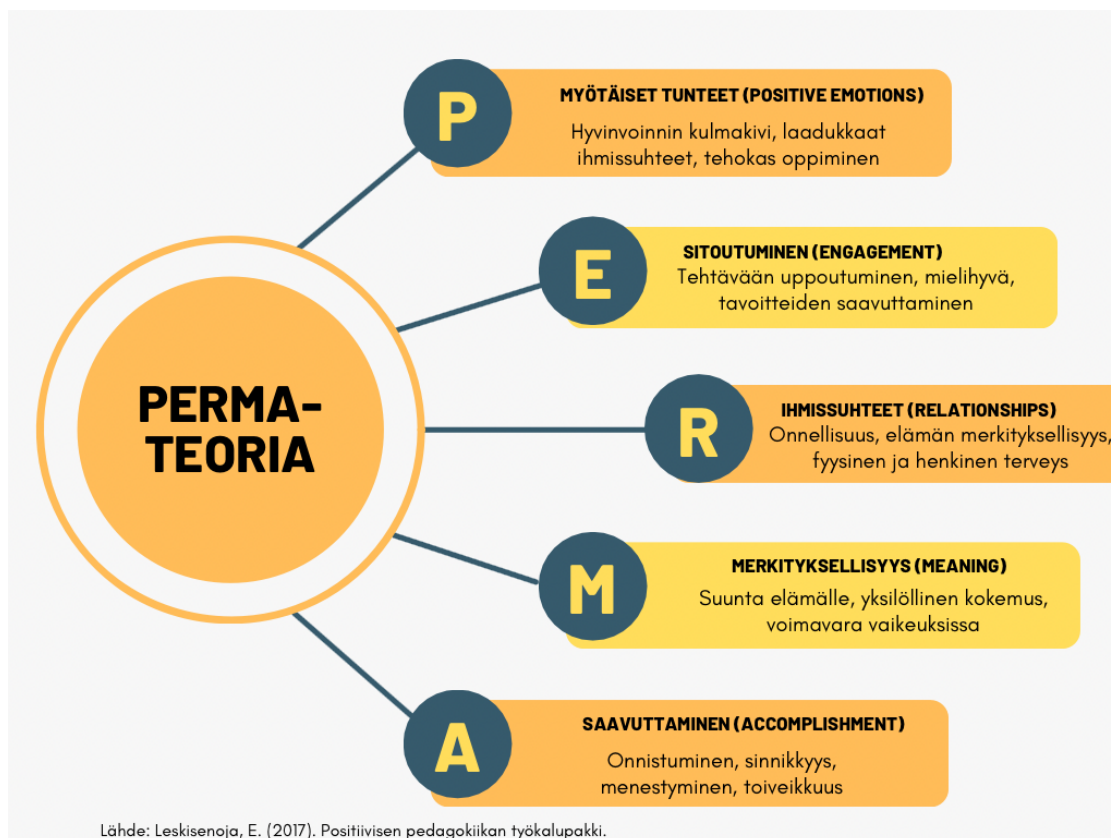
6.2 Positiivinen psykologia

Positiivisen psykologian ja ratkaisukeskeisen ajattelutavan yhteinen viitekehys kulkee yksilön omien käsien kautta: jokainen voi itse omalla toiminnallaan ja valinnoillaan vaikuttaa hyvinvointiinsa. Työskentelyn painopiste on myönteisissä asioissa niin toiminnan, vuorovaikutuksen kuin tunteidenkin osalta. Ratkaisukeskeisyys lähtee selvittämään yksilöllisesti asiakkaan omasta elämästä käsin hänen voimavarojaan ja pyrkii sitten vahvistamaan niitä. Positiivinen psykologia taas painottaa yleisiä hyvinvoinnin lainalaisuuksia, mitä voidaan soveltaa yleisesti kaikkiin ihmisiin. Positiivisen psykologian mukaan ihmisen hyvinvointi koostuu tietyistä rakennuspalikoista, yksilöllisistä eroista huolimatta. (Uusitalo-Malmivaara, 2014, s. 209–219.) Opinnäytetyön menetelmäpohjana ja teoreettisena viitekehystenä on yhdistelmä näistä kahdesta ajattelutavasta.

Positiivinen psykologia on saanut alkunsa Yhdysvalloissa 2000-luvun taitteessa. Antiikin Kreikan, idän filosofien sekä suurten uskontojen ideologisten johtajien ajattelussa voidaan nähdä yhteneväisyyksiä positiiviseen psykologiaan. Yhtäläisyyksiä positiivisen psykologian periaatteisiin on löydettävissä myös kuuluisien humanistien, Maslow'n ja Rogersin, näkemyksissä. Psykologinen valtavirta on keskittynyt sairauskeskeisesti tutkimaan psykologisia häiriöitä ja heikkouksia ja

tavoitteena on ollut ymmärtää ja hoitaa niitä. Tämän mallin avulla on saavutettu hyviä tuloksia mielenterveydellisten ongelmien diagnosoinnissa ja hoidossa, mutta samalla taka-alalle on jäänyt ihmiselämän toinen puoli – kaikki se, mistä saamme onnellisuutta, hyvinvointia ja menestystä. Perusta positiiviselle psykologialle luotiin, kun professori Martin Seligman valittiin vuonna 1998 Yhdysvaltain psykologiliiton puheenjohtajaksi ja hän valitsi vuoden teemaksi hyvinvoinnin. (Leskisenoja, 2017, s.32–33.)

Seligmanin hyvinvointiteoriassa, PERMA-teoriassa, konkretisoituu positiivisen psykologian ja pedagogiikan ydin. Seligmanin mukaan hyvinvointi on moniulotteinen käsite ja se rakentuu viidestä itsenäisestä elementistä: myönteiset tunteet (Positive emotions), sitoutuminen (Engagement), ihmissuhteet (Relationships), merkityksellisyys (Meaning) ja saavuttaminen (Accomplishment) (Kuvio 6.). Seligman on nimennyt hyvinvointiteoriansa PERMA-teoriaksi sen elementtien alkukirjaimien mukaan. Teoria tarjoaa esimerkiksi koulumaailmaan selkeän, kattavan ja konkreettisen kehyksen hyvinvointiopetukselle. Teoriassa painotetaan sosiaalisia suhteita hyvinvoinnin perustana ja se sopii sen vuoksi loistavasti kouluympäristöön. (Leskisenoja, 2017, s. 48–49.)



Kuvio 6. PERMA-teoria. (Leskisenoja 2017, s. 50–57.)

Positiivisessa psykologiassa paneudutaan ihmisten vahvuuksiin, myönteisiin toimintatapoihin ja mahdollisuuksiin. Sen perusajatuksiin kuuluu, että elämä on paljon muutakin kuin ongelmien ratkomista tai välttämistä. Lisäksi ihminen tarvitsee hyvinvointiin paljon muutakin kuin ainoastaan pahoinvoinnin poistamista. Positiivisen psykologian tavoitteena on tieteellisesti perustelluin keinoin ja aktiivisesti muodostaa hyvää ja tavoitella keskinkertaisuudesta kohti erinomaisuutta. Vaikka positiivisen psykologian ytimessä tarkastellaan ihmiselämän myönteisiä puolia, kuten myönteisiä tunteita, kokemuksia ja luonteenpiirteitä, elämän varjopuolia kuten vastoinkäymisiä ja haastavia tilanteita ei kuitenkaan unohdeta. Päinvastoin nähdään, että nämä ovat välttämättömiä, jotta kukoistaminen ja inhimillinen kasvu voisivat päästä huippuunsa. Hyvinvoinnin ja menestyksen perustana ovat myönteiset tunteet, mutta negatiivisten tunteiden hyväksyminen ja hyödyntäminen voi mahdollistaa tien hyvinvoinnissa vielä pidemmälle. Positiivinen psykologia antaa runsaasti mahdollisuuksia siihen, miten elämään kuuluvat kehitystehtävät ja haasteet voidaan hyödyntää. Usein juuri tällaiset kipeät ja vaikeat kokemukset mahdollistavat suurimman henkilökohtaisen kasvun sekä ymmärryksen

ja eheytyksen lisääntymisen. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 16–17.) Tällainen toiveikas näkökulma sopii hyvin myös nuoruusikään ja on siksi otettu mukaan tämän opinnäytetyön viitekehykseen.

Yksi positiivisen psykologian keskeisistä perustajista, professori Christopher Peterson, tiivisti koko positiivisen psykologian tutkimuksen ytimen lauseeseen: toiset ihmiset ovat tärkeimpiä, siinä kaikki. Peterson halusi painottaa, että hyvinvoinnille, onnellisuudelle ja vaikeuksista selviämiseksi toisten ihmisten merkitys on kaiken keskiössä. Petersonin ajatusten johtamana on paljon tutkittu ihmissuhteiden merkitystä hyvinvoinnille sekä vaikeuksista selviämiseksi, resilienssille. Hyvän elämän ytimessä näyttäisi olevan ihmissuhteet ja myönteiset tunteet. Hyvän elämän ytimeen kuuluu myös selviäminen sen sisältämistä vaikeuksista. Ihmissuhteiden merkitystä hyvinvoinnille painotetaan useimmissa uskonnoissa ja filosofioissa. Nyky-yhteiskunnassa jo tiedetään, että lapsen kasvu terveeksi yksilöksi vaatii fyysisten tarpeiden huolehtimisen lisäksi myös psyykkisistä ja sosiaalisista tarpeista huolehtimista. Erittäin tärkeää hyvinvoinnille, on kokemus siitä, että ihmisellä on joku, johon voi tukeutua hankalassa tilanteessa. (Lipponen, 2020, s. 98–99.)

Positiivinen psykologia on saanut kritiikkiä liian positiivisuuden korostamisesta. Esimerkiksi amerikkalainen psykologi ja psykoterapeutti Barbara Held kirjoittaa amerikkalaiseen kulttuuriin pesiytyneestä ”positiivisuuspakosta”. Sillä hän tarkoittaa, että ihmisiltä odotetaan liikaa positiivisuutta ja voi helposti tuntua, ettei pahaa oloa saisi näyttää ollenkaan. Hänen mukaansa ihmisen ongelmat ovat todellisia ja niihin täytyykin kiinnittää huomiota. Positiivisessa psykologiassa ei kuitenkaan ole kyse ongelman kieltämisestä, eikä sitä tulisi sekoittaa positiivisen ajattelun traditioon. Heldin mukaan huomion kiinnittäminen negaatioihin voi olla myös hyvin rakentavaa, sillä usein kielteisten asioiden esiin tuominen on liikkeelle paneva voima ja tuo konkretiaa siihen minkä pitäisi muuttua. Vaikea kysymys on myös se, että miten määritellään, mikä on positiivista. Sillä asia, joka on toiselle positiivista voi olla toiselle jotain aivan muuta. (Ojanen, 2007, s. 23–25.) Tässäkin pätee ajatus siitä, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija, eikä kukaan ammattilainen voi määritellä sitä toisen ihmisen puolesta.

7 MAHTAVA MIELI -TOIMINTAPÄIVÄ

7.1 Ryhmäytymispäivään osallistuminen

Pellonpuiston koululla järjestetään vuosittain seitsemäsluokkalaisille ryhmäytymispäivä, jonka tarkoitus on helpottaa nivelvaihetta eli yläkouluun siirtymistä. Koko koulupäivän kestävässä ryhmäytymispäivässä nuoret pääsevät tutustumaan luokkatovereihinsa erilaisissa toiminnallisissa pisteissä. Pisteiden tehtävien tarkoituksena on harjoittaa ryhmäytymätaitoja, nuorten sosiaalisia taitoja ja ongelmanratkaisukykyä. Päivän suunnittelusta vastaa koulun henkilökunnan lisäksi seurakunnan sekä nuoriso- ja liikuntapalvelujen ammattilaiset.

Elokuussa 2022 opinnäytetyöryhmä osallistui Pellonpuiston koulun ryhmäytymispäivään omalla toimintapisteellä, joka oli Huittisten nuorisoklubilla. Nuoret tulivat sinne luokittain, oman opettajan ja tukioppilaiden johdolla. Jokaisella ryhmällä oli puoli tuntia aikaa tällä pisteellä. Opinnäytetyöryhmä esitteli itsensä sekä tulevan toimintapäivän teemoja. Nuorten kanssa tehtiin tehtävä, missä kartoitettiin omaa hyvinvoinnin tilaa. (Liite 4.) Tehtävässä pyydettiin nostamaan ylös toisen käden sormet ja vastaamaan mielessään esitettyihin kysymyksiin. Jos vastasi kysymykseen myöntävästi, sai jättää sormen pystyyn ja kielteisesti vastatessa sormi tuli laskea alas. Lopuksi pohdittiin, mitkä sormet olivat alhaalla ja mitä hyvinvoinnin osa-alueita mikäkin sormi edusti. Näin nuoret saivat käsityksen siitä, mikä osa-alue kaipaa vielä vahvistusta ja mikä toimii jo voimavarana. Kaikki hyvinvoinnin osa-alueet tukevat toinen toisiaan ja harjoitus havainnollisti hyvin tämän käytännössä. Esimerkkinä yritettiin kirjoittaa oma nimi vain pystyyn jääneillä sormilla kynästä kiinni pitäen. Mitä useammalla osa-alueella oli vahvistettavaa, sitä hankalampaa oli kirjoittaminen ja nimikirjoitus sotkuisempi. Hyvinvoinnin osa-alueet esiteltiin nuorille mielenterveyden käden mallin mukaan (Liite 2).

Lopuksi keskusteltiin yhteisesti hyvinvoinnin edistämisestä omilla arjen valinnoilla. Ryhmäläiset saivat käydä kirjoittamassa luokan yhteiseen kartonkiin oman erikoisimman omaa hyvinvointia edistävän keinonsa. Kartongille syntyi monenlaisia hienoja keinoja, kuten ystävien tai lemmikkien seura, yksinolo, traktorilla

kaasuttelu ja vesimeloniöverit. Myös opettajat ja tukioppilaat innostuivat jakamaan omia hyvinvointia tukevia tapojaan. Ryhmäytymispäivän päätteeksi kartongit toimitettiin ryhmän kotiluokan seinälle ripustettavaksi. Oppilaita kehoitettiin kokeilemaan uusia, toisilta esiin nousseita keinoja. Kartonkiin sai luvan lisätä myöhemmin muitakin mieleen tulevia asioita hyvinvoinnin edistämiseksi, varsinkin sellaisia minkä voisi ajatella olevan toisillekin hyödyksi.

Opinnäytetyöryhmä sai päivästä hyvää palautetta yhteistyökumppaneilta ja nuorten mukana kiertäneiltä opettajilta. Nuoret osallistuivat tehtävään ja keskusteluihin aktiivisesti. Näin saatiin toimintapäivän teemoja nostettua nuorten mieliin jo etukäteen. Ryhmäytymispäivä toimi hyvänä alustuksena varsinaiselle toimintapäivälle.

7.2 Toimintapäivä

Toimintapäivän aamuna opinnäytetyöryhmä ja yhteistyökumppanit kokoontuivat seurakuntakeskukselle valmistelemaan toimintarasteja ja kertaamaan vielä käytännön järjestelyjä, kuten tilojen ja tekniikan käyttöä. Rastit toimintoiheen rakennettiin kolmeen toisistaan erilliseen tilaan. Näin saatiin varmistettua työrauha pienryhmille jokaisella rasteilla.

Seitsemäsluokkalaiset tulivat ennalta suunnitellun aikataulun mukaisesti seurakuntakeskukselle luokka kerrallaan, missä heidät jaettiin kolmeen pienryhmään. Pienryhmät kiersivät toimintarastit läpi vuorotellen. Ennen rasteja kokoonnuttiin aulaan, missä oppilaat jaettiin ryhmiin, ohjeistettiin rastien sijainnit ja kerrottiin materiaalipankista ja sen käyttöönotosta qr-koodin avulla. Luokan kierrettyä kaikki toimintarastit, he osallistuivat palautekyselyyn. Yhteen rastiin varattiin aikaa 15 minuuttia per ryhmä. Näin jokainen luokka sai kierrettyä kaikki toimintapäivän rastit yhden oppitunnin aikana. Toimintapäivän kesto kokonaisuudessaan oli viisi tuntia, jonka aikana kaikki Pellonpuiston koulun viisi 7.-luokkaa saivat rastit kierrettyä.

Nuorten palautekysely toteutettiin menetelmällä, johon jokaisen nuoren oli nopeaa ja vaivatonta osallistua. Seurakuntakeskuksen eteisaulan seinälle sijoitettiin neljä vaihtoehtoa, missä oli tekstit “ei napannu”, “ihan jees”, “no en tiä” ja “sain hyvii vinkkei” (Kuva 1.). Nuoret sijoittivat kyselyä varten saamansa tarran omaa kokemustaan parhaiten kuvaavaan vaihtoehtoon. Yhteistyökumppaneilta kerättiin palautetta toimintapäivän jälkeen heidän toiveestaan Google Forms -kyselyn avulla sähköpostitse.



Kuva 1. Nuorten palautekysely

7.3 Toimintarastien kuvaus

Tunnetaidot-rastilla oli tavoitteena havainnollistaa tunteiden kehollisuutta, harjoitella tunnesäätelyä sekä tuoda esille erilaisten tunteiden salliminen. Keskustelun avulla esiteltiin myös tunteiden monimuotoisuus ja hyväksyminen. Rasti aloitettiin

yhteisellä keskustelulla tunteista. Keskustelun tueksi tilan seinälle oli kiinnitetty tunnesanoja ja jokaiselle nuorelle oli oma istuintyyny (Kuva 2.). Tilassa soi taustalla rauhallinen musiikki tuoden tilaan mukavaa tunnelmaa.

Väriyhteistyössä korostettiin ja pohdittiin tunteiden kehollisuutta. Ohjaava opinnäytetyöryhmäläinen käytti erilaisia kuvailuja ja tarinoita havainnollistaakseen nuorille, miten ja missä kehonosassa tunne voi tuntua. Nuoret värittivät paperiin valmiiksi piirretystä kehosta kehonosan, missä olivat tunteneet jotain tunnetta voimakkaimmin kuluneen kahden viime päivän aikana. Keskustelussa korostettiin saman tunteen voivan tuntua eri ihmisillä eri kohdissa kehoa, mutta kerrottiin siinä olevan yhtäläisyyksiäkin. Toimintarastin loppuksi keskusteltiin tunteiden säätelystä ja harjoiteltiin syvähengitystä kehollisena säätelykeinona. Harjoituksessa havainnollistettiin syvähengitystä seuraamalla omaa hengitystä kuljettaen sormea toisen käden ääri viivoja pitkin. Kun sormea kuljetetaan ylöspäin, hengitetään sisään ja alaspäin liikuttaessa hengitetään ulos. Muutamien harjoittelukertojen jälkeen käden katsominen voi toimia tarvittaessa muistiapuna rauhalliseen hengitykseen. (Jääskinen ym., 2017, s. 218.)



Kuva 2. Tunnerasti

Ravinto ja uni- rastin tavoitteena oli lisätä nuorten ymmärrystä monipuolisen ravinnon ja riittävän unen merkityksestä hyvinvointiin. Nuoret asettuivat istumaan puoliympyrään ja ensin rastilla katsottiin Terve koululainen -nettisivulta animaatiovideo ravitsemuksen keskeisistä teemoista (UKK-instituutti 2015). Videon katsomisen jälkeen keskusteltiin nuorten ruokailutottumuksista ja aamupalan tärkeydestä. Keskustelussa nousi esiin nuorten aamupalan koostaminen eri tavoin ja ateriarvoinen tärkeys. Lisäksi kisailtiin Kahoot-visa aiheesta uni ja lepo (Kuva 3.). Kahoot-visailun kysymykset muodostivat tietopakettin nuorille unen ja levon merkityksestä hyvinvointiin ja visan voittaja palkittiin. Yhteisesti keskusteltiin myös nuorten nukkumaanmenoajoista ja unen tärkeydestä nuoruudessa. Tärkeänä huomiona nuoret itse nostivat esiin kännykän häiritsevän vaikutuksen nukkumaanmenoon ja unen laatuun. Nuorille jaettiin rastilta mukaan minitomaattirasia esimerkkinä terveellisestä välipalan osasta.



Kuva 3. Kahoot-visa

Vapaa-aika ja luovuus- rastin tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan omaa vapaa-ajan käyttöönsä hyvinvoinnin näkökulmasta. Yhteisen keskustelun kautta mietittiin, mitä vapaa-aika on ja miten luovuus näkyy vapaa-ajan tekemisessä. Nuorten ajatus luovuudesta oli moniulotteinen. He kokivat luovuutta tarvittavan musiikin ja taiteen lisäksi myös lautapeleissä, tietokone- ja konsolipelejä pelatessa sekä tylsyyden voittamisessa. Rastin avauskeskustelusta nuoret siirtyivät yhteistyötaitoja ja luovuutta vaativaan ryhmäyttävään tehtävään. Tehtävässä nuoret kulkivat tiiminä lattiaan merkityn matkan tyhjien juomakorien päällä niin, etteivät jalat saaneet osua maahan tehtäväalueella. Ryhmällä oli tehtävässä juomakoreja käytössä määrällisesti kaksi koria vähemmän kuin ryhmässä oli jäseniä. Ryhmä pohti ensin yhdessä millä keinoin voisivat onnistua tehtävässä. Tehtävän suorittamisessa käytettiin luovuutta ja nähtiin hyvin erilaisia toteutustapoja. Samalla nuoret tutustuivat toisiinsa ja huomioivat toisiaan yhteistyötä tehdessään.

Onnistuttuaan tehtävässä nuoret saivat pyöräyttää onnenpyörää (Kuva 4.), mistä jokainen sai pienen osallistumispalkinnon. Hyvinvointia tukevat palkinnot valittiin ilmentämään vapaa-aikaa ja luovuutta. Pääpalkintoina oli erilaisten liikuntakeskusten lahjakortteja. Suurin osa onnenpyörän palkinnoista hankittiin Vampulan kappeliseurakunnan yhteisvastuukeräysrahoilla. Yhteisvastuukeräyksen teemana vuonna 2022 on lasten ja nuorten auttaminen koronapandemian seurauksien suhteen, joka sopi Mahtava mieli -toimintapäivän teemaan loistavasti (Yhteisvastuu i.a.). Loput palkinnoista saatiin lahjoituksina huittislaisilta yrityksiltä. Tällä rastilla nuoret maalasivat yhteisen hyvinvointiteemaisen taideteoksen (Kuva 5.). Nuoret maalasivat akryylimaaleilla teokseen kuvan siitä, mikä itselle tuo hyvää mieltä. He tuottivat kuvia harrastuksistaan, lemmikeistään, kulkuneuvoistaan ja ystävistään. Tämä nuorten suuri yhteismaalaus sijoitettiin näytteille Huittisten pääkirjaston nuorten osastolle. Huittisten kirjastonjohtaja antoi hyvää palautetta yhteisöllisyyttä ja nuorten ajatusmaailmaa kuvastavasta taideteoksesta.



Kuva 4. Onnenpyörä



Kuva 5. Nuorten taideteos

7.4 Hei, yks juttu! - materiaalipankki

Kynnys pyytää apua oman hyvinvoinnin edistämisen suhteen voi nuorelle tuntua korkealta. Osana opinnäytetyötä ja matalan kynnyksen avun tarjoamiseksi nuorille kehitettiin digitaalinen materiaalipankki (Liite 3). Materiaalipankkiin kerättiin monipuolisesti nuorille suunnattua hyvinvointia tukevaa materiaalia, kuten nettisivuja, omahoito-ohjelmia, kirjallisuutta, tehtäviä, pelejä, sovelluksia sekä chatti-linkkejä. Tarkoituksena oli koota hyödyllistä tietoa ja tekemistä yhteen paikkaan ja saada se nuorille mahdollisimman helposti käytettäväksi. Materiaalipankki koodattiin Pellonpuiston koulun ja Huittisten nuorisoklubin ilmoitustauluille kiinnitetyn QR-koodin taakse (Kuva 6.). QR-koodin lukeminen onnistuu vaivattomasti omalla matkapuhelimella ja koodit sijoitettiin paikkoihin, joiden ohi nuoret kulkevat päivittäin. Sen lisäksi, että nuoret pystyvät hyödyntämään materiaalipankkiin kerättyä tietosisältöä itsenäisesti, heille markkinoitiin tätä mahdollisuutta opinnäytetyöryhmän toimesta jo Mahtava mieli -toimintapäivän yhteydessä. Myös yhteistyökumppaneiden ammattilaisille kerrottiin sisällöstä ja kehoitettiin hyödyntämään nuorten kanssa tehtävässä työssä.



Kuva 6. Hei, yks juttu! -materiaalipankin mainos

8 POHDINTA

8.1 Prosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessin alussa olimme jo tietoisia nuorten heikentyneestä hyvinvoinnista. Olimme seuranneet tätä huolta mediasta ja saaneet tietoa eri opintojaksoilta opintojen yhteydessä. Kuluneen reilun vuoden aikana nuorten tilanne ei ole helpottunut ja edelleen joudumme lukemaan erilaisista tutkimuksista ja artikkeleista lisääntyneestä pahoinvoinnista eri mittareilla. Tämän opinnäytetyön avulla olemme tarjonneet nuorille työkaluja oman hyvinvointinsa edistämiseen ja auttaneet heitä ymmärtämään omien valintojen merkityksen matkalla aikuisuuteen.

Nuorten hyvinvoinnin edistäminen on koko yhteiskuntamme tärkeä pitkän tähtäimen päämäärä. Käytännössä on tehtävä tekoja tavoitteen saavuttamiseksi, mutta myös luotettava prosessiin. Hyvinvointi on usein subjektiivinen kokemus ja siksi vaikeasti mitattavissa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Onnistuimme antamaan omalta osaltamme nuorille työkaluja oman hyvinvointinsa edistämiseen sekä erilaisten elämän haasteiden kohtaamiseen. Jätimme materiaalipankin mahdollisuudet nuorten ja ammattilaisten käyttöön, jotta opinnäytetyöstämme olisi pidempiaikaista hyötyä. Halusimme innostaa nuoria kehittämään omia luovia ratkaisuja, korostamaan jo olemassa olevia voimavaroja ja myönteisiä tunteita sekä hyödyntämään yhteistyötä ja toiveikkuutta. Halusimme myös osoittaa nuorille heidän olevan mahdollisuuksien äärellä arkisia valintoja tehdessään.

Toimintapäivämme ja toimintarastit onnistuivat suunnitelmamme mukaisesti. Rasteille suunnitellut toiminnot ja tehtävät olivat kohderyhmälle ikätasoisesti suunniteltuja, selkeitä kokonaisuuksia. Osallistuminen rastien toimintoihin ei vaitinut nuorilta etukäteisvalmisteluja tai tietämystä aiheista. Omalla aktiivisuudella oli mahdollista saada teemoista vielä enemmän tietoa, mutta myös aktiivinen kuuntelu oli riittävää. Yhteistyökumppaneiden kanssa työskentely oli koko prosessin ajan sujuvaa ja toimintaympäristövalinta oli onnistunut.

Toimintapäivänä nuorten kanssa käytyjen keskustelujen ja palautteen perusteella päätelemme, että nuoret saivat työkaluja ja oivalluksia päivän aiheisiin liittyen. Yhteistyökumppaneiden palautteista tuli selkeästi esiin tyytyväisyys toimintapäivän käytännön toimivuuteen, rastien sopivuudesta kohderyhmälle sekä yhteistyöstä opinnäytetyöryhmän kanssa. Yhteistyökumppanit ovat ilmaisseet toiveensa ja tarpeen toistuvista vastaavanlaisista interventioista nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Diakoniatyöntekijä on ottanut yhteyttä Diakin lehtoriin ja ilmaissut toiveensa vastaavanlaisen toimintapäivän toteuttamisesta jatkossakin. Palauttekyseilyn avoimen palautteen osiossa nostettiin esille kehitysehdotuksina rastien aiheiden rajaaminen vielä pienempiin kokonaisuuksiin sekä vapaa-aika ja luovuus –rastin tarkempi aikataulutus. Nuorisodiakonian ja kirkon nuorisotyön arvot ja periaatteet sopivat hyvin yhteen muun opinnäytetyömme arvopohjan kanssa. Vaikka emme voineet suunnitella diakoniatyölle omaa rastia toimintapäivään, oli diakoniatyöntekijän panos yhteistyökumppanina arvokas lisä toimintapäivän suunnittelussa ja toteutuksessa.

Nuorten hyvinvoinnin edistäminen tulisi tulevaisuudessa olla nuorten palvelupalatin keskiössä. Varhainen puuttuminen ja matalan kynnyksen tuen mahdollistaminen lapsille ja nuorille näkyvät käytännössä erilaisilla uusilla palveluilla, interventioilla ja jo olemassa olevilla toimintamalleilla, kunhan nämä saavat päättäjien taholla ansaitsemansa painoarvon. Kouluissa ja varhaiskasvatuksessa olisi tärkeää sisällyttää toimintakulttuuriin enemmän hyvinvointitaitojen sekä resilienssin opettamista ja vahvistamista. Lapsille ja nuorille voitaisiin opettaa myönteistä ajattelutapaa sekä luottamusta omiin kykyihin ja vahvuuksiin. Nämä taidot kantaisivat lasta ja nuorta hänen elämänsä tukena aikuisuuteen asti.

8.2 Ammatillinen kehittyminen

“Ammatillinen osaaminen eli kompetenssi on tietojen, taitojen, asenteiden ja minäpystyvyyden muodostama kokonaisuus, jota ammattilainen voi käyttää työnsä toteuttamiseksi” (Seppänen, 2022, s. 31). Sosionomitutkinnon ja tämän opinnäytetyöprosessin kautta olemme luoneet itsellemme osaamisen tiekartan, jonka

avulla suunnistamme tulevaisuuden työelämässä. Työelämä tulee vaatimaan meiltä monipuolista osaamista. Nämä osaamistarpeet ovat myös alati muuttuvia ja siihen on vaikuttamassa esimerkiksi digitalisaatio, asiakkaiden omaehtoinen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, moniammatillisuus sekä niukkenevat taloudelliset resurssit. (Seppänen, 2022, s. 31.) Osaaminen rakentuu laaja-alaiseksi kokonaisuudeksi työssä tarvittavista tiedoista ja taidoista sekä yksilöllisistä piirteistä, joita muokkaavat sosiaalinen ympäristö ja perimä. Asiantuntijuus ja ammattitaito nähdään osaamisen alakäsitteenä ja nämä kehittyvät jatkuvasti kokemuksen karttuessa. Kyvykkyyden perustana on ammattitaito ja asiantuntijuus, joka syntyy kokemuksesta ja koulutuksesta, mutta on osittain myös perittyä. (Seppänen, 2022, s. 40.)



Kuvio 7. Osaamiskäsi (Seppänen, 2022, s. 42.)

Tämä osaamiskäsi kuvaa hyvin osaamista eri näkökulmista. Opinnäytetyöryhmämme on harjaantunut osaamiskäden joka osa-alueella tätä opinnäytetyötä tehdessä. Olemme oppineet monipuolisesti uusia asioita niin tiedollisesti kuin taidollisestikin sekä itsetuntemuksemme on vahvistunut. Pohtiessamme ammatillista kehittymistämme, pystyimme yksilöimään eniten kehitystä tapahtuneen vuorovaikutustaidoissa, moniammatillisessa työryhmässä toimimisessa, tapahtuman järjestämisessä ja tiedonhaussa. Oli myös hienoa huomata, miten oppimamme teoretieto tuli näkyväksi käytännön työssä. Vahvuudet, taidot ja kyvyt kytkeytyvät

vahvasti toisiinsa. Ajatellaan, että vahvuudet ovat ominaisuuksia, mitä jokaisella on luonnostaan. Kykyjä ja taitoja voi taas enemmänkin opetella ja omaksua, varsinkin jos vahvuudet tukevat oppimista ja kaikkia näitä voi kehittää. Vahvuuksien hyödyntäminen on välttämätöntä myös tulevaisuuden työelämässä. (Seppänen, 2022, s. 46.) Opinnäytetyöprosessin aluksi lähdimme pohtimaan jokaisen ryhmäläisen omia vahvuuksia ja suunnittelutyö eteni sen mukaan. Toimintapäivä ja sen rastien vastuutehtävät jaettiin ryhmäläisten mielenkiinnonkohteiden ja vahvuuksien mukaan. Tämä piti yllä innostusta ja suunnittelutyö pysyi koko ajan mielenkiintoisena ja mielekkäänä.

Opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa halusimme toimia eettistä tarkastelua kestäväällä tavalla. Diakoniatyöntekijän eettisten ohjeiden mukaan diakoniatyöntekijä kannustaa ja ohjaa ihmisiä huolehtimaan itsestään ja toinen toisistaan. Tämä eettinen ohje oli mukana koko opinnäytetyöprosessin läpileikkaavana ydinajatuksena. Diakoniatyöntekijä pyrkii edistämään yhteisöllisyyttä tukemalla ihmisten ja yhteisöjen voimavaroja sekä omaehtoista selviytymistä. (Dtl & Diak, 2016.) Toimintapäivän kaikilla toimintarasteilla edistettiin vuorovaikutuksen syntymistä ja tuettiin yhteisöllisyyttä nuorten välillä. Kiinnitimme huomiota erityisesti siihen, että kohtaamme jokaisen nuoren yhdenvertaisesti. Pyrimme huolehtimaan myös nuorten osallisuudesta keskusteluihin ja toimintaan itselleen sopivalla aktiivisuustasolla. Tällä tavalla huolehdimme sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumisesta, joka on sosiaalialan ammattihenkilön eettisten ohjeiden mukaan työikäntöjen laatukriteeri ja eettinen velvoite (Talentia ry, 2022).

Diakoniatyöntekijän sekä sosiaalialan ammattihenkilön eettisissä ohjeissa mainitaan, että on tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan ja tähän olemme pyrkineet panostamaan (Dtl & Diak, 2016; Talentia ry, 2022). Opinnäytetyöprosessin aikana huolehdimme omasta hyvinvoinnistamme esimerkiksi virkistäytymällä ryhmän yhteisissä illanvietoissa, jotta työmotivaatio, yhteishenki ja työnlaatu pysyivät hyvänä. Työryhmämme yhteistyö on toiminut odotustemme mukaan mutkattomasti koko prosessin ajan. Haasteena on ollut löytää yhteistä työskentelyaikaa ryhmäläisten ollessa perheellisiä, työssäkäyviä ja asuessa eri paikkakunnilla. Tästä huolimatta olemme onnistuneet aikatauluttamaan prosessin tavoitteemme mukaisesti. Jaamme yhtenevän ajatusmaailman, työmoraalin ja arvot, mikä on

edistänyt työntekoa yhdessä. Olemme nauttineet yhdessä tekemisestä ja yhdessäolosta. Tulevaisuuden työelämässä voimme vain toivoa saavamme samanveroisia ammattilaisia työskentelemään rinnallamme. Opintojemme ja tämän opin-
näytetyön siivittämänä on rakentunut tulevaisuuden tavoitteemme työelämään; kohdata nuori aidosti ja yhdenvertaisesti, olla se yksi tarvittava, turvallinen aikuinen.

LÄHTEET

- Aarnio, K., Autio, S., Jämsä, J., Paavilainen, P. & Suomalainen, S. (2018). *Skeema 4. Tunteet, psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveys*. Edita. Diakoniatyöntekijöiden liitto & Diakonia-ammattikorkeakoulu. (22.9.2016). *Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet*. Saatavilla 24.11.2022 https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Erkko, A. & Hannukkala, M., (2019). *Mielenterveys voimaksi*. Suomen mielen-terveysseura.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. (2004). *Lasten ja nuorten mielenterveystyö*. Helsinki: WSOY.
- Helminen, J. (toim.) (2020). *Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 5*. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK_Ty%c3%b6el%c3%a4m%c3%a4_18_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Helminen, P., Näkki, P. & Sayed, T. (2015). *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla* (1. p.). Edita.
- Heinonen, T. & Järvinen, T. (2018). *Kiusaaminen ja koulun tuki mielenterveysongelmissa - nuoret mielenterveyskuntoutujat kertovat koulukokemuksistaan*. <https://research.utu.fi/converis/portal/detail/Publication/30250939>
- Helosvuori, R. (2002). *Diakonian käsikirja*. Kirjapaja.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. (2010). *Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhtinen-Hilden, L., & Karjalainen, A., (2019). *Luovan toiminnan työtavat*. PS-kustannus.
- Huittisten kaupunki. (i.a.-a.) *Nuoriso- ja liikuntapalvelut*. Saatavilla 13.10.2022 <https://www.huittinen.fi/palvelut/nuoriso>
- Huittisten kaupunki. (i.a.-b.) *Kouluterveydenhuolto*. Saatavilla 13.10.2022 https://www.huittinen.fi/palvelut/sosiaali- ja_terveyspalvelut/perhekeskus/kouluterveydenhuolto

Huittisten kaupunki. (i.a.-c.) *Nuortentiimi*. Saatavilla 13.10.2022

https://www.huittinen.fi/palvelut/sosiaali- ja_terveyspalvelut/perhekeskus/nuortentiimi

Huittisten kaupunki. (2016). *Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma*. Saatavilla

1.3.2022 https://www.huittinen.fi/files/5730/Lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma.pdf

Jääskinen, A., Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R., Sipi, S. & Laajasalo, S. (2019). *Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin* (2., uudistettu painos.). Edita.

Kestilä, L., Jokela, M., Härmä, V. & Rissanen, P. (toim.) (2021). *Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142536/THL_Rap3_2021-Covid-seuranta%20kev%C3%A4t%202021_f_web.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Kirkkohallitus. (2012). *Nuoret seurakuntalaisina*. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja. Helsinki: Kirkkohallitus. Saatavilla 25.9.2022 <https://evl.fi/documents/1327140/51750376/Nuoret+seurakuntalaisina+-kehitt%C3%A4misasiakirja.pdf/2bbd7ddc-10c1-8290-d1b1-dd812bfb48ec?t=1558512820000>

Kirkkohallitus. (2021). *Että kukaan ei jää yksin. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kasvatuksen ulkopuolisuuden ehkäisyn suuntaviivat*. Saatavilla 24.11.2022 <https://evl.fi/documents/1327140/0/ETT%C3%84KUKAANEIJAAYKSIN+Ulkopuolisuuden+ehk%C3%A4isyn+suuntaviivat+2021+hyv%C3%A4ksytty+t%C3%A4ysistunossa.pdf/61c8bf98-f67e-3bbc-f8d5-968d811e7b03?t=1608546639774>

KJ 1055/1993. Kirkkojärjestys 8.11.1991/1055. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055#O2L4>

L 628/1998. Perusopetuslaki 21.8.1998/628. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

- Laajasalo, T. & Pirkola, S. (2012). *Ennen kuin on liian myöhäistä: Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.
- Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa* (1. painos.). Duodecim.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021). *Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>
- Mattila, K-P. (2003). *Lapsidiakonian käsikirja*. Sininauhaliitto.
- Mieli ry. (14.7.2022). *Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielen-terveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Mieli ry. (15.9.2022). *Yli 110 toimijaa etsii ratkaisuja nuorten pahoinvointiin – Nuorten hyvinvointiohjelman valmistelu starttaa*. <https://mieli.fi/uutiset/yli-110-toimijaa-etsii-ratkaisuja-nuorten-pahoinvointiin-nuorten-hyvinvointiohjelman-valmistelu-starttaa-21-9/>
- Mäkelä, H., Trogen, T., (2022). *Tunteita päästä varpaisiin, Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena*. Kirjapaja.
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto – Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nivala, M. (2005). *Nuorisodiakonia ja kirkon erityisnuorisotyö*. Teoksessa Paananen, T. & Tuominen, H. (toim.), *Nuorisotyön käsikirja* (s. 138–146). Kirjapaja.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruopila, I. (2018). *Ihmisen psykologinen kehitys*. (7.uud.p.). PS-Kustannus.
- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Edita.
- Pruuki, H. (2009). *Kerron sinulle tarinan*. Nuorten keskus, LK-kirjat.
- Seppänen, M. (2022). *Näin selviät tiimin jäsenenä. Tunnetaidot työkaluna sosi-aali- ja terveysalalla*. PS-kustannus.
- Säisä-Winter, P. (2018). *Henkiset voimavarat: Tutkittua tietoa henkisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin*. Viisas Elämä.

- Talentia ry. (2022). *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. Saatavilla 24.11.2022 <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>
- Terve koululainen. (23.9.2022). *Lepo ja uni*. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/>
- Terve koululainen. (24.9.2022). *Fiksuilla ravintovalinnoilla puhtia päivään*. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/>
- Terve koululainen. (10.11.2022). *Liikunnan vaikutukset*. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>
- Terveysverkko. (19.11.2022) *Unen vaiheet ja rytmit*. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/uni/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.10.2021). *Kouluterveyskysely*. Saatavilla 11.5.2022 [Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2021 - Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006-2021 - THL kuutio- ja tiiviste-käyttöliittymä](https://www.thl.fi/fi/tilastot/kouluterveyskyselyn-aikasarjat-2006-2021)
- Tuominen, H. (2005) *Elän ja hengitän - nuoren spiritualiteetti*. Teoksessa Paa-
nanen, T. & Tuominen, H. (toim.), *Nuorisotyön käsikirja* (s. 35-52).
Kirjapaja.
- UKK-instituutti. (2.11.2015). *TEKO – ravinto*. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=XdUWfoeXtZ0>
- Urrila, A., Artiges, E., Massicotte, J., Miranda, R., Vulcer, H., Bezivin-Frere, P.,
Lapidaire, W., Lemaitre, H., Penttilä, J., Conrod, P., Garavan, H.,
Martinot, M., & Martinot, J-L. (2017). *Sleep habits, academic perfor-
mance, and the adolescent brain structure*. [https://www.na-
ture.com/articles/srep41678](https://www.nature.com/articles/srep41678)
- Uusitalo, H. & Simpura, J. (2022). Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Teoksessa
Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. (toim.), *Hyvinvoin-
nin muutos ja pysyvyys: Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017*
(s. 19–63). Into.
- Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. (2017). *Somebody -käsikirja. Keho-
tietoisuus voimavaraksi*. [Julkaisematon käsikirjoitus].
- Valtonen, M., Karjalainen, A., Nylund, M., Riihimäki, T. & Vesterinen, O. (2020).
Opinnäytetyön erilaiset toteuttamistavat.

<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#s-lg-box-15268738>

Yhteisvastuu. (i.a.). *Yhteisvastuu 2022 kerää lasten ja nuorten auttamiseen.*

Saatavilla 1.11.2022 <https://www.yhteisvastuu.fi/yhteisvastuu-2022-keraa-lasten-ja-nuorten-auttamiseen/>

Liite 1. Mielenterveyden käsi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvintointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Mielenterveyden käsi



Liite 2. Hei, yks juttu! -materiaalipankki



Liite 3. Ryhmäytymispäivän tehtävä <https://vahvistamo.fi/wp-content/uploads/2019/04/Hyv%C3%A4n-mielen-treenivihko-vihkotulostus.pdf>

Mielenterveyden käsi

H yvä arki on mielen hyvinvoinnin perusta. Voimme vaikuttaa mielenterveyteemme valinnoilla, joita teemme joka päivä. Joskus elämässä on kuitenkin kiireitä tai murheita, emmekä muista pitää itsestäämme huolta. Sillä on vaikutusta siihen, miten suhtaudumme muihin tai kuinka voimakkaasti koemme vastoinkäymiset.

Esimerkiksi nälkäisenä voi kiukuttaa tai väsyneenä ei jaksa keskittyä. Kaikkiin valintoihimme vaikuttavat myös arvomme, jotka ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme. Kuvan käteen on kerätty kaikkia niitä asioita, jotka vaikuttavat oloomme. Nämä ovat asioita joihin voit itse vaikuttaa!

OHJEET

Pohdi viime viikkoasi. Nosta kätesi eteesi ja käy se läpi sormi kerrallaan pohtien, vastaisitko "kyllä" vai "ei" sormien kysymyksiin.

- ★ Mikäli vastasit sormen kysymyksiin enimmäkseen kyllä, jätä kyseinen sormi pystyyn.
- ★ Mikäli vastasit enimmäkseen ei, taita sormi alas.
- ★ Katso lopuksi, montako sormeja jäi pystyyn.



Ota kynä käteesi ja kokeile kirjoittaa allekirjoituksesi paperiin pystyssä olevilla sormilla. Näyttääkö allekirjoituksesi omaltasi? Jos näyttää, hieno! Jos ei, mihin voisit panostaa ensi viikolla, jotta useampi sormesi jäisi pystyyn?

Allekirjoitus



RAVINTO & RUOKAILU

Söitkö rauhassa?
Nautitko ruuasta?
Söitkö väilpaloja?

IHMISSUHTEET & TUNTEET

Hymyilitkö tai nauroitko?
Tapaitsitko muita ihmisiä?
Jaoitko ajatuksiasi muille?

LIKKUMINEN & KEHON KUUNTELU

Liikuitko viikon aikana?
Oliko liikkuminen mukavaa?
Saiko kehosi myös levätä?

UNI & LEPO

Nukuitko hyvin?
Heräsitkö levänneenä?
Jaksitko keskittyä koulussa/töissä?

VAPAA-AIKA & LUOVUUS

Teitkö asioita joista pidät?
Oletko viettänyt vapaa-aikaa muutenkin kuin somessa?
Nautitko vapaa-ajastasi?

ARVOT vaikuttavat valintoihimme. Ne ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme.

Copyright © 2020 MIELE Suomen Mielenterveys ry • miele.fi