

Opinnäytetyö (AMK)

Terveystenhoitajakoulutus

Kevät 2023

Justiina Kankare ja Sabrina Thornagel

# Mielenterveyden edistäminen varhaisnuorilla

—Juniori AMK työpaja



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitajakoulutus

Kevät 2023 | 47 sivua

Justiina Kankare ja Sabrina Thornagel

## Mielenterveyden edistäminen varhaisnuorilla

- Juniori AMK työpaja

Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöt ovat yleistyneet viimeisten vuosikymmenten aikana. Noin 15 % lapsista ja 20–30 % nuorista kärsii erilaisista mielenterveyden häiriöistä. Lapsilla esiintyy käytöshäiriöiden lisäksi, neuropsykologia ongelmia sekä ahdistuneisuutta. Nuoruusikään tultaessa mielenterveyden häiriöt kasvavat ja useimmat mielenterveysongelmat puhkeavatkin nuoruudessa. Mielenterveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisevään työhön tulisi lasten ja nuorten osalta kiinnittää enemmän huomiota. Mielenterveyttä edistävinä tekijöinä pidetään ravitsemusta, riittävää unta ja lepoa sekä sosiaalisia suhteita yhdessä liikunnan kanssa.

Toiminnallinen opinnäytetyömme painottui mielenterveyden ennaltaehkäiseviin tekijöihin. Viitekehyksenä käytimme Mieli ry:n ”Mielenterveyden käsi” julistetta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä Turun Ammattikorkeakoulun Juniori AMK -toiminnan kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa 5. luokan oppilaille erilaisia keinoja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen suunnitellussa työpajassa.

Lasten ja nuorten mielenterveystaitojen tukeminen, antamalla heille keinot millä vahvistaa omaa mielenterveyttä, on olennainen osa kouluterveydenhoitajan työtä.

Asiasanat:

Mielenterveys, lapset, nuoret, mielenterveyden edistäminen, ennaltaehkäisy

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme of Public health nursing

Spring 2023 | 47 pages

Justiina Kankare & Sabrina Thornagel

## Promoting mental health in young people

- Juniori AMK workshop

Mental health disorders in children and young people have become more common in the past decades, approx. 15% of children and 20–30% of young people suffer from various mental health disorders. In addition to behavioral disorders, children also have neuropsychological problems and anxiety. When entering adolescence, mental health disorders increase, and most mental health problems break out in adolescence. For children and young people, more attention should be paid to the promotion of mental health and preventive work. Nutrition, adequate sleep and rest, social relationships together with exercise are considered factors that promote mental health.

Our functional Thesis focused on the preventive factors of mental health. We used Mieli ry's "Mielenterveyden käsi" poster as a frame of reference. The functional part of the thesis was planned and implemented in cooperation with the Turku University of Applied Sciences Juniori AMK activity. The aim of the thesis was to give 5th grade students different ways to maintain mental well-being in the planned workshop.

Supporting the mental health skills of children and young people by giving them the means to strengthen their own mental health is an essential part of the school nurse's work.

Keywords:

Mental health, children, adolescent, mental health promotion, prevention

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2 Opinnäytetyön tarkoitus ja ohjaavat kysymykset</b>	<b>8</b>
<b>3 Keskeiset käsitteet</b>	<b>9</b>
3.1 Mielenterveys	9
3.2 Varhaisnuori	10
3.3 Mielenterveyden edistäminen	12
3.5 Juniori AMK	12
<b>4 Varhaisnuorten mielenterveyden edistäminen</b>	<b>14</b>
4.1 Mielenterveyden edistäminen kouluissa	14
4.1.1 Tutkimus- ja kehitystyö Suomessa	16
4.1.2 Globaali tutkimus- ja kehitystyö	19
4.2 Mielenterveyden käsi teoreettisena mallina	21
4.2.1 Liikunta	22
4.2.2 Uni ja Lepo	22
4.2.3 Ravitsemus	24
4.2.4 Sosiaaliset suhteet	25
4.2.5 Vapaa-aika ja harrastukset	25
<b>5 Opinnäytetyön menetelmä</b>	<b>27</b>
<b>6 Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kuvaus</b>	<b>29</b>
<b>6.1 Suunnittelu</b>	<b>29</b>
6.2 Toteutus	29
6.2.1 Pajapäivän toimintapisteet	30
6.3 Arviointi	32
<b>7 Eettisyys ja luotettavuus</b>	<b>33</b>
<b>8 Pohdinta</b>	<b>34</b>
<b>Lähteet</b>	<b>36</b>

## **Liitteet**

Liite 1. Kutsu työpajaan

Liite 2. Alakoululaisten mielenterveystaidot

Liite 3. Keräilymerkit

Liite 4. Tietovisa

Liite 5. Kunniakirja

## **Kuvat**

Kuva 1. Kouluterveyskysely 2017–2021 (THL)

Kuva 2. Mielenterveyden käsi

## 1 Johdanto

Ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä. Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Terveysten katsotaan olevan ihmisen ominaisuus, voimavara, toimintakyky, tasapaino ja kyky selviytyä tai sopeutua. Fyysinen terveys on suorassa erottamattomassa vuorovaikutuksessa mielenterveyden kanssa, ja ne eivät voi olla olemassa ilman toista osapuolta. Kokonaisuutena hyvä mielenterveys kantaa läpi elämän. (Kuhanen ym. 2012, 17–19.)

WHO on määritellyt vuonna 2013 mielenterveyttä hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen pystyy tiedostamaan omat kykynsä selviytyä normaaliin elämään kuuluvista haasteista sekä toimimaan osana yhteisöä ja työskentelemään. (Holmberg 2016.)

Maailmanlaajuisesti 10–20 % lapsista ja nuorista kärsii mielenterveysongelmista, joista moni alkaa 12–24 vuoden iässä. Mielenterveysongelmien on todettu vaikuttavan koulumenestykseen, lisäävän terveyttä vaarantavaa riskikäyttäytymistä, itsensä vahingoittamista ja itsemurhia. Nuorena koetut vaikeudet mielenterveydessä usein kantavat aikuisuuteen asti. Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy on olennaista lapsuudessa ja nuoruudessa, sillä se edistää lähtökohtaa positiivisempaan elämänlaatuun. Erilaisten kvantitatiivisten tutkimusten tulokset osoittavat, että psyykkistä palautumiskykyä suojaavien tekijöiden vahvistaminen vähentää mielenterveysongelmia lapsilla ja nuorilla. Psyykkisen palautumiskyvyn vahvistaminen tapahtuu usein kouluissa tapahtuvan opetuksen yhteydessä tai muun vertaistoimintaa ja stressinsietokykyä lisäävän toiminnan avulla. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset osoittavat, että lähtökohtaisesti vahvat mielenterveyttä suojaavat tekijät, kuten hyvät sosiaaliset suhteet perheeseen, kouluun ja ystäviin sekä vahvat moraaliset uskomukset, uskonnollisuus, positiivinen näkemys itsestä ja perheen tuki, ovat yhdistettävissä nuorten ja lasten vähäisempään mielenterveysoireiluun. (Dray ym. 2017, 813–814.)

Lasten ja nuorten mielenterveydelliset haasteet ovat yleistyneet entisestään vuodesta 2019 lähtien (THL 2021a). Vuonna 2021, kun pandemiaa oli jatkunut Suomessa yli vuoden, tehtiin kouluterveyskysely nuorten hyvinvointiin liittyen. Tulosten perusteella todettiin, että nuorten psyykinen hyvinvointi oli huonontunut ja mielenterveysoireilu lisääntynyt, erityisesti pandemian aikana. Ahdistuneisuuden todettiin lisääntyneen kaikilla kouluasteilla, sukupuoleen katsomatta, vuoden 2019 mittaukseen verrattuna. (Aalto- Setälä ym. 2021.)

Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti ja tärkeänä osana mielenterveyden hyvässä kehittämisessä on kasvun turvaaminen ja tukeminen. Jo lapsuudessa perheessä tapahtuva turvallinen vuorovaikutus, sekä sosiaalinen tuki vaikuttaa positiivisesti nuoruuden ja aikuisiän mielenterveyteen. Perheen vaikutus heijastuu pitkälle elämään ja luo pohjaa yksilön itsetunnolle ja minäkuvalle. (Kuhanen ym. 2012, 19–21.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida 5. luokkalaisille oppilaille suunnattu mielenterveyden edistämiseen painottuva työpaja. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä Turun Ammattikorkeakoulun Juniori AMK -toiminnan kanssa.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida 5. luokkalaisille oppilaille suunnattu työpaja yhteistyössä Juniori AMK:n kanssa. Tavoitteena oli tehdä työ, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää samankaltaisten tilaisuuksien järjestämisessä.

Juniori AMK -pajat tuovat lisäksi näkyvyyttä Turun ammattikorkeakoululle ja siellä suoritettaville erilaisille tutkinnoille. Pajan toteutuksessa hyödynnetään Turun ammattikorkeakoulussa kehitettyä innovaatio pedagogiikkaa, jossa oppilaat oppivat opiskelijoilta. (Turun ammattikorkeakoulu 2022.)

Opinnäytetyön ohjaavat kysymykset ovat:

1. Miten lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan edistää?
2. Miksi lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen on tärkeää?



### 3 Keskeiset käsitteet

#### 3.1 Mielenterveys

Mielenterveys tarkoittaa ihmisen kokemaa tasapainoa ja hyvinvointia. Hyvä elämä, henkinen hyvinvointi ja tasapainoinen mieli liitetään mielenterveyteen. Mielenterveys ja fyysinen terveys ovat yhteydessä toisiinsa. (Suomen mielenterveys ry 2023a.) Hyväksi koetun elämän perustana on positiivinen mielenterveys ja kokemus hyvinvoinnista. Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys eurooppalaisesta mielenterveystyöstä vuonna 2004 luokittelee mielenterveyden seuraaviin kategorioihin: Yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit, sekä kulttuuriset arvot. Yksilölliset tekijät koostuvat siitä, miten ihminen itse määrittelee oman mielenterveytensä. Yksilöllisiin mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin kuuluu myös henkilön perimä ja sukupuoli. Kokemukset kuten läheisen kuolema, taloudelliset tilanteet, vakavat sairastumiset ja väkivallalle altistuminen muovaavat yksilön mielenterveyttä. Yksilö pystyy omilla valinnoillaan ja asenteillaan kuitenkin vaikuttamaan mielenterveyteen ja sen kehittymiseen. Mielenterveyttä pidetään psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jonka avulla ohjataan elämää. Erilaiset kehitystehtävät vahvistavat yksilön kokemusta itsestään ja ovat välttämättömiä selvittää, jotta voidaan siirtyä kehitysvaiheesta seuraavaan, kuten lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen. (Hämäläinen ym. 2017, 21–28.)

Perheen sisäinen vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki vaikuttavat vahvasti mielenterveyteen lapsuudessa. Myöhempään elämään heijastuu jo vauvaiän aikainen vuorovaikutus omien vanhempien kanssa. Turvalliseen vuorovaikutukseen kuuluu lapsen tarpeisiin vastaaminen, yhteinen oleskelu, asioiden kokeminen ja riittävä varhainen vuorovaikutus, jotka luovat pohjaa terveelle itsetunnon, minäkuvalle ja kehittävät lapsen empatiakykyä. (Hämäläinen ym. 2017, 21–28.)

Yhteiskunnalliset rakenteet vaikuttavat mielenterveyteen taloudellisen toimeentulon, elinolosuhteiden, koulutuksen resurssien ja palveluiden saatavuuden osalta. Huonoksi koettu taloudellinen tilanne ja työttömyys vaikuttavat negatiivisesti kokemukseen omasta mielenterveydestä. Yhteiskunnalliset rakenteet ja kulttuuriset tekijät ovat erilaisten poliittisten päätösten kautta sidoksissa toisiinsa. Käsite mielenterveydestä on kulttuurisidonnainen ja ihmisoikeudet, sekä tasa-arvon toteutuminen ja mielenterveyshäiriöihin suhtautuminen vaikuttavat mielenterveyteen. (Hämäläinen ym. 2017, 21–28.)

Mielentila ja tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa aivoalueiden aktiivisuuden, tiedon jakamisen ja yhdistämisen avulla. Tunteet liittyvät tiiviisti tiettyyn hetkeen ja niiden tunnistaminen ja säätely ovat tärkeitä mielenterveyden ylläpidossa. Mielenterveys kattaa paljon enemmän kuin pelkän mielenterveysongelmaan puuttumisen. Sen tilaan vaikuttavat yksilölliset käytösmallit, sosioekonominen tausta ja ympäristötekijät. (Kantelus 2020, 2–3.)

Suurin osa mielenterveysongelmista johtuu hyvinvointia heikentävistä tekijöistä tai yksittäisistä traumatisoivista tapahtumista. Ihmisen mieli voi järkkäytyä milloin tahansa, mutta tiettyjen ikävaiheiden ja elämäntilanteiden muutosten myötä mieli on alttiimpi sairastumiselle. Nämä kriittiset siirtymävaiheet tulee huomioida mielenterveyden ehkäisymuotojen ajoituksessa ja kohdentamisessa. (Kantelus 2020, 2–3.)

Tasapainoinen psykologinen kehitys ja suotuinen kognitiivinen, sosiaalinen sekä emotionaalinen toiminta edellyttävät turvallista sosiaalista ympäristöä ja kulttuurista kontekstia. Lapsen minätietoisuuden kehittyminen, taitojen oppimisen tukeminen sekä luova leikkiin kannustava ympäristö ovat tärkeitä mielenterveyden rakennuspalikoita. (Kantelus 2020, 2–3.)

### 3.2 Varhaisnuori

Nuoruusikä ajoittuu 11–22-vuoden ikään ja 5. luokan oppilaat lasketaan varhaisnuoriksi, eli 11–13-vuotiaiksi. Varhaisnuoruuteen kuuluu fyysisiä

muutoksia omassa kehossa, jotka aiheuttavat hämmennystä, levottomuutta ja epävarmuutta. Kasvu ja kehitys tapahtuvat yksilöllisessä tahdissa ja nuoren kehon sanotaan muuttuvan yhtä paljon kuin naisen kehon raskauden aikana. Varhaisnuoruudessa tyypillisesti kyseenalaistetaan vanhempien asettamia rajoja ja suhde omiin vanhempiin voi vaihdella rajusti. Itsenäistymisen tarve kasvaa ja omia vanhempia arvostellaan sekä heidän kanssaan kiistellään. Nuori kuitenkin tarvitsee tukea ja turvaa kasvamisesta aiheutuvien sisäisten ristiriitojen käsittelemiseen. Kehitys ei etene suoraviivaisesti, vaan sitä kuvaillaan kahtena askeleena eteenpäin ja yhtenä taaksepäin. Fyysinen ja psyykkinen kehitys eivät myöskään kulje samaa tahtia, vaan yleensä fyysinen kehitys tapahtuu nopeammin. (Erkko & Hannukkala 2013, 48–51.)

Nuoren kehityksen vaiheisiin kuuluu luonnollisena osana taantuminen, jossa psyykkiset kyvyt eivät pysy murrosiän ylläkkeiden perässä ja nuori joutuu turvautumaan lapsuudessa opittuihin keinoihin hallita kiihtymystä ja levottomuutta. Tyttöillä taantuminen tapahtuu pari vuotta poikia aikaisemmin ja tämän takia kehityksen ristiriita on pienempi. Poikien kohdalla lapsenomainen käyttäytyminen korostuu ja taantuminen ajoittuu kehityksellisesti varhaisemmalle tasolle kuin tyttöillä. Taantumisessa moni jo saavutettu ominaisuus tai taito heikkenee. Etenkin poikien kohdalla pelokkuutta ja epävarmuutta peitetään uhoamisella ja äänekkyydellä. (Erkko & Hannukkala 2013, 48–51.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto määrittelee ikävuosien 9–12 kehityksen itsenäistymisellä ja yksilöllistymisellä. Oma kriittinen ajattelu kehittyy, mutta kaverit, vanhemmat ja leikkiminen ovat vielä tärkeässä roolissa. Keskimääräisesti ikäluokkaan kuuluvilla tytöillä alkaa jo murrosikä, kun taas pojat saapuvat murrosikään vasta pari vuotta myöhemmin. Kehitysvaiheisiin kuuluu myös empaattisuuden kehittyminen muita kohtaan. Lapsuudelle tyypillinen itsekeskeisyys vähenee ja opitaan ottamaan huomioon toisten ajatuksia, tarpeita ja tunteita. (MLL 2019.)

11-vuoden ikäryhmä kuuluu konkreettisten operaatioiden kauden loppuvuosiin ja muodollisten operaatioiden kauden alkuvuosiin. Konkreettisessa kaudessa lapsen kognitiivisessa kehityksessä opitaan pysyvyyden käsite ja lapselle

muodostuu kyky palata ajassa taaksepäin. Tämä näkyy ongelmia ratkoessa kykynä palata omia jälkiä takaisin ja aloittaa alusta. Muodollisten operaatioiden kaudessa siirytään konkreettisesta ajattelusta abstraktien käsittelyiden joustavaan käyttöön. Lapsi kykenee käyttämään mielikuvitustaan joustavasti ja hän muodostaa ongelmanratkaisua koskevia hypoteeseja, sekä testaa näitä käytännössä ja teoriassa. (Hiltunen ym. 2018,113.)

### 3.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveystyö jaetaan edistävään, häiriötä ehkäisevään ja niitä korjaavaan toimintaan. Mielenterveystyössä edistävän toiminnan tavoitteena on tunnistaa ja voimistaa mielenterveyttä edistäviä yhteiskunnallisia ja yksilöllisiä tekijöitä. Tavoitteena on myös yleisesti positiivisen mielenterveyden vahvistaminen. Edistävässä toiminnassa tavoitellaan riskitekijöiden vähentämistä ja suojaavien tekijöiden vahvistamista. Tarkoituksena on myös parantaa selviytymiskykyä ihmisissä, joilla ei ole vielä kehittynyt mielenterveyshäiriötä, mutta on sellaiseen riski. Ennalta ehkäisyssä auttaa yksilön oppimat selviytymiskeinot, kuten tunnesäätely, vuorovaikutustaidot, ongelmanratkaisu ja stressinhallinta. Mielenterveyden edistäminen on elinikäinen tehtävä ja onnistunut edistäminen vähentää päihteidenkäyttöä ja parantaa mielenterveyttä. (Hämäläinen ym. 2017, 29–30.)

### 3.5 Juniori AMK

Vuoden 2018 huhtikuussa Turun kaupunki solmi sopimuksen alueen ammattikorkeakoulujen sekä Teknologia Science Park Oy:n kanssa. Sopimuksen tavoitteena oli lisätä tekniikan alan koulutustarjontaa ja tutkimusta. Hankkeesta käytetään lyhennystä STEAM, joka tulee sanoista Science, Technology, Engineering, Arts and Mathematics. Tähän liittyy STEAM Turku -hanke, joka mahdollistaa eri-ikäisille lapsille ja nuorille lukemattomia mahdollisuuksia päästä tutustumaan teknologiaan ja tieteen maailmaan. STEAM Turku ja Turun ammattikorkeakoulu aloittivat yhteistyön vuonna 2020–2021. Turun alakoulujen

5-luokkalaiset pääsevät tutustumaan Juniori AMK:ssa, miten opitaan tiedettä, taidetta, tekniikkaa ja terveyttä. Juniori AMK on järjestäjien tavoitteen mukaisesti nykyisin myös osa Turun kaupungin kasvatuksen ja opetuksen palvelukokonaisuutta, jota kutustaan Elämyspoluksi. Vuodesta 2021–2022 Juniori AMK:ssa oppilaille annettiin mahdollisuus osallistua erilaisiin työpajoihin, jotka järjestettiin Turun ammattikorkeakoulun tiloissa. (Turun kaupunki; Turku ammattikorkeakoulu 2023.)

## 4 Varhaisnuorten mielenterveyden edistäminen

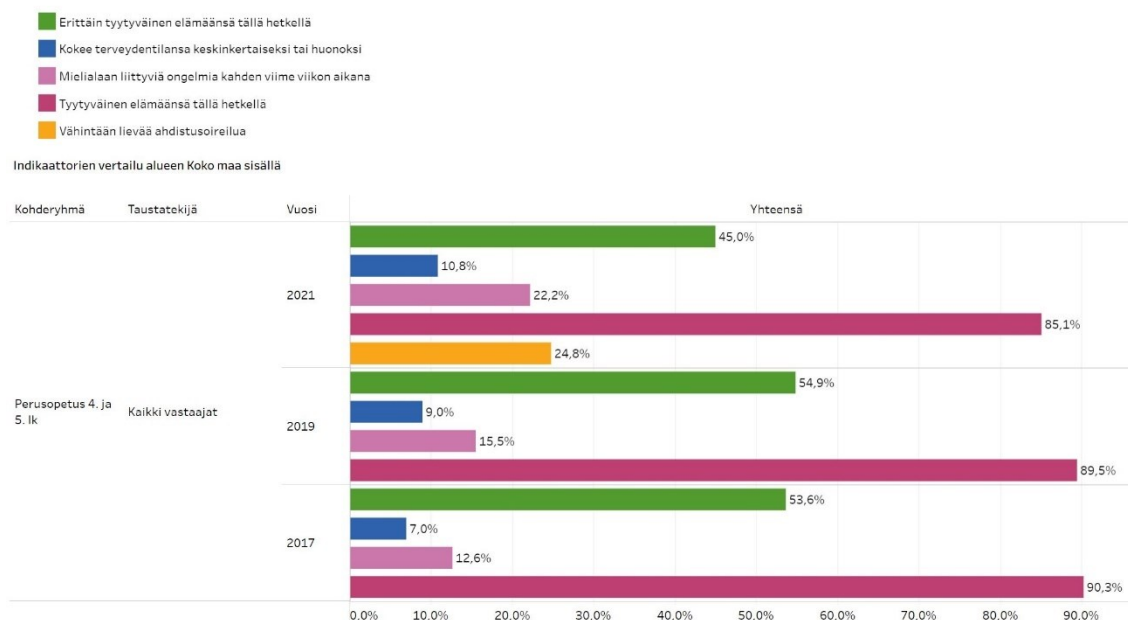
Terveen itsetunnon kehittyminen lapsuuden ja nuoruuden aikana on merkittävä mielenterveyden hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Nuoren mielenterveydelle ja itsetunnon kehittymiselle on tärkeää vahvuuksien tunnistaminen ja löytäminen, sekä niistä myönteisen palautteen saaminen. Onnistumisen tunteet tukevat nuoren elämässä jopa opiskelupaikan löytämisen ja ammatinvalinnan. Aikuisen tulisi nähdä ja ymmärtää nuoren tarpeet, sekä vahvistaa oikeaa toimintaa ja puuttua mahdollisiin epäkohtiin. (Erkko & Hannukkala 2013, 60–61.)

### 4.1 Mielenterveyden edistäminen kouluissa

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) sivuilla korostetaan koulujen roolia mielenterveyden edistämässä. Koulut voivat vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten mielenterveyteen, koska koulussa vietetään paljon aikaa. Kouluyhteisö voi tarjota turvallisen ympäristön, jossa oppilaiden on helpompi kehittää itsetuntoaan ja sosiaalisia taitojaan. Yksi tärkeä keino koululaisten mielenterveyden edistämiseen on panostaa oppilaiden hyvinvointiin ja tunne- sekä vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Oppilaiden hyvinvointia voidaan edistää muun muassa tarjoamalla tukea oppimiseen, tukemalla sosiaalisia suhteita sekä tarjoamalla keinoja stressinhallintaan. On myös tärkeää, että kouluissa on riittävästi resursseja mielenterveyden edistämiseen. THL:n mukaan kouluyhteisön tulee olla tietoinen mielenterveydestä ja sen edistämisestä, ja kouluissa tulisi olla henkilöstöä, jolla on tarvittavaa osaamista ja koulutusta mielenterveysasioissa. (THL 2021b.)

Vuosina 2017–2021 järjestetyissä kouluterveyskyselyissä voi tarkastella 4–5. luokkalaisten tyytyväisyyttä elämäänsä, kokemusta omasta terveydentilasta, mielialaa ja ahdistusoireilua. (Kuvio 1) Tyytyväisyys omaan elämään on prosentuaalisesti hieman laskenut vuodesta 2017. Nousevana trendinä vuodesta 2017, kuviossa näkyy mielialaan liittyvät ongelmat ja oman terveydentilan kokeminen kesinkertaiseksi tai huonoksi. Ahdistusoireilua ilmoitti vuonna 2021

vastanneista 4–5 luokkalaisista 24,8 %. Elämänsä erittäin tyytyväisten määrä on tippunut miltei 10 % välillä 2019–2021. Kouluterveyskyselyn tuloksissa voi olettaa Covid- 19 pandemian aiheuttaneen tyytyväisyyden laskua ja mielialaoireilujen lisääntymistä.



Kuva 1. Kouluterveyskysely 2017–2021(THL)

Yksi tapa vähentää lasten ja nuorten mielenterveysongelmia on psyykkiseen palautumiskyvyn tunnistaminen ja mielenterveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen. Palautumiskyvyn vahvistumista voidaan auttaa luomalla kursseja ja toimintatapoja ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Kouluissa voidaan tunnistaa koulukohtaisia tarpeita ja hyödyntää omia, sekä ulkoisia resursseja suojaavien tekijöiden vahvistamiseksi. Mielenterveyden edistämisen näkökulmasta kouluilla on valmiiksi hyvät lähtökohdat kriittisessä iässä olevan kohderyhmän saavuttamisessa ja niillä on samalla tarvittavat tilat, sekä henkilökuntaa oikeanlaisen ennaltaehkäisemisen toteuttamiseksi. (Dray ym. 2017, 814.)

Kaikki koulun henkilökuntaan kuuluvat, kuten opettajat, koulupsykologit, terveydenhoitajat, toimistotyöntekijät ja muut työntekijät voivat osallistua mielenterveyden edistämiseen ja olla sen puolestapuhujia. Tehokas mielenterveyden edistäminen edellyttää hyvää yhteistyötä, tiedon jakamista,

jatkuvaa seuranta ja tarpeiden huomioimista. Opettajilla on merkittävä rooli oppilaiden elämässä, ja heidän tulisi olla tietoisia oppilaiden haasteista ja tarjota tarvittavaa tukea. On kuitenkin tärkeää, että opettajat tekevät yhteistyötä koko koulun ja erityisesti oppilashuoltoryhmän kanssa. Opettajat voivat ohjata oppilaita myös lisätuen piiriin, jos tarve vaatii. Koulun henkilökunta havaitsee usein varhain oppilaiden käyttäytymisen muutokset ja voi pyytää terveydenhuollon ammattilaisen apua tilanteen arvioimiseen ja asian käsittelyyn. (MHP Hands Consortium. 2013, 17.)

Tutkimustulokset osoittavat yleisesti, että vanhemmuuden tuen ja koulupohjaisten menetelmien käytöllä on vahvaa näyttöä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämässä sekä kustannusvaikuttavuudessa. Tehokkaat mielenterveyttä edistävät menetelmät käsittelevät tietojen ja taitojen systemaattista edistämistä, osallistavien lähestymistapojen käyttöä sekä niillä on painopiste sosioemotionaalisiin taitoihin ja näiden taitojen selvään ilmaisemiseen. (Pesonen ym. 2022, 68–69.)

#### 4.1.1 Tutkimus- ja kehitystyö Suomessa

Suomi on toiminut mielenterveyden hoidossa jo pitkään pioneerimaana, tekemällä valtakunnallisia ennaltaehkäisyyn suuntaavia projekteja jo ennen 2000-luvun alkua. Monet Suomessa kehitetyt suunnitelmat on julkaistu useita vuosia ennen WHO:n vastaavia suunnitelmia. Globaalista perspektiivistä Suomessa on oltu mielenterveystyössä edellä ja annettu aikansa johtavia esimerkkejä mielenterveystyöstä Euroopassa. (Solin 2015, 17.)

Valvira toteutti keväällä 2019 kyselyn lastensuojelun sijaishuoltoyksiköihin lasten oikeuksien toteutumisesta ja heidän pääsystään psykiatriin palveluihin. Kyselyssä nousi epäkohtana esiin psykiatrisen hoidon saatavuuden ongelmat alle 18-vuotiailla sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla. Valvontaviranomaisten mukaan lasten ja nuorten erikoissairaanhoidotason tasoissa mielenterveyspalveluissa on ruuhkautumista. Myös tarvittavien palvelujen saanti perustason mielenterveys- ja päihdepalveluissa on riskissä viivästyä, sillä niitä ei ole riittävästi saatavilla.



Tällaisissa tilanteissa lapsi tai nuori on vaarassa jäädä kokonaan ilman tarpeellista hoitoa tai se voi olla määrällisesti tai laadullisesti puutteellista. Valvontaviranomaisten mukaan lasten ja nuorten hoitoon pääsy mielenterveyspalveluissa oli vaikeutunut entisestään vuosien 2020–2021 aikana. Tilanteen ei arvioida olevan pelkästään Covid- 19- epidemiasta johtuvaa, vaan ongelmien kerrotaan olleen nähtävissä jo ennen epidemian alkua. Valvontaviranomaisten havaintojen mukaan mielenterveyspalveluiden saatavuudessa lapsilla ja nuorilla on myös merkittävää alueellista vaihtelua. (Aluehallintavirasto 2022)

Mieli ry on kehittänyt syksystä 2022 lähtien Nuorten hyvinvointiohjelmaa, joka koostuu kahdeksasta teemasta, joihin on sisällytetty yli 70 toimenpidettä 13–28-vuotiaiden nuorten hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseksi. Teemoihin sisältyy mm. kasvurauhaa tukeva koulutusjärjestelmä, riittävästi aikuisia kasvuympäristöihin, ihmisarvoinen ja mielekäs arki, elinkelpoinen maapallo hyvinvoinnin edellytyksenä, toimiva sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmä, mielenterveyttä edistävä työelämä, oikeudenmukainen ja yhdenvertainen yhteiskunta sekä nuoret vaikuttajina. Mieli ry:n tavoitteena on saada Nuorten hyvinvointiohjelma osaksi Suomen seuraavaa hallitusohjelmaa. Nuorten hyvinvointiohjelman tarpeellisuutta Mieli ry perustelee tämänhetkisellä nuorten mielenterveyskriisillä, jota pahensi entisestään koronapandemia. (Suomen Mielenterveys ry 2023b). Suomen mielenterveys ry toteaa vuoden 2023 hallitusohjelma tavoitteissaan mielenterveyden häiriöiden maksavan Suomelle vähintään 11 miljardia euroa joka vuosi. Mielenterveys ry on määritellyt vaalikaudelle 2023–2027 tavoitteeksi kymmenen mielenterveyttä edistävää toimenpidettä. Näihin kymmeneen toimenpiteeseen sisältyy nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen ja mielenterveyttä edistävien toimenpiteiden tukeminen kunnissa. Nuorten hyvinvoinnin vahvistamisella hallitusohjelman tavoitteiden mukaan varmistetaan tulevaisuuden hyvinvointia. (Suomen Mielenterveys ry 2023c.)

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy kuuluu vahvasti kouluterveydenhuollon ja oppilashuollon tehtäviin. Laaja-alainen

terveystarkastus kuuluu 1. luokan lisäksi 5. luokalle ja siinä määritetään psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin taso. (Alamaunu & Yilmaz 2013.)

Peruskoulun opetussuunnitelma uudistettiin vuosina 2001–2003 ja se astui voimaan vuonna 2004. Terveystiedon opetus sisällytettiin opetussuunnitelmaan erillisenä oppiaineena 7.–9. luokilla ja alakoulun opetuksessa integroituna muihin oppiaineisiin. Vuoden 2004 uudistuksessa määriteltiin oppimistavoitteissa ympäristöoppiin sisällytettyä terveystietoa seuraavasti: ”psyykkistä ja fyysistä itsetuntemusta, itsensä ja muiden arvostamista ja sosiaalista osaamista”. (Opetushallitus 2004, 131). Opetussuunnitelma määritteli terveyden fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Samalla mielenterveysvoimavarana otettiin käsitteenä mukaan opetussuunnitelmaan. Mieli ry on ollut jälkeensä mukana opetussuunnitelmauudistuksissa peruskoulun ja varhaiskasvatuksen osalta. Vuonna 2014 valmistui nykyinen peruskoulun opetussuunnitelma, joka otettiin käyttöön vuonna 2016 peruskoulun 1.–6. luokilla ja vuotta myöhemmin 7.–9. luokilla. Siinä panostetaan aikaisempaa enemmän mielenterveysosaamiseen ja mielenterveystaitojen oppimiseen. (Pesonen ym. 2022, 69.) Vuosiluokilla 3–6 mielenterveystaidot sisällytettiin ympäristöopin osa-alueeseen ”Minä ihmisenä”. Opetushallitus määrittelee opetussuunnitelmassa keskeisiä sisältöjä seuraavasti: ”Harjoitellaan tunnistamaan oman kehon ja mielen viestejä ja tiedostamaan omia ajatuksia, tarpeita, asenteita ja arvoja. Perehdytään terveyden osa-alueisiin ja voimavaroihin, arjen terveystottumuksiin, mielenterveystaitoihin, sairauksien ehkäisyyn ja itsehoitotaitoihin.” (Opetushallitus 2014, 268).

Mieli ry:n Lapset puheeksi -ohjelma on suunnattu alakoulujen henkilökunnalle, ja sen tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sekä tukea varhaista puuttumista mielenterveysongelmiin. Ohjelman tavoitteena on lisätä koulujen henkilökunnan tietoisuutta mielenterveydestä ja sen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Ohjelman avulla pyritään myös vahvistamaan henkilökunnan valmiuksia tunnistaa ja käsitellä mielenterveysongelmia sekä tarjota apua ja tukea lapsille ja heidän perheilleen. Ohjelmaan kuuluu koulutuksia, materiaaleja ja verkkoaineistoja, joita henkilökunta voi hyödyntää käytännön

työssään. Lapset puheeksi -ohjelman avulla pyritään edistämään varhaista puuttumista mielenterveysongelmiin ja vähentämään mielenterveyden häiriöiden pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. (Suomen mielenterveys ry. 2019.)

Suurin osa perusopetuksen mielenterveyttä edistävästä menetelmästä on kehitetty Suomessa. Ulkomailta tulevat menetelmät perustuvat enimmäkseen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen, kun taas Suomessa kehitetyt menetelmät tukevat vertaistoimintaa ja koulun toimintakulttuurin edistämistä. (Anttila ym. 2016, 25.)

#### 4.1.2 Globaali tutkimus- ja kehitystyö

Tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamisen edistämiseen on kehitetty opetusmenetelmiä, jotka sisältävät lasten osaamista kehittävien oppituntien ja ryhmätapaamisten pitämistä. Useimmat koulujen käyttöön kehitetyt menetelmät sisältävät käsikirjoituksen tuntien pitämiseen. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja voidaan tuntien aikana käsitellä toiminnallisesti, tarinoiden sekä kuvien avulla tai keskustelemalla. Menetelmissä on otettu huomioon myös läpi käytävien taitojen sovellettavuus tuntien ulkopuolella. Suomessa menetelmiä on tutkittu niiden suureen määrään verrattuna hyvin vähän. (Anttila ym. 2016, 19–25.)

Yksi eniten maailmanlaajuisesti tutkittu ja käytetty ennaltaehkäisevä ohjelma on Friends-ohjelma, joka on Australiassa kehitetty malli tukemaan lasten- nuorten ja vanhempien mielen hyvinvointia. Suomessa ohjelmaa koordinoi Aseman lapset ry. Ohjelman tarkoituksena on vahvistaa minäkuvaa, itsetuntoa ja lisätä uskoa omaan pärjäävyyteen. Ohjelmasta on saatavilla eri ikäversioita ja se sisältää 12 tapaamista, joiden aikana tehdään harjoituksia, keskustellaan ja käydään läpi konkreettisia keinoja hallita omia huolia ja murheita. Menetelmä perustuu vertaisoppimiseen ja ohjelman on todettu vahvistavan oppilaiden tunteiden tunnistamista ja hallintaa. (Anttila ym. 2016, 24–25; Aseman lapset ry 2020.)

Osana WHO:n aloitetta edistää terveyttä kaikissa maailman kouluissa, mielenterveyden edistämisen tehokkuudesta tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin 6–18-vuotiaita keski- ja matalan tulotason maiden koulujen oppilaita.

Tutkimuksessa seurattiin muun muassa mielenterveyden edistämistä kouluissa, joista osa sijoittui aseellisille konfliktialueille. Konfliktialueilla mielenterveyden edistämisessä keskityttiin stressinsietokykyyn, psyykkiseen palautumiskykyyn ja yleisiin mielenterveyteen liittyviin selviytymistaitoihin. Muutama mielenterveyttä edistävä tilaisuus oli suunniteltu erityisesti AIDS:in vuoksi orvoiksi jääneille lapsille ja nuorille. Toteutus tapahtui esimerkiksi taiteen ja opettaja johtoisen vertaistuen kautta. Vertaistuen kautta tapahtuva mielenterveyden edistäminen sai pisteellisesti parhaat tulokset orvoiksi jääneiden hyvinvoinnin parantamisessa masennuksen, vihan ja ahdistuksen osalta. Etenkin konfliktialueilla elävillä lapsilla, kouluissa tapahtuva mielenterveyden edistäminen sai aikaan positiivisia vaikutuksia lasten itsetunnossa ja tunne- sekä käyttäytymisperäisissä selviytymistaidoissa. Myös yli vuoden jatkuneet koulun jälkeen tapahtuneet aktiviteetit paransivat merkittävästi lasten ja nuorten hyvinvointia. Kouluissa tapahtuvan mielenterveyden edistämisen todettiin tuottavan erittäin positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten sosiaalisessa- ja emotionaalisessa hyvinvoinnissa. Nepalissa toteutetussa tutkimuksessa löydettiin tarkkoja eroja sukupuolten välillä ala-aste ikäisissä. Pojilla todettiin psyykkisten vaikeuksien ja aggression vähentyneen, kun taas tytöillä todettiin kehittyntä prososiaalista käytöstä. Tutkimusten löydösten havaittiin antavan vankkaa tietoa kouluissa tapahtuvasta mielenterveyden edistämisen positiivisista vaikutuksista keski- ja matalan tulotason maiden kouluissa universaalisesti. (Barry ym. 2013, 4–14.)

Englannissa tehdyssä laadullisessa tutkimuksessa tutkittiin näkemyksiä siitä, miten mielenterveyden edistämisessä voitaisiin käyttää hyödyksi sosiaalista mediaa. Tutkimuksessa käytettiin osallistujina 11–18 -vuotiaita nuoria, joilta kysyttiin mielipiteitä siitä, miten sosiaalinen media voisi olla osana mielenterveyden edistämistä ja mitkä ovat sen haitat ja hyödyt. Tutkimuksessa käytiin läpi, miten nuoriso käyttää säännöllisesti sosiaalista mediaa tiedon lähteenä ja työkaluna rentoutumiseen. Tutkimukseen osallistuneet totesivat internetin käytön olevan arvokas mielenterveyden edistämisen työkalu oikein käytettynä varsinkin, kun käytön tukena on luotettavia aikuisia, kuten opettajia. Terveystieteidenhuollossa sosiaalista mediaa voisi hyödyntää tutkimuksen mukaan kohdennetussa tarjonnassa nuorille mielenterveyteen liittyvissä asioissa.

Osallistujat kokivat, että koulussa käytävien mielenterveysaiheiden integrointi digitaaliseen alustaan takaisi luotettavuutta, joka aktivoisi nuoria osallistumaan ja oppimaan. Tutkimuksessa todettiin, että koulujen kannattaa hyödyntää nuorten sosiaalisen median käyttöä, sen ollessa erittäin nopea ja kustannustehokas tapa saada kiinni oikea kohdeyleisö. (O'Reilly ym. 2018.)

#### 4.2 Mielenterveyden käsi teoreettisena mallina

Suomen Mielenterveys ry:n vuonna 2018 julkaisema ”Mielenterveyden käsi” (Kuva 2) on kehitetty apuvälineeksi kartoittaa arjen hyvinvointia etenkin lapsilla ja nuorilla. Käden jokainen sormi kuvastaa yhtä hyvinvoinnin osatekijää. Mielenterveyden käden avulla voidaan kartoittaa omaa tai toisen hyvinvoinnin tilaa kädessä olevien ”kyllä” ja ”ei” kysymysten avulla. Mielenterveyden kättä voi hyödyntää keskustelun tukena tai helpottamaan arjen asioiden puheeksi ottamista.



(Mielenterveyden käsi, Mieli ry)

#### 4.2.1 Liikunta

Lasten ja nuorten arkeen kuuluvat leikkiminen ja liikunta, ne ovat vapaa-aikaa, jota aikuiset eivät juurikaan säätele. Lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä. Hengästyttävää, sykettä nostavaa liikuntaa, tulisi olla kolme kertaa viikossa. Luusto tarvitsee sen kehittymisen ja vahvistumisen kannalta riittävästi ärsykeitä. Sellaiset liikuntaharrastukset, kuten esimerkiksi telinevoimistelu, pallopelit ja juoksu ovat esimerkiksi sopivia lajeja, joissa tapahtuu ripeitä dynaamisia liikkeitä. Vähempikin liikkuminen on hyväksi, vaikka suositukset eivät täytyisikään, koska pitkään paikallaan olemista olisi hyvä välttää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13–14; UKK 2023.) Lapset voivat liikunnan avulla myös käsitellä ja purkaa omia tunteitaan sekä kehittää tunnetaitoja. Erilaisia liikuntalajeja harrastaessaan lapsi voi kokea laajan kirjon erilaisia tunteita. Tunteet voivat vaihdella ilon, onnistumisen sekä kiukun ja pettymyksen välillä. (Seppälä. 2021, 21.) Liikunnan merkitys mielen hyvinvoinnissa on suuri, sillä liikunnalla on myönteinen vaikutus stressinhallintaan, vaikka sen vaikutukset voivat olla yksilöllisiä. Mielenterveyden yhteen osa-alueeseen kuuluu ahdistuksen sekä stressin sietäminen. Liikunnalla on välitön vaikutus lievittämään ahdistusta ja sillä voi olla ennaltaehkäisevä vaikutus säännöllisesti harrastettuna. Liikuntaa harrastaessa useat hormonit erittyvät ja fyysisen rasituksen ansiosta elimistö lisää esimerkiksi kasvuhormonin, tyreotropiinin, prolaktiini, kortikotropiinin ja kortisolin pitoisuuksia. Ulkoilu ja erilaiset harrastukset liikunnan parissa ovat nuorelle hyviä keinoja purkaa aktiivisuutta ja kertynyttä energiaa. Harrastukset mahdollistavat myös erilaisten urheilulajien tai muiden kiinnostavien liikkumismuotojen kokeilemisen. (UKK 2023.)

#### 4.2.2 Uni ja Lepo

Kouluikäisen lapsen ja nuoren unentarve on noin 9–11 tuntia yössä. Riittävän unenmäärän saaminen on tärkeää uusien asioiden oppimiseen, sekä sosiaalisten suhteiden rakentamiseen. (THL 2021c.) Syvimmän unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista ja hermovauriot korjaantuvat. Soluvaurioiden

korjaantuminen unen aikana sekä hermosolujen vahvistuminen ovat tärkeitä muistin kannalta. On tutkittu, että unen aikana tallentuvat päivän aikana opitut asiat. Lapsen ja nuoren nukkuessa riittävästi, hän pystyy keskittymään sekä oppimaan paremmin. Unen katsotaan siis pitävän yllä aivojen muistikykyä. (Kajaste & Markkula. 2015, 38–40.) Kun lapsi tai nuori on nukkunut riittävästi, hän on virkeä ja hyväntuulinen. Liian vähäisellä unella on vaikutusta lapsen tunne-elämään sekä kehoon. Lapsen ja nuoren liian vähäinen nukkuminen voi ilmentyä negatiivisesti mielialassa. Lapsi voi olla ärtynyt, alakuloinen, äkkipikainen tai levoton. Univaje voi myös aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä ja huimausta sekä heikentää tarkkaavaisuutta, joka altistaa virheille ja tapaturmille. Unen aikana erittyy myös tärkeää kasvuhormonia, joten univaje voi vaikuttaa lapsen fyysiseen kasvuun. (MLL 2023c.) Riittävä uni myös auttaa ylläpitämään elimistön vastustuskykyä sekä vireystilaa. THL:n mukaan sekä liian lyhyt, että pidentynyt yöuni on todettu epäterveelliseksi. Sen on todettu lisäävän sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen syntymisen riskiä. (THL 2019.)

Tutkimuksien mukaan 4–12-vuotiaiden lasten ahdistuneisuus, käyttäytymisongelmat, kognitiivisten toimintojen häiriöt sekä huomio- ja työmuistin toimintojen häiriöt ovat selittyneet unihäiriöillä. Unihäiriöiden esiintyvyys vaihtelee eri ikäkausittain. Jos lapsella on unihäiriöitä, tulisi arvioida mistä nämä johtuvat ottaen huomioon iän, unen laatu ja unen määrän riittävyys. (Aronen ym. 2017, 29–34.)

Lapsen ja nuoren riittävästä unen saamisesta on vanhemman hyvä huolehtia. Säännöllinen ja rauhallinen päivärutmi, johon on sisällytetty sopivasti aktiviteetteja, on hyvä perusta yöunille. Lapsen ja nuoren on hyvä myös saada purkaa päivän tapahtumia, koska psyykkiset sekä fyysiset rasitukset voivat häiritä unta ja sen takia unen laatu voi joko lyhentyä tai pidentyä. On hyvä antaa lapselle mahdollisuus rauhoittua säännöllisten iltatoimien avulla. Näiden avulla lapsi huomaa, että on aika rauhoittua ja levätä. Iltatoimien aikana olisi hyvä vähentää älylaitteiden käyttöä, television katselua tai pelien pelaamista, koska ne voivat vaikuttaa nukahtamiseen häiritsevästi. (THL 2021c.)

Lapsen ja nuoren päivä voi helposti täyttyä harrastuksista, koulutehtävistä ja muista menoista. Kuten uni, myös levon merkitys on hyvä huomioida lapsen ja nuoren arjessa. Tulisi korostaa, että on myös tärkeää toisinaan vain olla, ilman suorittamista. Palautuminen ja rentoutuminen on hyvä keino uusien voimavarojen keräämiseen. Keinoja rentoutumiseen voivat olla ulkoilu luonnossa, lukeminen tai musiikin kuunteleminen. Erilaisten älylaitteiden käyttöä tulisi välttää, sillä sen on osoitettu lisäävän hermoston ärsytystä. (TEKO 2023.)

#### 4.2.3 Ravitseminen

Ravinto ja ruokaileminen ovat olennainen osa lapsen hyvinvointia. Laadukkaalla ja monipuolisella ravitsemuksella on merkittävä vaikutus lapsen kehitykseen ja kasvuun. Päivän aterioihin olisi hyvä kuulua aamupala, lounas ja päivällinen sekä näiden lisäksi, olisi hyvä nauttia myös 1–2 välipalaa. Ateriarytmin säännöllisyys takaa lapselle tasaisen energiansaannin päivän aikana pitämällä verensokerin tasaisena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21, 24.) Ruokailu tai ruoan valmistus on myös monelle sosiaalinen hetki. Yhteiset ruokailuhetket perheen tai kavereiden kanssa ovat mieluisia ja tärkeitä hetkiä (Neuvokasperhe 2023).

Ruokavirasto on laatinut koululaisille ravitsemus- ja ruokasuositukset. Oppilaille tarjotaan Suomen kaikissa kouluissa maksuton ateria. Monipuolinen ateria edistää kouluissa oppilaiden hyvinvointia. Kouluissa lapsi oppii myös ruokatajun ja tiedostaa millä valinnoilla on merkitystä. Kouluikäisenä kavereiden mielipiteillä on vaikutusta mitä ruokia tai juomia lapsi valitsee. Hän tarvitsee kuitenkin vielä aikuisen huolehtimaan monipuolisesta ja säännöllisestä ravitsemuksesta. (Ruokavirasto 2022.) Tutkimusten perusteella tiedetään, että ruokavalion laadulla on ehkäisevä vaikutus sydän- ja syöpäsairauksien synnyssä. Sen on myös todettu olevan hyväksi mielenterveydelle ja aivoille. Terveellisillä ravitsemustottumuksilla on tutkitusti vähentävä vaikutus masennusriskiin. Erityisesti folaattia sisältävät ruoat, kuten tummanvihreät kasvikset, linssit ja pavut, täysjyvätuotteet, rasvaiset kalat, hedelmät ja marjat, kaaleista parsa-, kukka-, ja lehtikaali ovat tutkitusti hyviä mielelle. (Ruusunen, 2013.)



#### 4.2.4 Sosiaaliset suhteet

Ihmissuhteet ja niiden ylläpitäminen ovat tärkeä osa mielen hyvinvointia. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta hyvien ihmissuhteiden, ja läheisyyden merkitys on suuri. Kouluterveyden terveystarkastusten yhteydessä kysytään lapsen vuorovaikutuksesta vanhempiin, muihin lapsiin, sekä ryhmässä toimimiseen. (NEUKO 2023). Hyvä vuorovaikutus edistää lapsen kaverisuhteita harrastuksissa ja koulussa. (MLL 2023a) Voidakseen oppia hyviä vuorovaikutustaitoja lapsi tarvitsee erilaisia kokemuksia vuorovaikutuksesta. Osa hyvää mielenterveyttä on myös kyky ratkaista kaverisuhteissa erilaisia ristiriitoja tai ongelmia. Kaverisuhteiden muuttuminen iän ja kehityksen mukaan on osa lapsen kasvua. On yksilöllistä, onko lapsella yksittäisiä läheisiä kavereita ja samalla kuuluko hän eri kaveriryhmiin koulussa tai harrastusten kautta. Lapsen ja nuoren kasvaessa kaverisuhteiden merkitys korostuu ja tarve kuulua ryhmään kasvaa. Minkkinen (2015, 39) kirjoittaa väitöskirjassaan kuinka positiivisia vaikutuksia kouluyhteisön sosiaalisella tuella on emotionaaliseen hyvinvointiin. Lapsen tuntiessa olevansa osa ryhmää, hän kokee olevansa arvostettu ja hyväksytty. Mannerheimin lastensuojeluliitto teki vuonna 2017–2018 kyselyn, jonka perusteella sosiaalisilla suhteilla havaittiin olevan suuri merkitys harrastuksen aloittamisen suhteen. Kun harrastuksesta löytyy kaveri, sen kokee myös mielekkäämmäksi. (MLL 2023b.) Ahopelto ja Hämäläinen (2021, 73) tutkivat liikunnan sosiaalisen tuen merkitystä lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon. Havaittiin, että kaveripiirin fyysinen aktiivisuus ja positiivinen suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa sekä negatiivisesti, että positiivisesti harrastuksen jatkamiseen. Tutkimuksessa huomioitiin alkavan murrosiän vaikutusta ja sitä, kuinka tärkeäksi kavereiden tuki koettiin vanhempien tukeen verrattuna.

#### 4.2.5 Vapaa-aika ja harrastukset

Lapsen oikeuksiin kuuluu oikeus lepoon, leikkiin, vapaa-aikaan, kulttuurielämään ja taiteeseen (Unicef 1989). Vapaa-ajan harrastukset tukevat lapsen ja nuoren vuorovaikutustaitojen kehittymistä sekä tuovat vastapainoa koulutyöstä

palautumiseen. Lapselle ja nuorelle on annettava mahdollisuus valita itse harrastuksensa. Vapaa-aikaan sijoittuvalla mieluisalla harrastuksella on myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Mitä mieluisampi harrastus on, sitä enemmän lisää se myös motivaatiota harrastuksen jatkamiseen. Pandemian aikana syntyi keskustelua siitä, miten lasten ja nuorten harrastustoimintaa rajattiin. Suomen mielenterveysjärjestössä pidettiin erittäin huolestuttavana lasten hyvinvoinnin kannalta, että harrastustoiminnan rajoittaminen vaikuttaisi heikentävästi lasten ja nuorten mielenterveyteen. (Suomen Mielenterveys ry 2022.) Valtioneuvoston perusti vuonna 2021 työryhmän, jossa arvioitiin pandemian poikkeusolojen vaikutukset lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiin. Lapset ja nuoret kokivat eniten eriarvoisuutta harrastus- ja vapaa-ajan toiminnan rajoituksista, varsinkin perheet, jotka olivat ennen pandemiaa heikommassa asemassa. Lapsilla ja nuorilla todettiin mielialaongelmia ja yksinäisyyttä. (Valtioneuvosto 2021.) Pelastakaa lapset ry teki kyselyn 5–12-vuotiaiden lasten ajatuksista unelmien vapaa-ajasta. Lapset kertoivat, kuinka merkityksellistä on viettää vapaa-aika kivojen ihmisten kanssa harrastuksissa tai joinakin päivinä mahdollisuutta vaan olla tekemättä mitään. (Pelastakaa lapset ry, 2023.)

## 5 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla ammatilliseen käytäntöön sopiva ohjeistus, opastus tai jonkin tapahtuman järjestäminen. (Vilkka ym. 2003, 9.) Opinnäytetyön vaiheet on määritelty erikseen, joiden mukaan edetään. Aloituvaiheena on aiheen valinta, jota seuraa suunnitteluvaihe. Suunnitelmasta tehdään kirjallinen tuotos, jossa tarkentuu työn tavoite, eri työskentelyvaiheet, tiedonhankinta sekä ketkä osallistuvat työhön. Työn työllistävin osuus voi olla käytännön toteutus, tässä vaiheessa kehittyä ammatillinen oppiminen. Myös ohjauksen ja palautteen saaminen työn jokaisessa vaiheessa on oleellinen. Työskentelyn jokaiseen vaiheeseen kuuluu arvioida opinnäytetyön eri vaihteita, jotta voidaan siirtyä viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaihe voi olla vaativa, kun työtä tarkastellaan ja hiotaan, jotta lopputuloksena olisi konkreettinen tuotos esitettäväksi. (Salonen 2013, 15–18.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus perustui Mieli ry:n ”Mielenterveyden käsi”-julisteeseen, jossa mielenterveys jaetaan viiteen eri osa-alueeseen: Nukkuminen, liikunta, syöminen, sosialisoituminen sekä lepo ja vapaa-aika.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena oli antaa oppilaille erilaisia keinoja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tarkoituksena oli poimia ”Hyvän mielen aineksia” eri pisteissä leikin ja tehtävien avulla. Arjen valinnoilla kuten liikunnalla, riittäväällä unella sekä ravinnolla ja ihmissuhteilla on suuri merkitys arjen kulkuun ja hyvinvointiin. Pyrkimyksenä oli luoda oppilaille iloinen ja mieluinen oppimistilanne erilaisia toiminnallisia tehtäviä tehden.

AMK pajassa oppilailla oli mahdollista oppia erilaisia arjen keinoja ja tapoja mielenterveyden edistämiseen. Tavoitteena oli tehdä opinnäytetyö, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää samankaltaisten tilaisuuksien järjestämisessä.

Pajat olivat lukuvuonna 2021–2022 osana Turun kaupungin kasvatuksen ja opetuksen palvelukokonaisuuden Elämyspolku -toimintamallia. Toimintamallissa hyödynnetään erilaisia oppimisympäristöjä sekä työskentelytapoja koulun luokkahuoneen ulkopuolella. Elämyspolku on kirjattu Turun kaupungin 3–6 luokkalaisten opetussuunnitelmaan. Vuonna 2021 Turun kaupungin kuntakeskeiseen opetussuunnitelmaan on lisätty Steam Turku. (Turun kaupunki. Elämyspolku, 2016)

## 6 Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kuvaus

### 6.1 Suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin tammikuussa 2022. Toimeksiantajana oli Juniori AMK, jonka työpajat ovat osa Turun kaupungin koulujen opetussuunnitelmaa. Tavoitteena on tutustuttaa oppilaat ammattikorkeakoulun toimintaan. Tulevan ammatin kannalta aiheeksi valikoitui lasten mielenterveyden edistäminen erityisesti kouluterveydenhuollossa. Suunnittelu aloitettiin yhteisellä etäpalaverilla, jossa käytiin alustavasti läpi aiheen valinta ja työn aikatauluttaminen, koska toiminnallisen osuuden ajankohta oli ennalta määritetty. Työpajan ohjaavaksi viitekehykseksi valikoitui Mieli ry:n ”Mielenterveyden käsi”-julistte, sillä se tiivistetysti sisälsi ikäluokkaan nähden kaiken oleellisen tiedon mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Työpisteet suunniteltiin julisteen teemojen mukaisesti.

Työn suunnittelusta tehtiin kirjallinen tuotos, joka sisälsi aiheen pohjalta teoriaa ja suunnitellun toiminnallisen toteutuksen. Työpajan suunnittelussa otettiin huomioon oppilasmäärä sekä mahdolliset rajoitteet liikkumisen ja ruokavalion osalta. Toimintapisteet suunniteltiin niin, että jokainen oppilas voi niihin osallistua. Pisteiden määrä päätettiin luokan oppilasmäärän mukaan niin, että jokaisella pisteellä olisi enintään 5 oppilasta. Pisteitä suunniteltiin pajapäivälle 4 ja jokaiselle pisteelle saatiin oma ohjaaja. Luokanopettajalle lähetettiin sähköpostin kautta ennakoon Canva- ohjelman avulla tehty kutsu tapahtumaan (Liite 1). Tapahtumaan suunniteltiin ennalta aikataulu, ohjelma ja kaikki tarvittava materiaali tulostettiin tai tehtiin itse ennakoon.

### 6.2 Toteutus

Ennen oppilaiden saapumista, koululta varattu suuri luokkatila järjesteltiin pajoille sopivaksi. Valkotaululle piirrettiin aivojen ääriviivat ja sen viereen laitettiin magneeteilla kiinni ”Alakoululaisten mielenterveystaidot”- juliste (Liite 2), joka oli

aikaisemmin tulostettu Mieli ry:n nettisivuilta. Luokkatilan pöydät järjestettiin niin, että tila olisi mahdollisimman avara ja kaikkien olisi helppo liikkua esteettömästi. Hyödynsimme myös tilan kalusteita, jotta saisimme jokaiselle ryhmälle oman pisteen. Yhtä pistettä varten oli varattu valkotaulu. Toista pistettä varten otimme käyttöön luokan sohvut sekä pöydät, jotta oppilaat saisivat vastata tietovisan kysymyksiin pöydän ääressä. Kolmatta pistettä varten hyödynnettiin tilan verhoja, jotta saisimme hyvän pisteen ruokien tuoksutteluun, verhon takana oli myös sopivan hämärää, koska pisteen ideana oli aistien avulla toimiminen. Neljättä pistettä varten tarvittiin riittävästi heittotilaa, jotta hernepussia voitaisiin heittää siihen tarkoitettuun astiaan. Keskelle luokkatilaa asetettiin kulho pöydän päälle, johon eri pisteiden saamat merkit kerättiin.

Päivä aloitettiin lyhyellä esittelyllä sekä yleisellä informaatiolla terveydenhoitajan opinnoista. Luokan kanssa käytiin nimikierros, jonka jälkeen heille annettiin muistilaput, jotka liimattiin taululle piirrettyjen aivojen viereen. Tarkoituksena oli, että 5. luokkalaiset kirjottaisivat muistilapulle, mitä tulee sanasta ”mielenterveys” ensimmäisenä mieleen. Tavoitteena oli kerätä nimettömästi nuorten ajatuksia aiheesta. Vastaukset liittyivät enimmäkseen aivoihin ja tunteisiin. Muutamissa lapuissa oli mainittuna mielenterveyteen liittyen ahdistus ja yleinen hyvinvointi.

Oppilaat jaettiin neljään eri ryhmään. Jokainen ryhmä sai oman ryhmävärin, ja näiden värien perusteella he keräsivät eri toiminnallisilta pisteiltä merkkejä (Liite 3). Merkit kuvasivat pisteellä tehtyä aktiviteettia ja ne tuotiin suorituksen jälkeen luokkatilan keskellä olevaan kulhoon. Merkkeinä toimivat omena, kukka, sydän ja vilja.

#### 6.2.1 Pajapäivän toimintapisteet

Ensimmäisellä pisteellä oppilaiden tuli saada valkotaululle kasaan oman ryhmänsä jokaisen jäsenen perheet ja keitä siihen sisältyy, mutta kommunikaationa sai käyttää vain elekieltä. Pisteiden tarkoituksena oli saada oppilaat ajattelemaan omia läheisiään ja tukiverkkoaan, sekä huomioimaan miten erilaisia perherakenteet voivat olla. Oppilaat olivat hyvin innostuneita ja

kannustavia toisiaan kohtaan. Osa oppilaista hyödynsi pisteellä olevaa valkotaulua ja käytti elekielen sijasta piirtämistä.

Toisella pisteellä oli tietovisa, jonka kysymykset liittyivät ravitsemukseen ja lepoon (Liite 4). Ajatuksena oli, että lapset oivaltavat oikean ravitsemuksen ja levon merkityksen omassa hyvinvoinnissa. Vastaukset käytiin ohjaajan vetämänä rentona keskusteluna läpi. Oppilaat olivat hyvin tietoisia levon ja ravitsemuksen merkityksestä oman hyvinvointiin.

Kolmannella pisteellä haisteltiin eri ruokia ja yritettiin silmät sidottuina tunnistaa ne. Pisteelle mentiin yksi kerrallaan haistamaan esille laitettut purkit läpi ohjaajan ohjaamana. Pisteellä suljettiin muut aistit käytöstä ja rentouduttiin tunnistamaan pelkästään hajujen avulla. Purkkeihin oli laitettu kahvia, sitruunaa, kanelia, valkosipulia ja kardemummaa. Purkkeihin valikoitiin sellaisia ruokia, jotka kuuluvat jokaisen arkeen. Oppilaat tunnistivat hyvin ruokia, he saivat myös käydä uudestaan ruoat läpi halutessaan.

Neljännellä pisteellä aiheena oli liikunta ja sen merkitys mielen hyvinvoinnissa. Pisteellä heitettiin ohjattuna hernepussia laatikkoon, joka siirtyi joka heittäjän jälkeen kauemmas. Pisteiden tarkoitus oli kohottaa ryhmähenkeä, oppilaiden kannustaessa vuoroperään toisiaan heittämisessä. Pisteellä pidettiin lopuksi vapaa heittoa, jossa sai käyttää luovuutta hernepussin heitossa ja yrittää erilaisia temppuja. Pistettä varten oli etukäteen itse ommeltu hernepussit ja askarreltu pahvilaatikosta sopiva heittolaatikko.

Työpajan lopuksi oppilaat saivat Mieli ry:n sivuilta tulostetun mielenterveyden käsi- julisteen, joka tiivistä pajan aikana käsitellyt aiheet kotona vanhempien kanssa keskusteltavaksi. Oppilaille tarjottiin hankkeen sponsoroima välipala ja työpajan suorittamisesta annettiin Canva-ohjelmassa suunniteltu kunniakirja (Liite 5). Viimeisenä esiteltiin Turun ammattikorkeakoulun tiloja ja ammattivaihtoehtoja. Tiloja esitellessä oppilaat pääsivät käyttämään koulussa olevaa liukumäkeä.

### 6.3 Arviointi

Toiminnallinen osuus opinnäytetyössä oli onnistunut. Aikaa Juniori AMK pajiin oli ennakoon varattu kaksi tuntia. Arvioitu käytettävä aika jokaisessa pisteessä oli n. 20 min ja muu aika käytettiin ohjelman esittelyyn, ohjeistukseen, välipalan syömiseen sekä ammattikorkeakoulun tilojen esittelyyn. Tilojen valmisteluun oli käytettävissä riittävästi aikaa ja apua pisteiden ohjauksiin saatiin opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta sekä toimeksiantajalta. Se, että ohjaaja ja toimeksiantaja osallistuivat kahden pisteen ohjaukseen, auttoi paljon, sillä jokainen piste tarvitsi erillistä ohjausta. Pisteissä aikaa kuluikin suunniteltua kauemmin ja osa ryhmistä joutui odottamaan vuoroaan. Tämä ei kuitenkaan näyttänyt oppilaita haittaavan, sillä he halusivat käydä oman pisteensä läpi uudestaan. Odottaessaan vuoroaan oppilaat myös seurustelivat keskenään iloisin mielin.

Pajan lopuksi syntyi vapaata keskustelua, jonka yhteydessä kuultiin suullisesti palautetta. Oppilaat kertoivat paikan päällä, päivän olleen kiva ja mielenkiintoinen, varsinkin sponsorin tarjoama välipala oli ollut hyvää. Mielenterveys aiheena oli luokanopettajan mukaan oppilaille tuttu, koska koulussa oli käyty puhumassa aiheesta lukuvuoden aikana. Oppilaat olivat hyvin tietoisia mielenterveyteen vaikuttavista asioista. Pajan lopuksi ajanpuutteen vuoksi ei ehditty kiertää kaikkia haluttuja tiloja koulussa, mikä jäi oppilaita hieman harmittamaan.

Kehityskohteenä pajojen järjestämiseen voisi olla, että aikaa varattaisiin enemmän. Tarkoituksena oli käydä päivän materiaali lopuksi tarkemmin läpi, mutta se jäi tiukan aikataulun vuoksi pinnalliseksi. Tilojen koristeluun olisi voinut varata hieman enemmän aikaa. Luokkaan olisi voinut myös tuoda enemmän terveydenhoitajan työhön liittyvää materiaalia esiteltäväksi.



## 7 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK). Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta vaalittiin käyttämällä sosiaali- ja terveysalan ammattikirjallisuutta sekä asianmukaista tutkittua tietoa. Vaikka opinnäytetyö ei ole tutkimus, opinnäytetyötä tehdessä hyödynnettiin Tutkimuseettisen lautakunnan ohjetta ”Hyvän tieteellisen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa”. Ohjeen mukaisesti noudatettiin rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta ottamalla huomioon eri tutkijoiden tekemät julkaisut ja viittaamalla näihin asianmukaisesti. Opinnäytetyössä sovellettiin tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka olivat eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerin mukaisia. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2023.)

Laadullisesti hyvä opinnäytetyö perustuu luotettavaan lähdemateriaaliin. Luotettavuus varmistettiin lähdemateriaalin lähdekritiikillä eli materiaalin arviointiin alkuperäisyyden, puolueettomuuden ja lähteen aitouden mukaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–77.) Opinnäytetyön teoriatiedon hankintaa varten käytettiin luotettavia hakutietokantoja, kuten Cinahl Complete, PubMed ja Medic.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eettisyys ja luotettavuus taattiin luomalla kaikille työpajaan osallistuville oppilaille yhtäläinen mahdollisuus osallistua kaikkeen pajan toimintaan. Työpajan suunnittelussa hyödynnettiin osallistuvan luokan opettajalta saatuja tietoja mahdollisista toimintarajoitteista ja tarjottavien välipalojen rajoituksiin liittyvistä allergioista. Välipalat pajaan tarjosi Juniori AMK lahjakortilla S-kauppoihin.

Juniori AMK työpajat ovat osa STEAM Turku-hankkeen Turun kaupungin toimintakokonaisuutta, joka on lisätty vuonna 2021 opetussuunnitelmaan nimeltään Elämyspolku. (Turun kaupunki 2023.) Huolehdimme työpajan osallistuvien yksityisyydestä sekä huomioimme oppilaiden itsemääräämisoikeutta. Työpajaan osallistuneilta oppilailta ei kerätty nimelistaa tai kirjallista palautetta.

## 8 Pohdinta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida varhaisnuorille suunnattu työpaja, jonka aiheena oli mielenterveyden edistäminen. Työpajan tarkoituksena oli tuoda esille erilaisia mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä tehtävien ja leikkien avulla. Tavoitteena oli pajatoiminnassa käydä läpi pääpiirteittäin suurimmat hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, eli uni, liikunta, sosiaaliset suhteet ja ravitsemus. Ajatuksena oli, että kotiin vietävät tulostetut Mieli ry:n esitteet päätyisivät myös mahdollisesti oppilaiden lisäksi vanhemmille luettavaksi.

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta varten selvitimme ikäryhmän opetussuunnitelman sisältöä ja miten mielenterveyttä aiheena käsitellään kyseisellä ikäryhmällä. Pajan ilmapiirin oli tarkoitus olla luennon sijaan leikkimielinen.

Oppilaita pyydettiin anonyymisti kirjoittamaan pajan aluksi muistilapulle mitä heille tulee ensimmäisenä mieleen sanasta mielenterveys, ja laput käytiin liimaamassa valkotaululle piirrettyjen aivojen päälle. Muistilappujen sisällön oli tarkoitus antaa anonyymisti pintaraapaisu oppilaiden tietoon mielenterveydestä. Kirjoitetusta sisällöstä voi päätellä, että kyseisen luokan ajatukset mielenterveydestä liittyvät enimmäkseen aivoihin ja tunteisiin. Muutamissa tapauksissa oli mainittuna ahdistus ja henkinen hyvinvointi. Yleisesti voi pitää positiivisena, että sana ”mielenterveys” ei herättänyt negatiivista stigmaa. Pajan hyödyllisyys olisi näyttäytynyt vielä paremmin, jos lopuksi olisi uudestaan kysytty sama kysymys ja mahdollisesti opittu uusi tieto näkyisi vastaus eroissa. Jälkeenpäin pohdittuna olisi myös voinut aiheeseen tarkemmin liittyen kysyä ”Mitä on mielenterveyden edistäminen” tai ”Mikä vaikuttaa oman mielen hyvinvointiin”.

Toiminnallinen osuus oli lähtökohtaisesti onnistunut palautteiden ollessa suoraan oppilailta hyvää ja pajaan suunnitellut työskentelypisteet etenivät suurin piirtein suunnitellusti. Koko pajan aiheen yhteen nitoutumiseksi tarkoituksena oli käydä

annettua materiaalia työpajojen kannalta vielä läpi, mutta se jäi pintapuolisemmaksi kuin oli alun perin suunniteltu.

Opinnäytetyöllä oli kaksi ohjaavaa kysymystä: ”Miten lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan edistää?” ja ”Miksi lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen on tärkeää”. Ohjaaviin kysymyksiin saatiin vastaukset opinnäytetyössä.

Mielenterveystyössä ollaan Suomessa hyvällä tasolla ja mielenterveyden edistämiseen keskitytään jo varhain ala-asteella. Mielenterveyden edistämiseen on olemassa useita hyviä toimintamalleja, kuten Friends- ohjelma ja KiVa Koulu® kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma (Suomen Mielenterveys ry 2023d). Näiden lisäksi, mielenterveyden hyvinvointiin liittyviä asioita on jo pitkään käyty läpi kouluissa nykyisen opetussuunnitelman mukaan.

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen on todettu erittäin tärkeäksi, sillä ennaltaehkäisy on parhaimpia tapoja välttää ja käsitellä erilaisia mielenterveyteen liittyviä häiriöitä. Sairauden ennaltaehkäisy ja terveyden edistäminen ovat kansantaloudellisesti edullisempaa kuin sairauden hoito. Psyykkisen palautumiskyvyn ja erilaisten voimavarojen vahvistuminen jo lapsena kantaa pitkälle aikuisuuteen.

Opinnäytetyötä voi jatkossa hyödyntää koululaisten mielenterveyden edistämiseen liittyvien työpajojen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

## Lähteet

Aalto-Setälä, T.; Suvisaari, J.; Appelqvist- Schmidlechner, K.; Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys- Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.5. 2023

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN\\_ISBN\\_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1)

Ahopelto, T.; Hämäläinen, J. 2022. Vanhempien, kavereiden, liikunnanopettajan sekä valmentajan sosiaalisen tuen yhteys lasten ja nuorten liikkumismotivaatioon. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntapedagogiikan Pro Gradu-tutkielma. Viitattu 16.5.2023.

Alamaunu, H.; Yilmaz, A. 2013. 7–12 - vuotiaiden henkinen pahoinvointi ja sen ennaltaehkäisy, tunnistaminen ja jatkotoimenpiteet kouluterveydenhuollossa. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.6.2022.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59255/Alamaunu\\_Henna\\_Yilmaz\\_Amine.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59255/Alamaunu_Henna_Yilmaz_Amine.pdf?sequence=1)

Anttila,N.; Huurre, T.; Malin,M.; Santalahti,P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 29.9.2022. [URN ISBN 978-952-302-613-1.pdf \(julkari.fi\)](#)

Aronen, E.; Huhdanpää, H.; Paavonen, Juulia. 2017. Finska Läkaresällskapet Handlingar, 29–35. Viitattu 15.3.2023.

Aseman Lapset ry. 2020. Friends-toiminta. Viitattu 29.9.2022. [Friends-toiminta - Aseman Lapset ry](#)

Barry, M.; Clarke,A.; Jenkins, R.; Patel, V. 2013. A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. BMC Public Health. Viitattu 26.4.2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3848687/pdf/1471-2458-13-835.pdf>

Dray, J.; Bowman, J.; Cambell,E.; Freund,M.; Wolfenden,L.; Hodder,R.; Mcelwaine,K.; Tremain ,D.; Bartlem, K.; Bailey, J.; Small, T.; Palazzi, K.; Oldmeadow, C.; Wiggers,J. 2017. Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. Journal of the Academy of child and adolescent psychiatry. Viitattu 26.4.2023. <https://www.jaacap.org/action/showPdf?pii=S0890-8567%2817%2931107-3>

Duodecim Terveysportti. 2023. Neuko-tietokanta. Kouluterveydenhuolto. Viidennen luokan laaja terveystarkastus. Viitattu 11.5.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00004?toc=1112230>

Elämyspolku 2023. <https://blog.edu.turku.fi/elamyspolku/>

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimavaraksi. Suomen Mielenterveysseura. Esa Print Oy. Viitattu 17.4. 2023

Holmberg, J. 2016. Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä. 1. painos. [Helsinki]: Edita.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6904320/pdf/day056.pdf>

Hämäläinen, K.; Kanerva, A.; Kuhanen,C.; Schubert,C.; Seuri,T. 2017. Mielenterveyshoitotyö.5. p.Helsinki: Sanoma Pro. Viitattu 17.4.2023

Kajaste, S. & Markkula, J. 2015. Hyvää yötä: Apua univaikeuksiin. 3. uud. p. Helsinki: Kirjapaja.

Kantelus, K. 2020. Luontoliikunta mielenterveyden edistäjänä ja eheyttäjänä- hyvinvointityökalu ammattikasvatukseen. Jyväskylän yliopisto. viitattu 5.5.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/72887/URN%3aBNB%3afi%3ajyu-202012016847.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuhanen, C.; Oittinen, P.; Kanerva, A.; Seuri, T. & Schubert, C. 2012. Mielenterveyshoitotyö. 2. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys.

Viitattu 1.6.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023a. Lapsen kaverisuhteet. Viitattu

6.5.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-kaverisuhteet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023b. Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. Viitattu 7.5.2023.

<https://cdn.mll.fi/prod/2018/03/27130820/Jos-siel-ois-joku-kaveri.-Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-27.3.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023c. Alakouluikäisen nukkuminen. Viitattu

19.3.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikaisen-nukkuminen/>

MHP handbook. 2013. Mental health promotion in the educational setting handbook. Viitattu 5.5.2023.

[http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/toolip/doc/2023/02/23/sst\\_en\\_final.pdf](http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/toolip/doc/2023/02/23/sst_en_final.pdf)

Minkkinen, J. 2015. Lapsen hyvinvointimalli- Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Sosiaalipsykologia - Social Psychology Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö - School of Social Sciences and Humanities. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto 2015. Viitattu

8.5.2023 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97204/978-951-44-9822-0.pdf?sequence=1>

Neuvokas perhe. 2023. Syödään yhdessä- miksi se on tärkeää lapsiperheissä?.

Viitattu 15.2.2023. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/syodaan-yhdessa/>

O'Reilly, M.; Dogra, N.; Hughes, J.; Reilly, P.; George, R.; Whiteman, N. 2018. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. Oxford University press. Viitattu 8.5.2023

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Viitattu 11.5.2023.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Viitattu 9.5.2023.

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet\\_2004.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet_2004.pdf)

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 9.5.2023.

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Pelastakaa lapset ry. 2023. Unelmien vapaa-aika. Viitattu 7.5.2023.

<https://www.pelastakaaalapset.fi/lapsilta-opittua/tutustu-lasten-ajatuksiin/unelmieni-vapaa-aika/>

Ruokavirasto 2022. Koululaiset. Viitattu 6.5.2023.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>

Ruusunen, A. 2013. Diet and Depression – An epidemiological study. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences. Institute of Public Health and Clinical Nutrition, Faculty of Health Sciences, University of Eastern Finland Kuopio 2013. Viitattu 7.5.2023.

[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn\\_isbn\\_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72.

<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Seppälä, M. 2021. Liikunta lasten tunnetaitojen vahvistajana. Oulun yliopisto Kasvatustieteiden tiedekunta. Kandidaatintutkielma. Oulu. Viitattu 7.5.2023.

<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202109179022.pdf>

Solin, P. 2015. Suuntaviivoja mielenterveyden edistämiseen. Viitattu 5.5.2023.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125704/MielenterveysSolin.pdf?sequence=2>

Suomen mielenterveys ry. 2021. Koululaisen mielenterveystaidot. Viitattu 10.5.2022.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-mielenterveystaidot/>

Suomen mielenterveys ry. 2022. Lasten ja nuorten harrastukset tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Viitattu 7.5.2023.

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/lasten-ja-nuorten-harrastukset-tarkeitä-mielen-hyvinvoinnille?publisherId=1863&releaseId=69929366>

Suomen mielenterveys ry. 2023a. Mielenterveys on osa hyvinvointia. Viitattu 19.3.2023.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Suomen mielenterveys ry. 2023b. Nuorten hyvinvointiohjelma. Viitattu 10.5.2023.

<https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/mielenterveys-eduskuntavaaleissa-2023/nuorten-hyvinvointiohjelma/>

Suomen mielenterveys ry. 2023c. Mieli ry:n tavoitteet vaalikaudelle 2023-2027. Viitattu 10.5.2023.

<https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/mielenterveys-eduskuntavaaleissa-2023/mielenterveyden-vahvistamisen-10-toimenpidetta-mieli-ryn-hallitusohjelmatavoitteet-2023-2027/>

Suomen mielenterveys ry. 2023d. Hyvän mielen kunta- työkalupakki. Viitattu 17.5.2023.

<https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/hyvan-mielen-kunta/hyvan-mielen-kunta-tyokalupakki/>



Terve koululainen. 2023. Lepo ja rentoutuminen. Viitattu 15.5.2023.

<https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/uni/lepo-ja-rentoutuminen/>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Uni. Viitattu 2.3.2023.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2021a. Nuorten hyvinvointi. Viitattu 11.5.2022.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi#Mielenterveys>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2021b. Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Viitattu 26.3.2023.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi/mielenterveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2021c. Lapset, nuoret ja perheet. Viitattu

2.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa>

Turun ammattikorkeakoulu 2023. Viitattu 19.2.2023

<https://www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/juniori-amk/>

Turun ammattikorkeakoulu Juniori AMK, 2022. Viitattu 10.5.2022.

<https://www.turkuamk.fi/fi/artikkelit/2917/juniori-amkssa-oppilaat-oppivat-opiskelijoilta/>

Turun kaupunki 2023. Viitattu 19.2.2023 [https://www.turku.fi/uutinen/2021-10-29\\_juniori-amkssa-oppilaat-oppivat-opiskelijoilta](https://www.turku.fi/uutinen/2021-10-29_juniori-amkssa-oppilaat-oppivat-opiskelijoilta)

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 17.5.2023.

[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

UKK Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 2.3.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Unicef. 20.11.1989. Lapsen oikeuksien sopimus. Viitattu 7.5.2023.

<https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimuksen-koko-teksti/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 6.5.2023.

[https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

Valtioneuvosto 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Helsinki. Viitattu 18.5.2023.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN\\_2021\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

# Tervetuloa

## Juniori AMK

### 2.5.2022

Hyvää mieltä etsimässä –  
pajapäivään  
Turun Ammattikorkeakoulun  
Educityyn.  
Klo. 12–14





