

TEHTÄVÄMATERIAALI ALAKOULULAISTEN
HYVINVOINNIN JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISTÄ
TUKEVAAN PSYYKKARITOIMINTAAN

Laura Heikkinen

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

Lastentarhaopettajan

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Heikkinen, Laura. Tehtävämateriaali alakoululaisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämistä tukevaan psyykkaritoimintaan. Oulu, kevät 2015, 55 sivua, 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalian koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhaopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehtävämateriaali psyykkareiden fiilistralliin ja tarkoituksena oli alakoululaisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen. Tehtävämateriaalin tehtävät liitettiin kahdeksaan fiilistrallin osa-alueeseen: kaverit, tunteet, erilaisuus, kiusaaminen, missä olen hyvä, uni ja lepo, liikunta sekä ravinto. Fiilistralli on alakoululaisille suunnattu psyykkareiden toimintamalli. Tehtävämateriaalin tehtävissä otettiin huomioon keskilapsuusikäisen kehitysvaihe, koska fiilistralli suunnattiin 7–9-vuotiaille lapsille.

Työn tuloksena valmistui tehtävämateriaali psyykkaritoiminnan fiilistralliin. Materiaali testattiin Oulun peruskoulussa 7–9-vuotiaille. Jokaisen kokeilukerran jälkeen kerättiin palautetta lapsilta ja ohjaajilta sekä tehtiin tarvittavat muutokset.

Asiasanat: hyvinvointi, mielenterveys, keskilapsuus, osallisuus, ryhmä, psyykkaritoiminta, opiskeluhoito

ABSTRACT

Heikkinen, Laura. Material to support the welfare and mental health of primary school pupils. Oulu, spring 2015, 55 p., 4 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The objectives of the thesis was to produce material for the psychiatric activity "vibe race" and the intention was to support welfare and mental health. The exercises of the material were linked with eight sectors of the vibe race: friends, feelings, differences, bullying, what I am good at, sleep and rest, sport and nutriment. The vibe race of the psychiatric activity was an operational model. The middle childhood age was taken into account, because the vibe race was directed at 7–9-year-old children.

The thesis produced material for the vibe race of the psychiatric activity. The material was tested on 7–9-year-old children in one Oulu comprehensive school, Finland. Feedback was collected from children and supervisors and the needed changes were made after each experiment.

Keywords: welfare, mental health, middle childhood age, part, group, psychiatric activity, student service

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 HYVINVOINTI JA MIELENTERVEYS.....	6
2.1 Keskeisiä hyvinvointiteorioita.....	7
2.2 Mielenterveys hyvinvoinnin tukena	10
2.3 Lapsiperheiden ja koululaisten hyvinvointi.....	13
3 KOULU HYVINVOINNIN TUKENA	16
3.1 Koulu toimintaympäristönä.....	16
3.2 Opiskeluhoito.....	18
3.3 Psyykkaritoiminta.....	20
3.4 Ryhmässä toimiminen hyvinvoinnin tukena	21
3.5 Osallisuus tukee hyvinvointia.....	23
4 KESKILAPSUUSIKÄISEN KEHITYS	25
4.1 Fyysinen kehitys.....	25
4.2 Kognitiivinen ja psyykinen kehitys	26
4.3 Sosiaalinen kehitys	28
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	31
6 TEHTÄVÄMATERIAALIN VALMISTUMISEN PROSESSI.....	32
6.1 Suunnittelu.....	32
6.2 Toteutus	33
6.3 Testaus ja arviointi.....	37
7 LUOTETTAVUUS	40
8 EETTISYYS	41
9 POHDINTA	43
LÄHTEET.....	46
LIITE 1 Viesti opettajille fiilisrallista.....	52
LIITE 2 Viesti vanhemmille fiilisrallista	53
LIITE 3 Oppilaiden arviointisymbolit fiilisrallista	54
LIITE 4 Palautekysely ohjaajille.....	55

1 JOHDANTO

Hyvinvointi on elämän perusta ja siihen vaikuttaa monet asiat. Hyvinvoinnin perustan luovat fysiologiset tarpeet kuten terveys, ruoka ja turvallisuus. Sosiaaliset suhteet esimerkiksi perhe ja ystävät ovat tärkeä osa hyvinvointia. Ihminen tarvitsee myös subjektiivisia päämääriä, joiden kautta hän voi toteuttaa itseään ja kokea itsensä tarpeelliseksi. Ihmisen hyvä mielenterveys luo vahvan pohjan hyvinvoinnille, koska tällöin ihminen jaksaa huolehtia itsestään ja muista sekä hänellä on mielekkäitä tavoitteita. Lapsiperheiden hyvinvointiin vaikuttaa paljon vanhempien toimeentulo sekä vuorovaikutus ja yhteinen aika perheessä.

Mahkosen mielestä suomalaisissa peruskouluissa ei hyödynnetä riittävästi eri toimintamahdollisuuksia oppilaan hyvinvoinnin edistämiseksi. Ehkäisevään työhön panostaminen kouluissa on ensiarvoisen tärkeää ja tuloksellista toimintaa. (Mahkonen 2014, 34.) Launosen ja Pulkkinen mukaan tulevaisuudessa koulun on tiedollisen opetuksen lisäksi entistä enemmän painotettava sosioemotionaalisten tavoitteiden saavuttamista ja oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tällöin sosiaalisia taitoja ja terveellisiä elämäntapoja tulee tietoisesti opetella. Koulun toimintakulttuurin tulee ennen kaikkea välittää oppilaalle kokemusta hänen arvokkuudestaan yksilönä ja yhteisön jäsenenä. (Launonen & Pulkkinen 2004, 58.) Vuonna 2002 perusopetuslakia uudistettiin ja koulun entistä tärkeämmäksi tehtäväksi nostettiin lasten ja nuorten kehitykseen liittyvien vaikeuksien ennaltaehkäisy ja varhainen ongelmiin puuttuminen. Koulun tehtävä on edistää oppilaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Malin 2014.) Myös 1.8.2014 voimaan tullut uusi oppilas- ja opiskelijahuoltolain tavoitteena on siirtää toiminnan painopistettä ennaltaehkäisevään suuntaan (Ajankohtaista lainsäädännössä 2015).

Psyykkaritoiminta on osa Oulun kaupungin perusterveydenhuoltoa. Toimintaan kuuluu fiilistralli, jolla tuetaan alakoululaisten opiskeluhuvinvointia. Opinnäytetyönäni olen kehittänyt psyykkaritoiminnan fiilistrallia valmistamalla tehtävämateriaalin. Opinnäytetyöni tavoitteena on ollut tuottaa tehtävämateriaali 1.–3.-luokan oppilaille. Tarkoituksena on ollut edistää alakoululaisten hyvinvointia ja mielenterveyttä. Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen puoli, minkä olen ottanut tehtävämateriaalissa huomioon.

2 HYVINVOINTI JA MIELENTERVEYS

Filosofiassa hyvinvoinnin käsite viittaa siihen, mikä on henkilölle hyväksi (Uusitalo 2011, 271). Hyvinvointi koskee sitä, kuinka hyvää, onnellista tai onnistunutta elämä on yksilön näkökulmasta (Laitinen 2013, 34). Sitä voisi verrata onnellisuuteen, elämänlaatuun ja tyytyväisyyteen. Hyvinvointi on käsitteenä laaja, ja sitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Arjen hyvinvointi liittyy ihmisen elämäntilanteeseen ja käsitykseen, mikä hänelle ja lähimmäisille on hyväksi. Kaikkiaan arjen hyvinvointiin vaikuttavat aineellinen hyvinvointi, terveys ja sosiaaliset suhteet. (Kirveslahti, Siven, Vahala & Vihunen 2011, 83.)

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat materiaallinen elintaso ja terveys, mutta myös oletus, siitä, millainen hänen terveytensä ja elintasonsa pitäisi olla. Ihminen vertaa yleensä siihen yhteisöön ja oletuksiin, missä hän elää. Tällöin niukatkin elinolot voidaan kokea riittäviksi, jos ne vastaavat ympäröivän yhteisön elintasoja. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 13.) Hyvinvointi liittyy vahvasti tarpeiden tyydytykseen, jolloin tarpeiden tyydyttämättä jääminen merkitsee huonoja olosuhteita. Onni liittyy ihmisen omaan kokemukseen ja tunteisiin. Elintaso koostuu lähinnä aineellisista tarpeista, kun taas elämänlaatuun kuuluu sosiaalisten ja itsensä toteuttamisen tarpeet. (Allardt 1976, 32.)

Taulukko 1. Hyvinvointi, onnellisuus, elintaso ja elämänlaatu. (Allardt 1976, 32.)

	Hyvinvointi	Onnellisuus
Elintaso	Tarpeentyydytys perustuu aineellisiin ja persoonattomiin resursseihin	Subjektiiiset kokemukset ja tunteet yksilön materiaalista ja ulkoisista elinehdoista
Elämänlaatu	Tarpeentyydytys perustuu ihmisten välisiin, ihmisen ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin	Subjektiiiset kokemukset ja tunteet ovat suhteessa ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan

2.1 Keskeisiä hyvinvointiteorioita

Erik Allardt määritteli vuonna 1976 hyvinvointikäsitteen pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa. Hänen mukaan hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta: having (elintaso ja elinolot), loving (yhteisöön liittyvät suhteet) ja being (itsensä toteuttamisen mahdollisuus). Allardtin mukaan ihmisen perustarpeet pitää tulla tyydytetyksi, jotta ihminen voisi hyvin. Nämä perustarpeet on jaettu hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen seuraavasti:

1. Elintaso (having) sisältää ihmisen terveydentilan, asumisen tason, työllisyyden, varallisuuden ja koulutuksen.
2. Yhteisöön liittyviin suhteisiin (loving) kuuluu ihmisen ihmissuhteet kuten perhe, ystävät ja parisuhde sekä tarve kuulua johonkin kuten kotiseutuun.
3. Itsensä toteuttaminen (being) merkitsee ihmiselle tarvetta tuntea itsensä arvokkaaksi, kokea turvallisuutta, saada toteuttaa itseään työssä ja harrastuksissa sekä osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa.

Kaikkien ihmisten täytyy tyydyttää fysiologia tarpeita kuten ravintoa, nestettä, lämpöä ja turvallisuutta. Ihmisellä on yksilöllisiä eroja tarpeiden välillä ja joidenkin tarpeiden sijoittaminen riippuu näkökulmasta siten, että kuuluvatko tarpeet having, loving vai being kategoriaan. Esimerkiksi koulutus välttämättömänä tulojen edellytyksenä kuuluu elintasaan, kun taas koulutus sivistyksen näkökulmasta liittyy itsensä toteuttamiseen. Elintason arvot ovat perusta hyvinvoinnille ja alhainen elintaso vaikuttaa koko ihmisen käyttäytymiseen ja sosiaaliseen organisaatioon. (Allardt 1976, 39–40.)

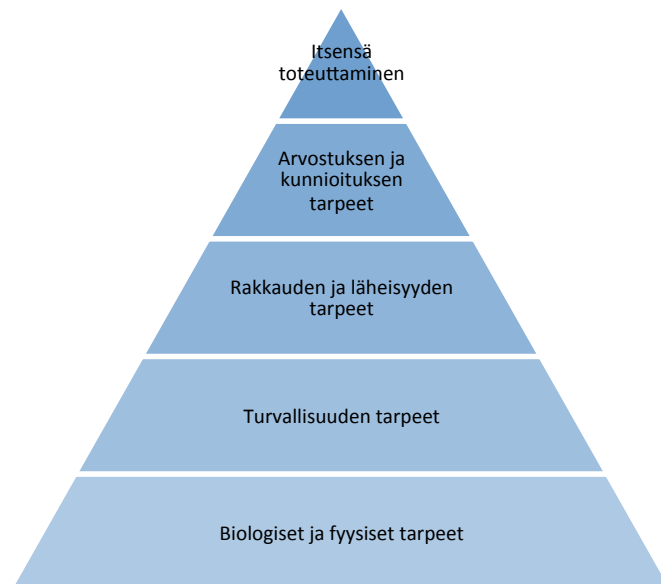
Ihmisellä on tarve sosiaalisiin suhteisiin, joissa toisista pitäminen ja välittäminen ilmaistaan. Kun sosiaaliset suhteet ovat symmetrisiä eli ihminen sekä saa rakkautta että voi osoittaa rakkautta, voidaan puhua yhteisyydestä. Suhteet edellyttävät ymmärrystä, kykyä asettua toisen asemaan sekä yhteistä kommunikaatioita. Yhteisö auttaa yksilöä toteuttamaan myös muita tarpeita. (Allardt 1976, 43–45.) Ihmisen tärkeät suhteet liittyvät myös työyhteisöön, joten having- ja loving-alueet ovat yhteydessä (Allardt 1998, 43). Yhteisö tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden johonkin itseään suurempaan kuulumiseen. Paikallisten yhteisöjen rinnalle on syntynyt median kautta myös globaaleja yhteisöjä (Pessi & Seppänen 2011, 293).

Itsensä toteuttamista ei voi vain täsmentää mittaamalla yksilön saavutuksia. Ihminen tarvitsee tunteen hänen korvaamattomuudestaan. Mitä vaikeammin ihminen on korvattavissa, sitä enemmän hän on yksilö, persoona. Ihminen tarvitsee arvonantoa eli yksilöllistä kunniaa ja kunnioitusta, mikä liittyy vahvasti sosiaaliseen asemaan. Ihminen tarvitsee tekemistä, jossa voi toteuttaa itseään. Myös toiminnan puutteen ja sosiaalisen eriytymisen välillä on selvä yhteys. Kansalainen haluaa myös vaikuttaa yhteiskunnassa, tulla kuuluksi ja tätä kautta myös vaikuttaa omaan kohtaloonsa. (Allardt 1976, 46–48.) Ihmiselle on myös erittäin tärkeä tarve identiteetin muodostumiseen. Siihen liittyy sekä käsitys omista kyvyistä että tietoisuus omasta taustasta. Ihmisten identiteetti muodostuu myös erilaisissa yhteisöissä kuten uskontokunnat ja poliittiset suuntaukset. (Allardt 1998, 43,45.) Kolme Allardtin määrittelemään osa-aluetta ovat yhteydessä toisiinsa. Jos yksi osa-alue kärsii pahasti, niin se heijastuu muihinkin alueisiin.

Joseph Razin teoria hyvinvoinnista yhdistää subjektiivisia ja objektiivisia elementtejä. Hyvinvointi ei koostu vain subjektiivisista hyvänolon tunteista eikä pelkästään objektiivisestimitattavista seikoista kuten materiaalisesta elintasosta. Razin mielestä hyvinvointi koostuu biologisten tarpeiden tyydyttämisen lisäksi täysisydämisesti ja onnistuneesti toteutetuista arvokkaista aktiviteeteista. Hyvä elämä ei ole pelkästään biologisten perustoimintojen toteutumista vaan myös aktiivista elämää. Raz liittää hyvinvoinnin onnistuneeseen toimintaan ja korostaa ihmisen itsensä asettamien tavoitteiden tärkeyttä. (Laitinen 2013, 40–41.)

Razin mukaan hyvinvointia voi edistää myös toisen eduista huolehtimalla. Yksilön hyvinvointi on sekä omalla että muiden vastuulla. Razin mukaan terveyden tilasta ja perustarpeista voi huolehtia myös suoraan toisen toimesta. Kuitenkin ihmisen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin voi vaikuttaa vain ihmisen päämäärien kautta: vaikuttamalla siihen, mitä päämääriä ihmisellä on, mitkä ovat niiden toteutumismahdollisuudet tai osallistamalla yhteisten päämäärien toteutumiseen. Hyvinvointivaltiossa ihmisellä on velvollisuus suojella ja edistää ihmisten hyvinvointia. Keskeistä Razin mukaan hyvinvoinnille on ihmisen eläminen, tavoitteiden asettaminen ja niissä onnistuminen. Hyvinvoinnin kannalta on olennaista onnistua päämäärissä, koska sitä kautta ihminen voi kokea olevansa tarpeellinen. Arvokkaat ja keskeiset päämäärät eivät johda hyvinvointiin, jos niitä ei koe omakseen tai niissä ei voi onnistua. (Laitinen 2013, 36,40,44,48,49,55,58.)

Abraham Maslow`n tarvehierarkian mukaan on olemassa viisi hierarkkisesti järjestyvää perustarvetta. Alimmalla tasolla on fysiologiset perustarpeet ja seuraavaksi järjestyksessä seuraavat turvallisuuden, rakkauden, arvannon ja ylimpänä itsensä toteuttamisen tarve. Maslowin mukaan ihmisen on ensin tyydytettävä alimman tason tarpeet, jotta pystyy saavuttamaan ylempien tasojen tarpeet. Näistä kuudesta alueesta voidaan erottaa myös sisäisiä ja ulkoisia vahvistimia. Ylimmällä tasolla tulee esille sisäisiä kuten luovuus, aktiivisuus, itsenäisyys, moninaisuus ja moraalinen alue. Toisella tasolla korostuu ihmisen saavutukset, auktoriteetti, asema ja vastuu. Kolmannella tasolla korostuu ihmisen ulkoiset vahvistimet sosiaaliset suhteet kuten työsuhteet. Turvallisuuden tarpeisiin kuuluu ihmisen ulkoisia tarpeita kuten turvallisuus ja työkuunto. Alimmainen taso on fyysisten tarpeiden kompensointi. (Allardt 1976, 41–42; Eggerth & Flynn 2012.)



Kuva 1. Maslow`n tarvehierarkia (Eggerth & Flynn 2012)

Tätä teoriaan voidaan kyseenalaistaa, esimerkiksi on olemassa ihmisiä, jotka pyrkivät tyydyttämään rakkauden tarvetta vaikka alimman tason tarpeet eivät olisi täytyneet. Elintason toteutumisen ehto ei ole riittävä ehto esimerkiksi itsensä toteuttamiselle. Kuitenkin elintasonarvot ovat keskeisiä ja ensisijaisia hyvinvoinnille. Alimman tason tarpeita voidaan myös nimittää puutostarpeiksi, joilla on tietty raja, jolloin ne on täytetty. Ylemmän tason kehitystarpeilla ei puolestaan ole mitään ylärajaa. (Allardt 1976, 41–42.)

2.2 Mielenterveys hyvinvoinnin tukena

Mielenterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle. Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään mielenterveyteen. Ihminen voi psyykkisesti eli mieleltään hyvin, kun mieli on ehjä ja tasapainoinen sekä sopuoinnussa ulkoisen maailman kanssa. Mielenterveys on ihmisen keskeinen voimavara, koska se auttaa ihmistä elämän haasteissa selviytymisessä, myönteisen vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä itsensä hyväksymisessä. Mielenterveys on myös kietoutunut ihmisen fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kanssa. Maailman terveysjärjestö on määritellyt terveyden täydelliseksi fyysiseksi ja psyykkiseksi hyvinvoinnin tilaksi. Fyysinen terveys ja mielenterveys ovat vuorovaikutuksessa ja vaikuttavat toisiinsa. Mielenterveys auttaa ihmistä vastoinkäymisissä ja tukee ihmistä koko elämänkaaren ajan. Sitä tulisi vahvistaa ja vaalia yhteiskunnassa, koska mielenterveys vaikuttaa koko yhteiskuntaan ja on osa kansanterveyttä. (Mielen hyvinvointi 2014; Santalahti & Marttunen 2014, 184; Haarakangas 2011, 173; Kuhanen, Oitinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 16–17.)

Positiiviseksi mielenterveydeksi kutsutaan voimavarakeskeistä mielenterveyttä eli mielen hyvää vointia ja ihmisen kykyä selviytyä arjesta. Siihen kuuluu hyvinvoinnin kokemus ja se on hyvän elämän perusta. Hyvän mielenterveyden ansiosta ihminen kykenee luomaan ihmissuhteita ja välittämään toisista sekä ilmaisemaan tunteitaan. Ihminen pystyy sietämään ajoittaista ahdistusta ja hallinnan menetystä muuttuvissa tilanteissa hyvän mielenterveyden ansiosta. Positiivinen mielenterveyden vuoksi ihminen kykenee tekemään työtä. Sen avulla voi elää täyspainoista ja mielekästä elämää. (Mielen hyvinvointi 2014; Kuhanen ym. 2010, 17.)

Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu koherenssin tunne eli hyvä itsetunto ja itseluottamus sekä tyytyväisyys omaan itseensä ilman muutoksen tavoittelua. Ihminen tarvitsee tunteen, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Elämässä tapahtuu jatkuvasti muutoksia, jolloin oma kokemus mielenterveydestä voi muuttua. Mielenterveys ei siis ole pysyvä tila. Mielenterveyttä määrittävät yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki, yhteiskunnalliset rakenteet ja kulttuuriset arvot. Se muovautuu ihmisen persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä koko elämän ajan. (Kuhanen ym. 2010, 17–19; Mielen hyvinvointi 2014.)

Ihmisen mielenterveyttä määrittävät yksilölliset tekijät. Biologiset tekijät kuten perimä ja sukupuoli vaikuttavat mielenterveyteen. Syntymästä asti ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja jokaiselle ihmiselle syntyy omat elämäkokemukset, jotka vaikuttavat mielenterveyteen. Esimerkiksi väkivalta, läheisen kuolema tai taloudellinen kriisi muovaavat yksilön mielenterveyttä. Elämänkaareen kuuluvat kehitystehtävät ja -kriisit vahvistavat ihmisen käsitystä itsestään. Mielenterveys on kuin ihmisen henkinen vastustuskyky, jonka ansioista ihminen voi selvitä erilaisista stressaavista tilanteista. Jokainen ihminen voi omilla arkipäivän tilanteilla ja valinnoilla vaikuttaa omaan mielenterveyteensä. Onnellisuus, elämänhallinta, elinvoimaisuus ja hyvä toimintakyky kuuluvat hyvään mielenterveyteen. Se miten ihminen huolehtii itsestään ja hyvinvoinnistaan, kertoo siitä, kuinka hän välittää itsestään. (Kuhanen ym. 2010, 19–20.)

Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus jo lapsuudessa vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen. Vauvan ja vanhempien varhainen hyvä vuorovaikutus antaa perusluottamuksen ja -turvallisuuden kokemuksen, mikä heijastuu myöhempään elämään. Tämä vuorovaikutus luo pohjaa hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle sekä kehittää empatiaa kykyä ja näin tukee ihmisen mielenterveyttä. Kaikki ympäristöt, joissa ihminen toimii vaikuttaa mielenterveyteen. Turvallinen koulu ympäristö, jossa lapsi saa toteuttaa itseään tukee positiivista mielenterveyttä. Mielekäs ja kiinnostava työ saa ihmisen kokemaan itsensä tarpeelliseksi. Sosiaalisen tuen muodot kuten hyvät ihmissuhteet ja vuorovaikutteinen kanssakäyminen toisten kanssa, vahvistavat ihmisen mielenterveyttä. (Kuhanen ym. 2010, 20–21.)

Yhteiskunnallisilla rakenteilla ja resursseilla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Taloudellisella toimeentulolla, asumis- ja elinolosuhteilla, koulutuksellisilla resursseilla sekä palveluiden saatavuudella on vaikutusta siihen, kuinka voimme omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttaa. Yhteiskuntapolitiikka ja lainsäädäntö vaikuttavat näihin tekijöihin. Yhteiskunnallisiin päätöksiin puolestaan vaikuttaa kulttuuriset arvot. Ihmisen mielenterveyteen vaikuttavat ihmisoikeuksien ja tasa-arvon toteutuminen. (Kuhanen ym. 2010, 21.)

Mielenterveyden voimavarat kasvavat suotuisissa oloissa ja epäsuotuisissa voivat kulua enemmän kuin kerkeävät uusiutua. Ihmisellä on taustalla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, mutta myös altistavia ja laukaisevia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki ja yhteiskunnalliset arvot. Vaikka ihminen sairastuisi psyykkiseen sairauteen kuten masennukseen, hänellä on olemassa voimavaroja. Ratkaisevaa on miten yksilö, pystyy käyttämään nämä hyödyksi. Voimavara voi olla, mikä tahansa asia, jonka yksilö kokee vahvistavansa häntä ja tietoisesti ohjata elämäänsä. Ihmisen selviytymiskeinoja ovat esimerkiksi ongelmaratkaisu- ja vuorovaikutustaidot, harrastukset ja työ. Altistavia tekijöitä ovat muun muassa lapsuuden traumaattiset tapahtumat, jotka vaikuttavat ihmisen kykyyn kohdata psyykkisesti stressitilanteita. (Mielen hyvinvointi 2014, Kuhanen ym. 2010, 16, 21–22.)

Hyvinvointiin voidaan liittää ihmisen elämänhallinta, joka voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen elämänhallintaan. Ulkoinen elämänhallinta liittyy ihmisen kykyyn järjestää olosuhteet kuten tulotason ja asumisen vakaiksi. Sisäiseen elämänhallintaan kuuluu ihmisen kyky kohdata vaikeudet ja sietää pettymyksiä sekä olla kärsivällinen ja pitkäjänteinen. Huono sisäinen elämänhallinta voi vaikuttaa kielteisesti ihmisen ulkoiseen elämänhallintaan kuten työhön. (Fross & Vattula-Pimiä 2007, 25–26.) Sisäinen elämänhallinta on vahvasti yhteydessä ihmisen mielenterveyteen. Hyvä mielenterveys pitää sisäisen elämänhallinnan kunnossa, mikä taas tukee ulkoista elämänhallintaa.

Lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöt ovat tavallisia ja suurin osa aikuisiän mielenterveys ongelmista on alkanut jo lapsuus- ja nuoruusiällä. Yleisempiä mielenterveyden häiriöitä ovat masennus, itsetuhoisuus, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt. Mielenterveys ongelmat ovat tavallisia koululaisten terveysongelmia, sillä 20–25 % nuorista kärsii jostain mielenterveyden ongelmasta. Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeitä vaiheita aikuisten mielenterveyden kannalta. Suotuisat edellytykset koulussa oppimiselle, harrastuksissa ja toverisuhteissa pärjäämiselle sekä terveyden kannalta hyvien elämäntapojen omaksumiselle tuo lapsuusiän ja nuoruusiän mielenterveys. (Santalahti & Marttunen 2014, 184–186; Mielen hyvinvointi 2014.) Lapsen mielenterveyden kehittymiseen vaikuttaa perimän lisäksi kodin, päiväkodin, koulun ja vapaa-ajan ympäristöt. Riskitekijöitä ovat muun muassa vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat, perheristiriidat, köyhyys, lukivaikeudet ja

kiusaamiskokemukset. Suojaavia tekijöitä mielenterveydelle ovat muun muassa turvallinen varhainen vuorovaikutus ja kiintymissuhde, hyvä lapsi-vanhempisuhteet sekä hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot. (Santalahti & Marttunen 2014, 187–188.)

2.3 Lapsiperheiden ja koululaisten hyvinvointi

Terveys ja hyvinvointi vaihtelevat siviilisäädyn, perhetyypin, asumismuodon ja lasten lukumäärän mukaan. Lapsiperheiden vanhemmilla tilanne on usein paremmin kuin lapsettomalla aikuisväestöllä. Yksinhuoltajilla on usein suurempia ongelmia terveydessä ja hyvinvoinnissa kuin avio- tai avoliitossa elävillä. Perheessä suojaavina tekijöinä voidaan nähdä sosiaaliset suhteet sekä avuntarve ja -saanti niin materiaalisissa kuin henkisissä asioissa. (Kaikkonen, Mäki, Murto, Pentala, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2014, 163–164.) Ensisijainen vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja kehityksestä on vanhemmilla. Perheiden ja lasten kanssa työskentelevien viranomaisten tehtävä on tukea vanhempia kasvatustehtävässä. (Perälä, Halme & Kanste 2013, 121.) Perhepolitiikan lähtökohtana ja keskeisenä tehtävänä on lapsiperheiden hyvinvoinnin turvaaminen. (Fross & Vattula-Pimiä 2007, 78.)

Lapsiperheiden sosiaalinen elämä ja arjen ympäristöt ovat monimuotoistuneet ja odotukset vanhemmuutta kohtaan ovat kasvaneet. 40 prosentilla vanhemmista huolta aiheuttaa lapsen fyysiseen kehitykseen, terveyteen ja elämäntapoihin kuten ruokaan ja liikuntaan liittyvät asiat. Yli kolmannes vanhemmista kantaa huolta lapsen sosiaalisiin suhteisiin liittyvistä asioista, kuten kaverisuhteista ja tunne-elämästä. Pienten lasten vanhemmat ovat huolissaan myös omasta jaksamisesta. (Perälä, Halme & Kanste 2013, 123.) Lasten ja nuorten hyvinvointi on keskimäärin parantuneet, mutta vaikein tilanne on niillä, joille on kasautunut huono-osaisuuden riskitekijöitä jo ennen syntymää. (Perälä, Halme & Kanste 2013, 122.)

Hyvinvoinnin tärkeitä osatekijöitä ovat perhe ja työ. Niin ansiotyö kuin perhe-elämäkin vaatii aikaa sekä henkisiä että fyysisiä voimavaroja. Työn ja perheen vuorovaikutus on sekä hyvinvoinnin mahdollistaja että vaikeuttaja, sillä työ ja perhe antaa tosilleen resursseja sekä aiheuttaa ristinriitoja. Lapsiperhekyselyn mukaan vuonna 2012

työssäkävien pienten lasten vanhemmista lähes kolmasosa koki, että heillä on työnsä vuoksi liian vähän aikaa lapsillensa. Koululaisperheissä ajanpuutteen ongelmat olivat harvinaisempia, sillä äideistä reilu viidennes ja isistä neljännes kokivat työstä johtuvaa ajanpuutetta lasten kanssa. Jos työ vie niin paljon aikaa, että vanhemmat kokevat laiminlyövänsä kotiasioita, huoli omasta jaksamisesta kasvaa. Huolen kokeminen on yhteydessä vanhempien uupumukseen ja masennukseen. Kuitenkin työn ja perheen yhdistäminen antaa myös iloa ja tukea. Kahdelle kolmesta pienten lasten äideistä työ tarjoaa taon perheen hälinästä. Lapsiperheiden hyvinvoinnin kannalta olennaista on, miten vanhempien aika ja voimat riittävät sekä työhön että perheelle. Globalisoituneen talouden oloissa henkilöstön mitoitusta suhteessa työmäärään edelleen pienenee, työntekijät voivat käyttää aikajoustoja omien ja perheiden tarpeisiin. Kuitenkin kotona tehtävä korvaukseton ylityö lisääntyy, mikä syö perheen aikaa ja emotionaalista läsnäoloa. (Salmi & Lammi-Taskula 2014, 38–43, 50.)

Koulutuksella on vaikutus moniin hyvinvoinnin osatekijöihin. Vain peruskoulun suorittaneista aikuisista yli puolet saa toimeentulotukea ja reilusti yli kolmannes on saanut psykiatrista sairaanhoitoa ja käyttänyt psyykelääkkeitä. Korkeammin kouluttautuneilla vastaavat luvut ovat keskimäärin 10–15 prosenttia. Matalalla koulutustasolla on myös vaikutusta epäsosiaaliseen kehitykseen, sillä huomattavasti muita useammilla on merkintöjä rikosrekisterissä. (Ahonen, Torppa, Määttä & Eklund 2013, 97–98.) Lasten ja nuorten hyvinvointi on yhteydessä heidän vanhempiensa koulutukseen sosioekonomiseen asemaan ja terveydelliseen ja taloudelliseen tilanteeseen (Paananen & Gissler, 2014, 213).

Lapsuusajan sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen suotuisa kehitys on vahva aikuisiän hyvinvoinnin ennustaja. Epäsosiaalinen käyttäytyminen koulussa voi vaikeuttaa oppimista ja vaikuttaa kielteisesti kaverisuhteisiin sekä vuorovaikutukseen opettajan kanssa, mikä taas vaikeuttaa sosiaalisten taitojen oppimista. (Ahonen, Torppa, Määttä & Eklund 2013, 107–108.) Kouluhyvinvointiin kuuluvat oppilaan sosiaaliset suhteet, oman itsensä toteuttaminen mahdollisuus koulussa, koulun olosuhteet ja koulun ja kodin välinen yhteistyö. Koulu on tärkeä kehitysympäristö nuorelle ja motivaatio on keskeinen koulumenestyksen ja hyvinvoinnin tekijä. Suomalaiset pärjäävät kansainvälisen tutkimuksen mukaan hyvin koulussa. Alakoululaisista yhdeksän kymmenestä käy mielellään koulua, mutta iän myötä mielekkyys koulun käyntiin

vähenee. Kouluterveyskyselyn mukaan koulu-uupumus on lisääntynyt parin viime vuoden aikana. (Myllyniemi & Gissler, 2012, 50; Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013, 242.) Valtakunnallisen koulun hyvinvointiprofiilin mukaan alakoulussa vastaajissa 66 % olivat tyytyväisiä koulun tiloihin ja toimintaan, 76 % olivat tyytyväisiä koulun ihmissuhteisiin ja 72 % olivat tyytyväisiä koulutyöhön (Koulun hyvinvointiprofiili 2004).

Vanhempien kiinnostus koulunkäyntiin lisää oppilaan kouluhyvinvointia, kun taas uupuneet vanhemmat ovat nuorelle riski. Koulu-uupumuksen riskitekijöitä ovat myös kiire ja rauhattomuus luokassa. Lisäksi kaveripiirin suhtautumisella koulunkäyntiin on myös vaikutusta. Koulun tulisi pyrkiä auttamaan oppilasta löytämään hänen vahvuutensa sekä tuottamaan onnistumisen ja pysyvyyden kokemuksia. Koulun tehtävänä on vahvistaa oppilaan itsetuntoa ja tarjota oppimisen kipinää. Koulu ei saisi olla liian suorituskeskeistä eikä kilpailua painottavaa. Oppilaat, joille koulunkäynti on ollut mielekästä, voivat myös ahdistua ja väsyä liian suorituspaineisessa ilmapiirissä. Riski syrjäytyä on niillä nuorilla, joille on kasaantunut ongelmia koulussa pärjäämisessä, motivaatiossa ja hyvinvoinnissa. Erityisen tärkeä on ennaltaehkäistä näiden ongelmien syntymistä, joten oppilashuollolla on suuri vastuu (Salmela-Aro & Tuominen-Soini 2013, 250–254.) Kristiina Puolakka (2013) on tutkinut nuoren itsensä, heidän vanhempiansa, opettajien ja mielenterveystyön keskeisempien toimijoiden näkemyksiä mielenterveyden edistämisestä. Tutkimuksen mukaan mielenterveyden edistävää toimintaa on avun järjestämistä, yhteistyötä, tiedonkulkua ja ongelmien huomaamista ajoissa. (Puolakka 2013, 17, 69.)

3 KOULU HYVINVOINNIN TUKENA

YK:n lasten oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on oikeus ilmaiseen perusopetukseen (YK:n yleissopimus lasten oikeuksista i.a, 21). Perusopetuslain mukaan opetus on järjestettävä oppilaan ikäkauden ja edellytysten mukaan, niin että se tukee oppilaan tervettä kasvua ja kehitystä (Perusopetuslaki 1998). Opetussuunnitelmien lähtökohtana on humaninen ihmiskäsitys eli jokainen oppija on arvokas ja kaikki kohdellaan tasa-arvoisesti (Honkanen & Suomala 2009, 9). Koulussa kuunnellaan, opiskellaan ja tehdään koulutehtäviä, mutta myös opitaan odottamaan vuoroa ja monia muita sosiaalisia taitoja (Antikainen 2013, 252). Kouluikäinen lapsi viettää suurimman osan ajastaan koulussa. Koulu saavuttaa kaikki kunkin ikäkauden lapset ja yhtenäinen peruskoulu ilman eriytyneitä koulutuslinjoja tukee tasa-arvoa. (Launonen & Pulkkinen 2004, 46.)

3.1 Koulu toimintaympäristönä

Koulussa opetetaan opetussuunnitelman ja kirjojen tietoja ja arvoja. Vähitellen lapsi muodostaa oman käsityksen opiskelusta. Mallioppilaat mukautuvat koulun odotuksiin. Koulun kautta lapset oppivat julkisen elämän käyttäytymismuodot. Koulussa lapsen on uudelleen arvioitava identiteettiään, jotta hän voi mukautua auktoriteetti- ja kuuliaisuussuhteisiin. Koulumenestyjät ovat aktiivisia, tunnollisia ja koulumyönteisiä, jotka tavoittelevat menestystä. Vetäytyjät koulussa eivät ole passiivisuuden tai huonon menestyksen vuoksi koulun häiriötekijöitä. Vastustajat puolestaan haluaisivat muuttaa koulun sääntöjä ja kapinoivat koulunkäyntiä vastaan. Koulukielteisyys näkyy poissaoloina, tuntien häirintänä ja sääntöjen rikkomisena. (Antikainen, Rinne & Koski 2013, 255–256, 271, 276–277.) Lapset, jotka ovat lapsuudessa oppineet arvostamaan koulua, on helppo samaistua koulun normeihin.

Lapset tulevat kouluun monenlaisista kasvuolosuhteista moninaisine tunnekokemuksineen ja sosiaalisine taitoineen. Koulu ei voi muuttaa kodin kasvatusta, mutta se voi toimia voimavaratekijänä eli tukea lapsen myönteistä kehitystä. Koulu voi tiedollisen oppimisen lisäksi antaa luotettavia ja pysyviä aikuissuhteita ja edistää lapsen

kuulumista toveriyhteisöön. Koulun ihmissuhteet ja harrastustoiminta voivat toimia myös suojaavana tekijänä epäsosiaaliselle kehitykselle riskioiloissa eläville. Mikäli koulussa palkitaan aina vain mallikkaasti käyttäytyviä ja huonosti käyttäytyvät joutuvat rangaistuskierteeseen, ei ole ymmärrystä lapsen erilaista sosioemotionaalisen kehityksen taustoja ja tarpeita kohtaan. Jos lasta ei pidetä tasavertaisena eikä häntä nähdä kokonaisuutena vaan hänet lokeroidaan osaamisen, ominaisuuksien ja piirteiden mukaan, lapsen kohtaaminen voi epäonnistua. Tärkeää on nähdä oppilas monipuolisena persoonana kaikkine taitoineen ja ominaisuuksineen. Välittäminen, aito kohtaaminen, yksilöllinen huomioiminen, kannustaminen ja onnistumisen kokemuksen tuottaminen ja onnistumisen esiin ottaminen ovat olennaisia koulun ammattilaisen tehtäviä. (Launonen & Pulkkinen 2004, 56; Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 134.)

Koulut ja niiden oppilashuolto ovat tärkeässä asemassa lasten ja nuorten psykososiaalisen ja fyysisen terveyden edistämässä. Koulussa oppilaiden hyvinvointi painottuu ennaltaehkäisevään työhön. Terveyden edistäminen on terveyttä edistävää, sitä suojelevaa tai sairauksia ehkäisevää toimintaa. Mielenterveyden edistämistä on kaikki se toiminta, joilla parannetaan yksilön ja väestön mielenterveyttä. Se on laajempi käsite kuin mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy. Mielenterveyden edistäminen parantaa ihmisen empatiakykyä ja kykyä tukea muita yhteisön jäseniä, joilla on mielenterveyden ongelmia. Positiiviset kokemukset ja tunteet ovat yhteydessä ihmisen terveyteen. (Puolakka 2013, 19,71; Honkanen & Suomala 2009, 9.) Epäonnistuminen koululuokassa on myös psykologinen ongelma, koska epäonnistumisesta seuraa syrjään vetäytymistä, käyttäytymisongelmia ja terveydellisiä riskejä (Harpine 2008, 3). Mielenterveys on kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se on psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, jossa kaikki alueet vaikuttavat toisiinsa. Lasten mielenterveys on lapsen kykyä rakastaa, leikkiä, pelata, oppia ja tehdä työtä. (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 32–35.)

Lapsen perhe on ensisijainen kasvuympäristö, jonka tapahtumat vaikuttavat lapsen oppimiseen ja hyvinvointiin koulussa. Koulun henkilökunnan ja vanhempien välinen yhteistyö onkin välttämätöntä. Mielenterveystyö koulussa on monien toimijoiden yhteistyötä. Koululaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja ongelmien selvittämiseen tärkeitä toimijoita ovat opettajat, oppilashuolto ja kouluterveydenhuolto. Opettajat ovat koulun sosiaalisen ympäristön ja oppimisen kannalta avainhenkilöitä. Opettajat

tarvitsevat tukea ja resursseja, jotta he osaisivat vastata koululaisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen haasteisiin. (Malin 2014; Puolakka 2013, 22,72.)

Mielenterveys on erottamaton osa lapsen tervettä kehitystä ja lapsuudessa luodaan pohja mielenterveydelle (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 34). Varhaiset elämäkokemukset tuovat perimän lisäksi perustan mielenterveydelle. Lapsuuden aikaiset traumaattiset ja kielteiset kokemukset haavoittavat stressin sietokykyä. Alaasteikäisen lapsen ongelmat ennustavat mielenterveysongelmia aikuisiälle. Pitkittäistutkimusten perusteella jo kahdeksanvuotiaan depressiivisyys ennakoii nuoruusiän itsetuhoisuutta. Lapsen mielenterveyden ongelmat ovat kauas kantoisia, koska ne vaikuttavat lapsen kehitykseen, sosiaalisiin suhteisiin ja koulussa menestymiseen. (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 34; Lönnqvist 2005.)

3.2 Opiskeluhoolto

Oppilasyhteisössä opiskeluhoollolla edistetään ja ylläpidetään opiskelijan hyvää oppimista, psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa. Uudessa oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa korostetaan ennaltaehkäisevän työn merkitystä, mutta samanaikaisesti on painotettu myös yksilöllisen, jälkikäteen korjaavan kuraattori- ja psykologitoiminnan merkitystä (Mahkonen 2014, 79). Opiskeluhooltoon kuuluu opetussuunnitelman mukainen opiskeluhoolto, jolla edistetään mielenterveyttä ja ehkäistään syrjäytymistä ja tuetaan koko yhteisön hyvinvointia. Yksilökohtaista opiskeluhoiltoa ovat opiskeluhoillon palvelut, joita ovat kuraattori- ja psykologipalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Opiskeluhoiltoa toteutetaan yhteistyössä opiskelijoiden ja heidän huoltajien, sosiaali- ja terveystoimen sekä opetustoimen kanssa. (Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 2013.)

Koulupsykologi- ja koulukuraattoripalveluiden avulla voidaan ehkäistä ja poistaa oppilaiden kehitykseen liittyviä sosiaalisia ja psyykkisiä vaikeuksia. Jokaisella oppilaitoksella on oltava tarjolla kuraattorin palvelut. (Malin 2014; Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 2013.) Kuraattori tarkoituksena on tukea oppilaiden koulunkäyntiä. Motivoitumattomuus koulunkäyntiin ja häiriökäyttäytyminen ovat yleisimpiä syitä kuraattorin palveluille. (Kurki, Nivala & Sipilä-Lähdekorpi 2006, 22–23.) Oulussa

koulumentorin työssä näkyy myös opiskeluhuollon periaatteet. Mentorin tehtävänä on tukea koulunkäyntiin, oppimiseen ja kasvuun liittyvissä asioissa niin oppilaita kuin heidän perheitäkin. Tavoitteena on edistää koulutuksellista tasa-arvoa. Koulumentori voi esimerkiksi pitää luokalle erilaisia tukitunteja luokkahengen kehittämistä tai koulukiusaamisesta. Mentori voi osallistua eri yhteistyötahojen kanssa kerhotoimintaan. (Koulumentori i.a.)

Opiskeluhuollon eräs keskeisistä tehtävistä on toimia lastensuojelulain hengessä eli turvata lapselle turvallinen kasvuympäristö, tasapainoinen ja monipuolinen kehitys sekä erityinen suojeleminen. Opiskeluhuollon tavoitteen täytyisi olla lapsi- ja nuorisolähtöinen. Opiskeluhuollon tehtävä on huolehtia oppimisen perusedellytyksistä eli fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluu esimerkiksi turvallinen piha-ympäristö ja monipuolinen kouluruokailu. Psyykkisestä hyvinvoinnista huolehditaan tukemalla oppilaan omia edellytysten mukaista etenemisestä opinnoista ja tarvittaessa järjestämällä henkilökohtaista ohjausta. Sosiaalista hyvinvointia tuetaan ryhmäytymistä edistämällä, kiusaamista ehkäisemällä ja osallisuutta edistämällä. Opiskeluhoito osallistuu koulupäivän suunnitteluun. (Honkanen & Suomala 2009, 40–41.)

Opettaminen, oppilashuolto ja kurinpito muodostavat koulussa kokonaisuuden (Mahkonen 2014 31). Opiskeluhuollon tehtävänä on huolehtia kokonaisvaltaisesta koulun opiskeluhyvinvoinnista. Koulun työntekijä, oppija tai hänen vanhempansa voi tuoda huolenaiheensa moniammatilliseen oppilashuoltoryhmään. Opiskeluhuollon toiminnasta ja periaatteista tulee tiedottaa kaikille osapuolille. Moniammatillinen oppilashuoltoryhmä mahdollistaa yhteistyön terveydenhuollon, sosiaalitoimen ja opetustoimen kanssa. Ryhmä seuraa myös opiskelijoiden poissaoloja ja tarvittaessa kutsutaan vanhemmat ja oppijat keskustelemaan asiasta. Tarkoituksena on tukea vanhempia kasvatustehtävässään. Avoin dialogi mahdollistaa eri osapuolten näkemysten esille tuomisen. Tavoitteena on, että kaikilla kouluyhteisön jäsenillä on mahdollisuus ottaa huoli puheeksi moniammatillisessa oppilashuoltoryhmässä. (Honkanen & Suomala 2009, 42–43.)

3.3 Psyykkaritoiminta

Oulun kaupungin perusterveydenhuoltoon kehitettiin syksyn 2011 ja kevään 2012 aikana psyykkaritoiminta, jonka tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia. Psyykkaritoimintaa toteutetaan Oulun peruskouluissa, lukioissa, opiskelijaterveydenhuollossa ja Byströmin nuorten palveluissa. (Onnela i.a.) Psyykkaritoiminnan yksi toimintamuoto on fiilistralli, joka kiertää Oulun eri peruskouluja. Fiilistralli on kahdeksanosainen rastirata, joka käsittelee kavereita, kiusaamista, erilaisuutta, tunteita, itsetuntoa, unta, liikuntaa ja ravintoa. Fiilistrallin tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten osallisuutta ja kuuluksi tulemistä, koko perheen ja koulun hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Opinnäytetyöni tavoitteena on ollut tuottaa tehtävämateriaali fiilistralliin ja tarkoituksena on ollut edistää lasten mielenterveyttä. Fiilistralli on uusi psyykkaritoiminnan menetelmä, josta on puuttunut tehtävämateriaali lapsille. Tämän vuoksi opinnäytetyöni on ollut tarpeellinen ja sillä on ollut uutuusarvoa sekä aihepiiri on ollut ajankohtainen.

Psyykkaritoimintaan kuuluu myös 7.–9.-luokille suunnattu pulinaralli, joka on saman tyyppinen menetelmä kuin fiilistralli. Yhteisöllisiä menetelmiä on lisäksi myös hyvinvointipysäkit, kouluyhteisöjen hyvinvointiviikot ja teemaviikot. Psyykkarit tekevät kouluilla ryhmänohjauksia, joihin ohjaututaan ja ne on suunnattu tietylle joukolle. Yksilötyö oppilaiden kanssa tapahtuu yhteistyössä perusopetuksen ja lukion henkilöstön kanssa. Kriisityötä koordinoi kriisityön vastuuhenkilö ja psyykkarit osallistuvat koulujen kriisityön suunnitelmaan ja tarvittaessa kriisityöhön kouluyhteisötasolla. Psyykkarit osallistuvat oppilas- ja opiskelijahuoltoryhmiin kerran lukukaudessa kullakin koululla, jolloin työmuotona on terveyden edistämistä yhteisöllisin menetelmin. (Onnela i.a.)

Opinnäytetyön olen tehnyt produktiona yhteistyössä Oulun kaupungin psyykkaritoiminnan tiimivastaavan kanssa. Työyhteisöt ja kehittäminen -harjoittelun olen suorittanut koulumentorin mukana Oulussa, jolloin olen päässyt paremmin tutustumaan koulumaailmaan. Yhteistyötahoihin on kuulunut koulut, joissa olen ohjannut fiilistrallia ja testannut tehtävämateriaalia. Tällöin myös

opinnäytetyönprosessin yhteistyöhön on kuulunut koulumentori. Tuoteprosessiin tarvitaan monien asiantuntijoiden välistä yhteistyötä (Jämsä & Manninen 2000, 29).

Sosiaali- ja terveysalalla tuotetta voidaan tehdä moniammatillisessa yhteistyössä ja monelle eri taholle. Tuotetta kehitetään palvelun käyttäjälle, palvelutilauksen tekijälle ja maksajalle, jolloin kyseessä voi olla sama tai eri taho. Jo tuotteistamisprosessin alkuvaiheessa tulee ottaa huomioon eri sektoreilla olevien asiakkaiden tiedostetut ja tiedostamattomat tarpeet. (Jämsä & Manninen 2000, 18–20.) Tehtävämateriaali on tarkoitettu 1.–3.-luokkalaisille. Materiaali auttaa lapsia jäsentämään fiilistrallin tietoa, ja se jää lapsille pysyväksi muistoksi. Tehtävämateriaalin avulla psykologien on helpompi ohjata fiilistrallia kuin ilman materiaalia. Materiaali on näin osa Oulun kaupungin lasten ja nuorten mielenterveystyötä. Tuotekehityksessä minun on täytynyt ottaa huomioon näiden kolmen eri tahon tarpeet. Tuotteessa olen painottanut lapsen kehitystasoa ja ottanut lapsen näkökulman huomioon.

3.4 Ryhmässä toimiminen hyvinvoinnin tukena

Ryhmään kuulumisen motivoi ihmisen elämää ja kasvua (Antikainen 2013, 24). Ryhmä on kuin pienoismaailma ihmisen elämästä. Se on kuin pala lapsen ja nuoren elämää, jossa kokeilla ihmissuhteita ja kasvaa. Kokemukset ryhmässä voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Ryhmä yhdistää koulussakin vaikka ei olisi ryhmästä positiivisia kokemuksia. Ryhmä on enemmänkin kuin kokoelma ihmisiä, sillä se on ihmisten välinen sosiaalinen rakenne. Ryhmän jäsenillä on tavallisesti samantyyppiset psykologiset tarpeet: tarve kuulua johonkin, tuntee turvallisuutta ja hyväksyä toiset. (Harpine 2008 27–28.) Yksilön kehitykselle on tärkeää olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä osallistua ja vaikuttaa. Tunne, että kuuluu johonkin, vahvistaa perusturvallisuutta (Ritakoski 2010, 59). Jokainen yksilö tuo ryhmään omaa persoonallisuutta, arvoja, asenteita ja normeja. Esimerkiksi ryhmätöissä jokainen jakaa omat mielipiteensä muiden kanssa. Ryhmä antaa yksilölle uusia ajattelumalleja ja toimintatapoja. (Antikainen 2013, 24.) Lapsellakin on tarve kuulua johonkin yhteisöön, jolloin hän oppii sovittamaan omat tavoitteet muiden tavoitteisiin, työnjakoa, toimintatapoja ja sääntöjen kunnioitusta. Ryhmässä lapsi oppii hallitsemaan omia tunteitaan sekä ymmärtämään omia ja muiden tunteita. Lapsen sosiaaliset suhteet kasvattavat ja

kehittävät lapsen persoonallisuutta. (Launonen & Pulkkinen 2004, 53; Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 147.)

Lapsen ensimmäinen tärkein ryhmä perhe, johon liittyy vahva tunneside. Tässä merkittävässä vuorovaikutussuhteessa lapsi oppii ilmaisemaan itseään ja käsittelemään konflikteja. (Antikainen 2013, 25.) Myöhemmin lapselle kehittyy erilaisia vertaisryhmiä kuten päiväkotia ja koulu. Vertaisryhmällä tarkoitetaan lapsen kanssa samanikäisten tai kehitykseltään samalla tasolla olevien lasten ryhmää. Hyvä vertaisryhmä ja myönteiset kaverisuhteet luovat pohjan positiiviselle vuorovaikutukselle ja hyvälle itsearvostukselle sekä tukevat lapsen kehitystä. Aluksi lapsen täytyy löytää oma paikkansa ryhmässä. Lasten keskinäisen vertailun, hyväksynnän ja torjunnan välityksellä jokaiselle lapselle muodostuu oma asema, maine ja rooli ryhmässä. (Neitola 2013, 103–105.)

Lapsi voi toimia eri ryhmissä eri tavoin, hänellä voi olla monenlaisia rooleja. Lapsi voi olla ryhmässä suositussa, torjutussa, keskimääräisessä, ristiriitaisessa tai huomiotta jätetyssä asemassa. Suositut lapset ovat sosiaalisesti ja tiedollisesti kehittyneitä. Puolestaan torjutut lapset ovat agaressiivisempiä, vetäytyneisempiä ja tiedollisesti taitamattomampia. Ristiriitaiset lapset ovat vain toisten suosiossa, mutta eivät kaikkien. Ainoastaan sosiaaliset taidot eivät määritä yksistään asemaa ryhmässä vaan siihen voivat vaikuttaa myös esimerkiksi ulkonäkö, liikunnallisuus ja fyysiset poikkeavuudet. Myös ennakkokäsitykset jostakin lapsesta voivat vaikuttaa asemaan. (Ritakoski 2010, 62–64.)

Aivan koulun alkuvaiheenkin kohtaamiset ja lyhyetkin vuorovaikutustilanteet voivat olla merkityksellisiä lasten keskinäisten suhteiden muodostumiselle. Kasvattajan on hyvä ymmärtää ryhmäprosesseja, jotta hän osaa ohjata näitä lapsen kasvua tukeviksi. (Rasku-Puttonen 2006, 111–112.) Sillä sopeutumisongelmat ja heikko sosiaalinen asema lapsiryhmässä voi johtaa myöhemmässä elämässä mielenterveyden ongelmiin, heikkoon koulumenestykseen ja koulupudokkuuteen. (Neitola 2013, 103.)

3.5 Osallisuus tukee hyvinvointia

Hyvinvointi ja osallisuus liittyvät toisiinsa. Hyvinvoiva ihminen tuntee itsensä psyykkisesti ja fyysisesti niin terveeksi kuin on mahdollista. Hyvinvointi on sidoksissa aikaan, ympäristöön, mielentilaan ja kulttuuriin. Osallisuus on periaate, jonka mukaan yksilö voi vaikuttaa elinympäristöön, saada tietoa, osallistua päätöksentekoon ja häntä koskeviin asioihin. (Honkanen & Suomala 2009, 11.) Osallisuuteen kuuluu, että lapsi kokee itsensä kuulluksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi yhteisöissä, kuten koulussa (Eskel & Marttila 2013, 78). YK:n lasten oikeuksien mukaan lapsella on oikeus ilmaista omat mielipiteensä häntä koskevissa asioissa ja ne on otettava huomioon lapsen kehitystason ja iän mukaisesti (YK:n lasten oikeuksien yleissopimus i.a, 11).

Osallisuuden kokemukset vahvistavat toimivuutta yhteisössä. Jo varhain ihmiselle muodostua kokemus osallistumisen merkityksestä ja kuulluksi tulemisesta, siksi pienen lapsen kasvuympäristöillä on merkitystä. Lapsen tie aktiiviseksi toimijaksi alkaa jo perhepiirissä. Osallisuuden kehittyminen edellyttää taitoja, joita opitaan sosiaalisissa suhteissa. Opettajalla on suuri merkitys osallisuuden rakentumisessa luokkayhteisössä. Opettajan tulee tukea oppilaan osallistumista luokan toimintaan. Opettaja voi rohkaista lasta sanomaan mielipiteensä yhteisissä asioissa. Lapset kuitenkin kokevat voivansa vaikuttaa eniten omassa kaveripiirissään. Aikuisen on tällöin hyvä osata pysyä myös riittävän taustalla ja antaa lapselle tilaa. (Rasku-Puttonen 2006, 113, 125.) Koulun hyvinvointiprofiilin mukaan alakoululaiset kokevat itsensä toteuttamisen mahdollisuudet paremmiksi kuin koulun olosuhteet ja terveydentilan. Merkityksellisimmät koululaisen hyvinvoinnissa ovat juuri itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet. (Joronen & Koski 2010, 28.)

Lapsen vertaissuhteiden merkitystä lapsen osallistumisen muotoutumiselle on tutkinut Laaksonen monitieteellisessä tutkimuskirjallisuudessa. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen mahdollistaa osallistumisen vertaisryhmissä ja taidot kehittyvät ryhmissä. Vertaisten hyväksyntä ja torjunta määrittää lapselle, voinko hän osallistua ryhmän toimintaan tasa-arvoisena ja aktiivisena jäsenenä. Lapsen vuorovaikutustaidot ja motivaatio samoin kuin vertaisten kannustava ja myönteinen käyttäytyminen ovat merkittäviä lapsen osallisuuden muodostumiselle. Osallisuuden haasteina voidaan

nähdä kiusaaminen, aggressiivinen käyttäytyminen, torjunta ja syrjään vetäytyminen. Oma-aloitteisesti osallistuva lapsi pääsee kehittämään ryhmään liittymisen ja toimimisen taitoja. Osallistuminen voi olla myös passiivista, jolloin esimerkiksi opettaja ohjaa lapsen ryhmän toimintaan mukaan. Tällöin lapsella ei saa kokemusta oma-aloitteisesta osallistumisesta. (Laaksonen 2012, 12–16.)

Oppilashuollon tavoitteen täytyisi olla lapsi- ja nuorisolähtöinen. Osallistuminen ja vastuuttaminen tulee suhteuttaa ikäkauteen. Jos lapsi tarvitsee erityistä tukea tai apua oppimiseen tai elämään liittyvissä asioissa, tulee hänen omaa aktiivista osallistumista tukea. Koulun tehtävä on rohkaista oppilasta itsenäiseen vaikuttamiseen heidän omaa elämäänsä koskevissa asioissa. Koulun arvolähtökohtana voidaan pitää oppilaslähtöisyyttä eli oppilaita pidetään aktiivisina osallistujina, joiden tarpeet ja kiinnostuksen kohteet otetaan huomioon opetuksessa. (Launonen & Pulkkinen 2004, 23.) Kouluyhteisöön vaikuttaa niin rehtori kuin opettajankoulutus ja opettajien ammattijärjestöjen asenteetkin (Launonen & Pulkkinen 2004, 48).

4 KESKILAPSUUSIKÄISEN KEHITYS

Varhaislapsuuden (0–6) jälkeen lapsi siirtyy keskilapsuuteen (7–12), jolloin lapsi siirtyy kodista laajempiin sosiaalisiin ympäristöihin, kuten kouluun, mikä vaikuttaa lapsen kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen sekä lapsen käyttäytymiseen. (Nurmi ym. 2014, 78.) Keskilapsuudessa lapsi aloittaa koulun, joten ikää kutsutaan myös kouluiäksi. Koululainen on utelias ja innokas oppimaan uutta. Kouluvalmiudella tarkoitetaan lapsen fyysistä ja motorista, kognitiivista ja sosiaalista tasoa, jolloin lapsi on yleensä valmis aloittamaan koulun. Tällöin lapsella on valmiuksia sopeutua kouluun, mutta myös koululla on valmiuksia ottaa huomioon lapsen yksilöllisyys ja kehitystaso. (Kirveslahti, Siven, Vahala & Vihunen 2014, 183–184.) Opinnäytetyössä minun on tärkeä tietää keskilapsuuden kehityksestä, koska tuotteeni on suunnattu 7–9 vuoden ikäisille oppilaille. Keskilapsuuden kehitystä peilaan myös fiilisrallin kahdeksaan osaluueeseen.

4.1 Fyysinen kehitys

Kouluikäisen fyysinen kehitys on hyvin vakaata ja hidasta verrattuna lapsen aikaisempaan kasvuun. Tytöt kehittyvät fyysisesti poikia nopeammin, mutta yleensä pojilla on enemmän lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Tärkein kehitysmuutos kouluikäisen lapsen karkeamotoriikassa on suurten lihasten koordinaation kehittyminen, jolloin lapsi on kiinnostunut monista uusista liikuntaharrastuksista. Hienomotoriikan eli pienten lihasten hallinta kehittyy huomattavasti, joten lasten piirtäminen ja kirjoittaminen kehittyvät kouluiässä paljon. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134–135; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009 18–19.)

Keskilapsuudessa kuuden ja kahdeksan vuoden välissä aivotoiminnassa tapahtuu muutoksia, jotka katsotaan vaikuttavan lapsen kognitiivisten kykyjen kehittymiseen. Keskilapsuudessa tapahtuu varhaislapsuutta enemmän selkeitä muutoksia aivoissa. Aivojen tilavuus kasvaa 7–16 vuoden välillä lähes kymmenen prosenttia. Aivoissa tapahtuu myös toiminnallisia muutoksia, esimerkiksi unitilaan liittyvät toiminnot alkavat vähentyä. (Nurmi ym. 2014, 80–81.) Kuitenkin riittävä uni ja lepo ovat välttämättömiä niin lapsen fyysiselle kuin psyykkiselle terveydelle. Riittämätön uni

ilmenee muun muassa levottomuutena, pahantuulisuutena ja keskittymiskyvyn hiipumisena. Unen määrässä on eroja ja toiset ovat aamuvirkkuja ja toiset iltavirkkuja. Alakoululaisen olisi hyvä nukkua keskimäärin noin 10–12 tuntia. REM-unta tarvitaan tavallista enemmän uusien tietojen ja taitojen oppimisen jälkeen. Vielä kouluikäinenkin saattaa tarvita unilelua viereensä. Nämä siirtymäobjektit ovat tärkeitä lapsen persoonan kehitykselle. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 214–215.)

Fyysiseen kasvuun geneettisten tekijöiden lisäksi vaikuttaa ravitseminen (Nurmi ym. 2014 79). Lapselle on tärkeää säännölliset ruokailuajat, jotta energiansaanti on turvattu tasaisesti. Lapsen aineenvaihdunta ja kasvu on vilkasta. Lapselle on hyväksi perinteinen lautasmalli, jossa puolet on kasviksia, neljännes perunaa, riisiä tai pastaa ja toinen neljännes lihaa tai kalaa. Ruokajuomaksi tarjotaan maitoa ja lisäksi voi antaa leipää. Yhteiset ateriat perheen kanssa tuovat lapselle perusturvallisuutta, tukevat sosiaalista ja henkistä kehitystä sekä ruoka-ajat opettavat sääntöjen ja tapojen noudattamista. (Matilainen 2008, 81–82, 86, 92.)

Kehittyneet motoriset ja liikunnalliset taidot mahdollistavat elämänpiirin laajenemisen. Lapsen itsenäinen liikkuminen lisääntyy keskilapsuudessa, esimerkiksi koulumatkat ja harrastukset. (Nurmi ym. 2014, 83.) Liikkuminen on osa normaalia kasvua ja kehitystä. Se harjaannuttaa lapsen kehon hallintaa ja tasapainoa, parantaa peruskuntoa. Se myös tukee myös psyykkistä hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita. Kouluikäiselle fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään 1–2 tuntia liikuntaa päivässä. Jo kouluiässä aloitettu liikunnan katsotaan vaikuttavan terveyteen aikuisiällä. Liikunta ehkäisee ylipainoa yhdessä terveellisten ravintotottumusten kanssa. (Karling ym. 2008, 252; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18, 51.) Tutkimuksen mukaan ensimmäisen ja viidennen luokan oppilaista 13% oli ylipainoisia. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 53.)

4.2 Kognitiivinen ja psyykkinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan niitä muutoksia, mitä tapahtuu ihmisen ajattelussa ja havaitsemisessa sekä tiedollisessa kiinnostuksessa. Tunnetun ajattelun ja oppimisen tutkijan Jean Piaget'n teorian mukaan seitsemän vuoden ikä on ratkaiseva käännekohta lapsen ajattelun kehityksessä. 7–11 ikävuodet ovat konkreettisen

operaation vaihe, jolloin lapsi pystyy tekemään päätelmiä muistin ja mielikuvien varassa. Tässä vaiheessa lapsen egosentrisyys eli minäkeskeisyys vähenee, jolloin hän osaa erottaa paremmin omat ja toisen mielipiteet toisistaan ja empatia alkaa kehittyä. Kouluikässä lapsi alkaa ymmärtää, että joku toinen voi tulkita saman sosiaalisen tilanteen eri tavalla kuin hän itse. (Nurmi ym. 2014, 91.) Lapsen päättelykyky paranee, hän oppii luokittelemaan asioita ja järjestämään niitä ylä- ja alakäsitteisiin sekä hahmottaa paremmin suuntia. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 136, 143–144; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 36.)

Kouluikäinen lapsi kykenee harkitsemaan erilaisia vaihtoehtoja ongelmia ratkoessa ja ajatteluun tulee enemmän joustavuutta. Lapsi alkaa ymmärtää lukumäärän pysyvyyden, kolmiulotteisen maailman sekä esineiden ominaisuuksien pysyvyyden. Muistin kehittyminen auttaa lasta oppimaan koulussa. Keskilapsuudessa lapsi alkaa käyttää tietoisesti eri muististrategioita, kuten muistettavan asian toistamista tai ryhmittämistä. Oppiminen on keskilapsuuden keskeinen kehitystehtävä, jolloin lapsi rakentaa oman käsityksensä ja tulkintansa omien kokemusten varaan. (Nurmi ym. 2014, 89–95.)

Koululaisen oppimismotivaatioon vaikuttaa lapsen omat ajatukset, käsitykset ja uskomukset omasta onnistumisesta tai epäonnistumisesta. Onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen pystyvyyden tunnetta. Lapsi osaa ottaa paremmin vastaan kielteisen palautteen, kun hänellä on tunne omasta osaamisesta ja pätevyydestä. Menestyminen tietyssä kouluaineessa lisää kiinnostusta oppiainetta kohtaan ja myönteistä minäkuvausta oppijana. Myös lapsen kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää positiivisen minäkäsityksen muodostuminen omasta osaamisesta ja selviytymisestä koulussa. Myönteinen minäkäsitys suojaa lasta myöhemmiltä käyttäytymisongelmilta. (Nurmi ym. 2014, 78, 103; Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 115.) Lapsen minäpystyvyyssuskomukset vaikuttavat laajasti lapsen toimintaan. Oppimisvaikeudet voivat heikentää lapsen minäpystyvyyttä. Tällainen lapsi kohtaa koulussa liian vaikeita ja haastavia tehtäviä, mikä johtaa epäonnistumiseen ja minäpystyvyyden heikkenemiseen. Tärkeää on ymmärtää, millaisia minäpystyvyyssuskomuksia alakoululaisilla on ja miten ne ovat yhteydessä taitojen hallintaan. (Viholainen, Aro, Koponen, Peura & Aro 2013, 90–91, 95.)

Koulussa lapsi vertailee toisiin samanikäisiin lapsiin ja oppii herkästi, mitkä ominaisuudet ovat hyviä ja toivottavia ominaisuuksia. Lapsi on hyvin herkkä heikkouksien ja itsensä suhteen, jolloin positiivisen minäkäsityksen syntymisen vuoksi on tärkeää kannustaa ja tukea lasta. Käsitys omista kyvyistä ja taidoista vaikuttaa siihen, mitä lapsi ajattelee tulevaisuudesta. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 115.) Kouluikäiselle lapselle alkaa muodostua kuva ihmisarvostaan eli itsetunnostaan. Koululaisen arvioit itsestä muuttuvat tarkemmiksi ja realistisemmiksi. Eri taidoilla on eri vaikutus itsetuntoon, sillä itsetuntoon vaikuttaa se, mitä lapsi pitää tärkeänä. Onnistumisen kokemukset lisäävät tunnetta omasta pystyvyydestä. Iän myötä sosiaalisen vertailun merkitys kasvaa. Viiden ja seitsemän vuoden välissä lapsen kyky verrata omaa osaamista muihin, kasvaa huomattavasti. (Nurmi ym. 2014, 103.) Huono itsetunto näkyy arkuutena ja epävarmuutena. Jos lapsella on hyvä itsetunto, hän kestää epäonnistumisia paremmin. (Aro, Järviluoma, Mäntylä, Mäntynen; Määttä & Paananen 2014.) Hyvä itsetunto antaa ihmiselle tunteen, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä, mutta on myös vastuussa omista teoistaan. Myös koulumenestyksellä ja itsetunnolla on merkitystä. Luottamus itseen ja käsitys omasta osaamisesta ja kyvystä oppia selittävät koulumenestystä. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 147.)

4.3 Sosiaalinen kehitys

Sosioemotionaalaisia taitojen oppiminen parantaa lapsen mahdollisuuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Tällöin huomio kiinnitetään empaattisuuteen, konkreettisten taitojen oppimiseen ja vihan tunteiden hallintaan. (Kuorelahti, Lappalainen & Viitala 2012, 289.) Esikoulun aloittava lapsi osaa jo tunnistaa ja nimetä pelon, ilon, surun, vihan ja ujouden. Ensimmäiselle luokalle saapuva lapsi osaa jo tunnistaa esimerkiksi mustasukkaisuuden, kiitollisuuden, huolestuneisuuden, syyllisyyden ja jännittyneisyyden. Empatia toisia kohtaan on jo kehittynyt. Tunteet ovat merkittävässä asemassa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Pihlaja & Viitala 2004, 2017; Nurmi ym. 2014, 115.) Koulukypsyys edellyttää joitakin sosiaalisia taitoja kuten kieltojen ja rajoitusten kestämistä, oman vuoron odottamista ja puolensa pitämistä. Sosiaaliset taidot ovat opittu piirre, joka tarkoittaa kykyä tulla toimeen ihmisten kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.) Kouluikässä sosiaaliset taidot kehittyvät huomattavasti, jolloin lapsi oppii toimimaan ryhmässä. Kouluikäisen sosiaalisella havaitsemisella eli miten muut

suhtautuvat häneen ja miten hän itse ymmärtää muilta saaman palautteen, saa entistä suuremman merkityksen. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 62; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 156.)

Sosiaalisille taidoille on tarvetta, kun keskilapsuudessa lasten suhde ikätovereihin ja ystäviin vahvistuu. Koulu luo lapsille mahdollisuuden irtautua kodista ja kehittää tunnesiteitä kavereihin. Tytöt korostavat läheisyyttä ja lojaalisuutta ystävyysuhteissa poikia enemmän. Tytöt solmivat enemmän kahdenkeskeisiä kaverisuhteita kuin pojat, jotka toimivat mieluummin ryhmässä. Ystävyysuhteiden laatu on tärkeämpi kuin niiden määrä. Tutkimuksien mukaan vastavuoroinen ystävyysuhteen omaavat lapset ovat yhteistyökykyisempiä, itsevarmempia, vähemmän aggressiivisempiä kuin ne, joilta tällainen suhde puuttuu. (Ritakoski 2010, 59–62.) Sosiaalista kehitystä uhkaa sosiaalisten taitojen heikkous, jolloin voi aiheutua vaikeuksia opettajan kanssa ja toimintaa ryhmässä. Psykososiaalisia ongelmia on 15-20 %:lla koululaisista. Lapsia, joilta sosiaaliset taidot puuttuvat, torjutaan. Tällöin voidaan puhua negatiivisesta vuorovaikutuksen kehästä eli yksin ei voi harjoitella sosiaalisia taitoja eikä lapsi pääse mukaan sosiaaliin tilanteisiin, joissa näitä voisi harjoitella. (Launonen & Pulkkinen 2004, 53; Joronen & Koski 2010, 33,35.)

Sosiaalisen vallan halu motivoi kiusaamista (Nurmi 2014 ym.123). Kiusaaminen on kielteistä tai loukkaavaa käytöstä, johon liittyy valta-aseman hyväksi käyttöön. Kiusaaja hakee valtaa ja arvostusta. Kiusaaminen voidaan nähdä sosiaalisena ongelmana, jolloin jotakin syrjitään ja jätetään ryhmän ulkopuolelle. Kiusaaminen voi olla fyysistä (esimerkiksi lyöminen), verbaalista (esimerkiksi haukkuminen) ja sosiaalista (porukan ulkopuolelle jättäminen). Kiusaaminen on suoraa tai epäsuoraa yhteen henkilöön toistuvaa negatiivista toimintaa. Verbaalinen ja epäsuora kiusaaminen on tutkimuksien mukaan yleisintä. Peruskoulujen alaluokista noin 10 % joutuu kiusatuksi viikoittain. Koulukiusaamiselle riskipaikkoja ovat koulutien aloittaminen, yläluokille ja toiselle asteelle siirtyminen. Kiusaaminen voi aiheuttaa kiusatulle alakuloisuutta, painajaisia, pelkotiloja, ja itsetunnon häiriöitä. (Honkanen & Suomala 2009, 59; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 158–159; Mäntylä, Kivelä, Ollila & Perttola 2013, 15, 19, 28, 122.)

Kiusaamisen uhriksi joutumista lisää jokin seikka, mikä tahansa, jopa positiivinen ominaisuus, mikä erottaa muista yhteisön jäsenistä (Nurmi ym. 2014, 123). Erilaisina pidetään yleensä sellaisia ihmisiä jotka eroavat valtaväestöstä esimerkiksi ihonvärin tai

toiminnan vuoksi. Koulussa erilaiset lapset oppivat yhdessä, jolloin työrauhan ylläpito on olennaista. Jotkut lapset voivat tarvita suvaitsevaisuus kasvatusta. Koululla on myös tärkeä asema maahanmuuttajalapsien kotoutumisessa. (Malin 2014.) 1990-luvulla ulkomaalaisten määrä on maassamme nelinkertaistunut ja useimmissa kouluissa maahanmuuttajat ovat luonnollinen osa kasvatusyhteisöä. (Launonen & Pulkkinen 2004, 28.)

KiVa (kiusaamista vastaan) -ohjelma pyrkii myönteiseen muutokseen luokkatoverissa ja antamaan tukea uhrille, mikä vähentää kiusaamisen tuottamaa sosiaalista arvostusta ja kiusaamishalukkuutta. Tarkoituksena on lisätä myötätuntoa, itsevarmuutta ja kiusaamisen vastaisia asenteita sivustakatsojissa. (Nurmi ym. 2014, 124.) Kiusaamisongelmien ratkoessa on puhuttava kaikkien niiden kanssa, joita asia koskee. Avainasia on, että kiusaaja ja hänen apurinsa ymmärtävät toimineensa väärin ja aiheuttaneet kiusatulle kärsimystä (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 152.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoituksena on ollut edistää alakoululaisten 7–9-vuotiaiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Tavoitteena on ollut tuottaa tehtävämateriaali Oulun kaupungin psykkaritoiminnan fiilistralliin. Fiilistrallin kautta pyritään edistämään alakoululaisten vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Tarkoituksena on ollut lisätä lasten ja nuorten osallisuutta ja kuulusi tulemistä sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja kiusaamista. Tarkoituksena on ollut parantaa koululaisten koulussa viihtymistä. Fiilistralli ja sen tehtävämateriaali opettavat koululaiselle monia hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyössäni olen oppinut lapsen kehityksestä kouluikässä sekä mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä koulussa.

6 TEHTÄVÄMATERIAALIN VALMISTUMISEN PROSESSI

Tuotteen valmistus on yleensä melko lyhyt ja kertaluontoinen prosessi, jonka aikana valmistetaan tuote tietylle käyttäjäryhmälle. Tuoteprosessi koostuu tuotteen suunnittelu- ja valmistusprosessista, tuotteen kokeilusta ja arvioinnista. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33–34.) Aloitin opinnäytetyön tekemisen 2014 helmikuussa, jolloin sovin psyykkareiden kanssa yhteistyöstä. Toukokuussa tapasin yhteistyötahoja uudestaan, jolloin mietimme teoreettista viitekehystä ja tehtävämateriaalin sisältöä. Sain myös tehtävämateriaalia varten materiaalia, jossa oli tietoa fiilisrallin sisällöstä. Kesän 2014 ajan työstin suunnitelmaa ja aloin rajaamaan viitekehystä opinnäytetyöni tarkoitukseen ja fiilisrallin sisältöön sopivaksi. Elokuussa 2014 keskustelin vielä tarkemmin tehtävämateriaalin toteutuksesta. Sovimme, että teen materiaalin sähköiseen muotoon. Lokakuussa työstin tehtävämateriaalia tietokoneella ja lähetin sähköpostilla yhteistyötahoille version tehtävämateriaalista. Marraskuun aikana testasin ja arvioin tehtävämateriaalia peruskoulussa 7–9-vuotiailla. 2015 alkuvuodesta viimeistelin ja korjailin tehtävämateriaalin ja oppiennäytetyöni raportin.

6.1 Suunnittelu

Suunnittelin tehtävämateriaalin PDF-tiedostoksi, josta psyykkaritoiminta voi tarvittaessa tulostaa käyttöön. Tavoitteena oli tehdä materiaalista A5 kokoinen, joka kootaan vihkon muotoon. Sovimme psyykkareiden tiimivastaavan kanssa, että materiaalia käytetään fiilisrallissa. Psyykkarit halusivat, että lapsille jää muisto fiilisrallista. Suunnitelman mukaan opinnäytetyön resurssi oli pääasiassa oma aikani ja työpanokseni. Tehtävämateriaalin valmistukseen ei kulunut materiaalia eli budjetti oli hyvin pieni. Tuotteen suunnittelu on tärkeä osa prosessia, koska tällöin toteuttaminen on helppoa ja yksinkertaisempaa.

Tein opinnäytetyön suunnitelmaan suunnitelman vihkon sisällöstä. Suunnitelmassa ensimmäinen sivu oli kansilehti, jossa otsikko oli fiilisralli ja kuva, jonka alle

koululainen voi kirjoittaa oman nimensä. Toisen sivun otsikko oli kaveri. Ensimmäisenä tehtävänä lapsi piirtää kaksi ihmishahmoa, joiden viereen kirjoittaa kiltin ja keljun kaverin ominaisuuksia. Kolmannella sivulla aiheena on tunteet, missä lapsen tehtävänä on piirtää erilaisia tunnetiloja. Neljännellä sivulla käsitellään erilaisuutta. Lapsi saa piirtää ja kuvailla mielestään erilaista ihmistä sekä keskustella, mikä tekee hänestä erilaisen. Viidennellä sivulla lapsen tehtävänä on käsitellä kiusaamista. Lapsi piirtää ensimmäiseen kuvaan, kun leikit eivät suju ja toiseen kuvaan lapsi piirtää, miten tilanne ratkaistaan. Itsetunto-kohdassa kuudella sivulla lapsi piirtää, missä hän on hyvä ja mistä hän tykkää. Ne lapset, jotka osaavat kirjoittaa, voivat myös kirjoittaa eri vahvuuksia. Seitsemännellä sivulla uni- ja lepo -kohdassa lapsi piirtää sarjakuvan iltarutiineista ja kelloon ajan, milloin menee nukkumaan ja mihin aikaan herää. Kahdeksannella sivulla lapsi valitsee, miten hän liikkuu ja ympyröi eri liikuntaharrastuskuvista mieluiset. Viimeisellä tehtäväsivulla käsitellään terveellistä ravintoa. Lapsi piirtää lautaselle lautasmallin mukaisen aterian. Jokaisella sivulla on myös teemaan sopiva lause. Takasivulla on kiva kuva ja kannustava lause. Suunnittelin, että kerään oppilailta ja ohjaajilta palautetta, joiden perusteella tein tarvittavat muutokset vihkoon.

6.2 Toteutus

Tehtävämateriaali toteutui lähes suunnitelman mukaan. Kuitenkin kuvan saanti oli rajallinen, koska tekijänoikeudet rajasivat kuvien käyttöä. Kuvat otin Papunetistä, joka on tarkoitettu eri keinoin kommunikoiduille ihmisille ja heidän omaisilleen. Sieltä ammattilainen voi ottaa materiaalia eri vuorovaikutus- ja kommunikaatiotilanteisiin. (Papunet 2014.) Tuotteeni luotettavuutta lisäsi se, että otin huomioon kuvien tekijänoikeudet. Papunetistä löytyi helposti selkeitä kuvia tehtäviin ja lapsille sopiviksi sekä ne olivat vapaassa käytössä.

Kävin psyykkarin mukana ohjaamassa fiilisrallia eräällä Oulun koululla, jolloin näin käytännössä, millainen fiilisralli on sekä sain valmiuksia pitää itsenäisesti fiilisrallia harjoittelukoulullani. Olin jo suunnitellut tehtävämateriaalia ennen harjoittelun alkua, mutta työskentely luokissa lasten kanssa auttoi minua täsmentämään tehtäviä. Suunnittelen materiaalin sekä pidän fiilisrallin 1.–3.-luokkan oppilaille, joten mietin,

muutanko joitakin kirjoittamistehtäviä piirtämistehtäviksi. Ensimmäisen luokan oppilaat eivät välttämättä osaa vielä kirjoittaa. Otin yhteyttä opinnäytetyön ohjaajaani psyykkariin ja esitin tehtäviä hänelle. Hänen mielestä jonkun kirjoitustehtäviä voi jättää, mutta ne tehtävät olivat aina vain osana ja rinnalla oli myös piirtämistä eli lapsi pystyi rastilla vain piirtämään yksistään. Tällöin ensimmäisen luokan oppilaat pystyivät jättämään liian vaikeat tehtävät välistä.

Testasin vihkoa harjoittelussa peruskoululla 1.–3.-luokkan oppilailla. Lähetin opettajille viestiä ja kerroin heille fiilistrallista sekä kysyin voisinko tulla pitämään heidän luokille. (ks. Liite 1 viesti opettajille fiilistrallista.) Kun ajankohdat fiilistralleille varmistuivat, lähetin viestin lapsien vanhemmille koulumentorin Wilman kautta. Kerroin, että pidän luokalla fiilistrallin ja sen tarkoituksesta. Kerroin myös, että lapsia ei voida tunnistaa raportista. (ks. Liite 2 viesti vanhemmille fiilistrallista.) Koululla oli 1.-3. luokkia kaksi, joten pidin fiilistrallia kuusi kertaa. Minulla oli vain yksi oppitunti aikaa yhdelle luokalle, joten pidin yhdelle luokalle vain neljä rastia, koska kahdeksan olisi ollut liikaa. Tarkoitus oli, että testaan kaikkia tehtävämateriaalin tehtäviä yhdellä ikäluokalla. Tällöin pidin 1A:lle eri rastit kuin 1B:lle. Samoin toteutin fiilistrallin myös muilla luokilla.

Luokka jaettiin neljään tai kolmeen ryhmään, ohjaajan lukumäärästä riippuen niin, että jokaisella ryhmällä oli oma ohjaaja. Ryhmät jaettiin ”yksi, kaksi, kolme, neljä”-numeromenetelmällä. Kuitenkin keskustelin opettajan kanssa ennen tunnin alkua, onko luokassa lapsia, joita ei voi laittaa samaan ryhmään. Kaikki opettajat suosittelivat satunnaista jakoa. Pienemmissä ryhmissä oppilaat jaksoivat paremmin keskittyä asiaan sekä uskalsivat ja saivat sanoa mielipiteitä. Halusin myös rikkoa perinteistä koulutuntia niin, että rastit olivat eri puolilla koulua, jolloin lasten ei tarvinnut istua koko tuntia yhdessä luokassa. Psykkarit ovat pitäneet fiilistrallia liikuntasalissa, missä näkee rastien kiertosuunnan sekä, milloin ryhmät vaihtavat rasteja. Ensimmäisellä fiilistrallilla en ollut ottanut tätä tarpeeksi hyvin huomioon ja ohjeistus ei ollut riittävä, jolloin tuli vähän sekaannusta. Muilla kerroilla suunnittelin tämän paremmin. Piirsin luokan taululle, missä rastit sijaitsevat ja kiertosuunnan, miten rasteja vaihdetaan. Tämä helpotti huomattavasti lisäsi tunnin hahmotusta ja ohjaajat tiesivät, minne pitää mennä sekä missä rastit sijaitsivat.

Ryhmät kiersivät ohjaajan johdolla rastit. Ohjaajina toimi minä, opettaja, koulumentori ja joillakin ryhmillä myös nuorisotyöntekijä. Koulumentorin työn tavoitteena on parantaa koulun yhteistyötä nuorisopalveluiden kanssa, joten sain nuorisotyöntekijän hyvin avuksi fiilistralliin. Jokaisella rastilla oli noin 10–15 minuuttia aikaa riippuen ryhmän koosta ja tunnin pituudesta. Aika oli sopiva, koska varsinkin pienemmät oppilaat, eivät olisi jaksaneet keskittyä kauemmin. Isoimmilla oppilailla puolestaan keskusteltavaa riitti ja joillakin rasteilla olisi voinut olla pitempäänkin. Aihekin vaikutti siihen, kuinka kauan aikaa rastilla kului. Esimerkiksi liikunta- ja unirastit olivat paljon nopeampia kuin esimerkiksi tunnerasti. Rastilla oli aiheeseen liittyvää tietoa, jotka luettiin yhdessä ja keskusteltiin asiasta. Sitten tehtiin kyseiseen aiheeseen liittyvä tehtävä. Jokaisella rastilla lopuksi lapset saivat antaa palautetta rastista. Jos jäi aikaa, sai tehdä muita tehtävämateriaalin tehtäviä. Kun kaikki olivat kiertäneet rastit, kokoonnuttiin luokkaan ja keskusteltiin yhteisesti. Lisäksi kyselylomakkeen avulla keräsin palautetta harjoitteluohjaajaltani, luokanopettajalta sekä avustavalta ohjaajalta. Ennen kaikkea halusin palautetta tehtävämateriaalista.

Kouluikäisen lapsen sosiaalisiin suhteisiin kuuluvat lähinnä perhe ja ystävät. Koululaiset rakentavat omaa identiteettiä myös kavereiden kautta ja itseä verrataan koulutovereihin. Kavereilta haetaan myös hyväksyntää. Ihminen tarvitsee koko elämänsä ajan sosiaalisia suhteita, jotka ovat myös hyvinvoinnin perusta. Ensimmäisenä tehtävänä lasten tulikin miettiä kavereita. Lapsen tuli piirtää kiltin ja keljun kavereiden ominaisuuksia. Tällöin lapsi pystyi myös miettimään itse, mitä häneltä odotetaan ja halutaan, jotta hän olisi kiltti kaveri. Monille lapsille tulikin keljusta kaverista mieleen kiusaaminen ja kiltistä kaverista toisten auttaminen. Iällä ei ollut juurikaan väliä.

Toisessa kohdassa lapsi sai pohtia tunnetaitoja. Sosiaalisen kanssakäymisen edellytyksenä on tunnetaitojen hallitseminen. Osa positiivista mielenterveyttä on ihmisen kyky ilmaista tunteitaan. Tasapainon ihminen osaa säädellä tarvittaessa tunteistaan ja suhteuttaa ne tilanteeseen sopiviksi. Lapsi elää kuitenkin kehitysvaihetta, jossa tunnesäätelyä opetellaan. Keski-ikäisen lapsen kognitiivisessa kehitysvaiheessa lapsi oppii empatiaa toisia kohtaan. Koulussa lapsi voi joutua uusiin haastaviin tilanteisiin, kun joutuu jakamaan tavaroita ja opettajan huomioita. Koululainen täytyy opetella sietämään monia pettymyksen tunteita. Hyvää mielenterveyteen kuuluu myös kyky sietää pettymyksiä. Tehtävässä lapsi sai piirtää erilaisia tunnetiloja, jota kautta

lapsen on tarkoitus oppia tunnistamaan erilaisia tunteita. Lapset osasivatkin hyvin nimetä ja kuvailla eri tunnetiloja. Vanhemmat lapset, jotka osasivat kirjoittaa, saivat myös kirjoittaa, mikä tekee heistä surullisen ja iloisen. Tunnekohtana tarkoituksena on myös kertoa lapsille, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta aina ei ole oikein toimia niiden mukaan. Lapset opettelevat tunnesäätelyä ja tarkoituksena oli yhdessä miettiä esimerkiksi keinoja, miten vihaa voisi purkaa.

Erilaisuusrastilla lapset saivat pohtia ihmisten erilaisuutta. Rastin tarkoituksena oli kertoa lapsille, että kaikki olemme erilaisia eikä ole toista samanlaista olemassa. Kohtaamme lähes päivittäin erilaisia ihmisiä, joiden kanssa meidän on tultava toimeen. Lapsen on tärkeä tiedostaa, että kaikki olemme ainutlaatuisia. Mieleltään terve ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on ja sinut itsensä kanssa. Koulussa lapsi vertailee helposti itseään toisiin. Tehtävämateriaalissa lapsi saa piirtää mielestään erilaisen ihmisen ja miettiä itseään, mikä tekee hänestä erilaisen ja mihin piirteisiin on tyytyväinen ja mihin ei. Rastin tarkoituksena on opettaa lapsille suvaitsevaisuutta. Koulussa on yhä enemmän maahanmuuttajia, joten rasismien ennaltaehkäisemiseksi, lapsen on hyvä oppia hyväksymään erilaiset ihmiset. Useat lapset piirsivätkin ruutuihin tummaihoisia maahanmuuttajia.

Koulukiusaamisesta puhutaan yhteiskunnassa paljon ja lapset tiedostivatkin koulussa hyvin sen asian. Kaikissa luokissa, joissa toteutin fiilistrallia, kiusaamisesta oli puhuttu ja lapset osasivat antaa hyvin esimerkkejä kiusaamistilanteista. Tehtävämateriaalissa tarkoituksena on saada lapsi pohtimaan, millaisissa tilanteissa voi tapahtua kiusaamista ja kuinka se selvitetään. Kiusaaminen tuli esille myös kaverit ja erilaisuus kohdissa. Kiusaamista on kaveri porukan ulkopuolelle jättäminen ja kiusattuja ovat yleensä ne, jotka eroavat eniten muista. Kiusaaminen jättää ihmiselle syvätkin psyykkiset jäljet. Kiusaamisesta voi seurata mielenterveyden ongelmia myöhemmässäkin elämässä. Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen koulussa onkin keskeisiä mielenterveyden ehkäisemiskeinoja.

Missä olen hyvä –rastin tehtävä on vahvistaa lapsen itsetuntoa. Tärkeää on, että jokainen lapsi osaa nimetä omia vahvuuksia. Terve itsetuntokin yksi positiivisen mielenterveyden kulmakivistä. Koulussa lapsi kohtaa erilaisia haasteita, joiden kautta

lapsi alkaa muodostaa käsitystään itsestään. Lapselle muodostuu käsitys, missä hän on hyvä. Positiivinen minäkäsitys suojaa lasta käyttäytymisongelmilta ja myöhemmiltä mielenterveydenongelmilta. Useat lapset osasivatkin piirtää asioita, joissa olivat hyviä. Monesti ne asiat olivat samoja, mitä he tykkäävät muutenkin tehdä. Yksi Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksista onkin itsensä toteuttaminen ja tämä on mahdollista kun tiedostaa omat osaamisensa ja halunsa.

Uni ja lepo, liikunta ja ravinto ovat ihmisen fysiologisia perustarpeita. Niin Maslowin tarvehierarkiankin mukaan nämä tarpeet on tyydytettävä, jotta voi siirtyä seuraavalle tasolle. Rastien tarkoituksena oli opettaa lapsille terveellisen elämän perusasioita. Lapsille oli hyvä opettaa lautasmalli sekä kertoa nukkumisen määrästä, koska ne näyttivät olevan epätietoisuudessa. Lapset vertaavat helposti vanhempiinsa, jotka puolestaan tarvitsevat eri määrän unta. Lapset osasivat kertoa heidän urheiluharrastuksista ja monet nykyajan lapset käyvätkin ohjatusti erilaisissa harrastuksissa. Huolestuttavaa on, että luonnollista liikkumista tapahtuu nykyään harvemmin ja esimerkiksi tietokonepelit vähentävät lasten liikkumista. Lapsi tarvitsee fyysisen kehityksen kannalta liikuntaa. Vanhempien tehtävä on pitkälti opastaa lasta syömään terveellisesti, mutta koululaisen pitää esimerkiksi koulussa osata kasata lautaselleen terveellinen lounas.

6.3 Testaus ja arviointi

Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä tietoa ihmisten toiminnasta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 208–211). Havainnoinnin toteutin osallistuvana havainnointina, jolloin osallistuin fiilistrallin ohjaamiseen. Havainnon testasin tehtävämateriaalin toimivuutta. Havainnointi sopi lapsia tutkiessa, koska heiltä on vaikea saada kielellisiä vastauksia. Tällöin havaitsin, miten lapsiryhmä otti tehtävämateriaalin käyttöön, olivatko tehtävät liian vaikeita tai helppoja sekä oliko tehtävämateriaali kiinnostava. Oli hyödyllistä, että pidin fiilistrallia monta kertaa. Tällöin näin, miten se sopi erilaisille lapsiryhmille ja eri ikäisille. Jokainen luokkakin koulussa on omanlaisensa ja vaikka fiilistralli oli samanlainen kaikille, se toimi ja muokkaantui lasten näköiseksi. Esimerkiksi hiljaisten lasten kanssa ei syntynyt niin paljon keskusteluja rasteilla kuin

esimerkiksi sosiaalisempien lasten kanssa. Havaintojen perusteella oli hienoa huomata, että levottomammatkin lapset jaksoivat pienissä ryhmissä keskittyä tehtäviin hyvin. Toisen luokan oppilaat havaintojeni perusteella tykkäsivät todella paljon piirtämistehtävistä. Koulussa jo pienetkin oppilaat saavat paljon kirjoittaa, joten he olivat innoissaan, kun saivat ilmaista itseään toisin. Kuitenkin joillakin oppilailla oli hieman vaikeuksia muuttaa sanoja kuviksi. Hieman rohkaisujen ja kysymysten jälkeen kaikki saivat hyvät piirrokset aikaan. Kolmannen luokan oppilailla kognitiivinen kehitys on jo paljon pidemmällä kuin ensimmäisen luokan oppilailla. Tällöin kirjoittamistehtävät tekivät tehtävistä heille mielenkiintoisia.

Palautetta keräsin sekä lapsilta ja ohjaajilta. Mietin, miten saan lapsilta palautetta fiilistrallista. Päädyin lasten kykyyn hahmottaa asioita visuaalisesti, koska esimerkiksi kaikki ensimmäisen luokan oppilaat eivät osaa vielä kirjoittaa ja lukea. Jokaisella rastilla oli neljä purkkia, joiden kyljessä oli naaman kuva ja sana, mitä purkki kuvasti. Kuvat otin papunetistä (Papunet 2014). Asteikko oli: mukava, tylsä, vaikea ja helppo. (ks. Liite 3 oppilaiden arviointisymbolit fiilistrallista) Jokainen lapsi sai laittaa kaksi merkkiä, jotta lapsi pystyisi laittamaan mukavaan tai tylsää sekä vaikeaan tai helppoon. Kuitenkin lapsi pystyi myös laittamaan kummatkin samaan purkkiin, mikä heikensi arvioinnin luotettavuutta. Luotettavuutta heikensi myös se, kun purkit eivät olleet suljettuja. Tällöin lapsi pystyi katsomaan, missä purkissa oli eniten ja missä vähiten. Lapsille on tavallista mallioppiminen eli otetaan mallia muista. Havainnoin perusteella huomasin, että jotkut lapset tekivät tätä erityisen paljon. Jotkut lapset eivät myös ottaneet arviointia tosissaan vaan halusivat pelleillä, jolloin he eivät miettineet asteikkoa vaan valitsivat summassa.

Alla olevaan taulukkoon (Taulukko 2.) on koottu lasten palaute tehtävämateriaalin tehtävistä. Prosenttiosuus on fiilistralliin osallistujista. Joillakin lapsilla on jäänyt palautteen antaminen rastilla. Kiusaamisrastilla oli kokonainen ryhmä unohtanut antaa palautteen. Palaute ei ole täysin luotettava, koska lapset eivät ottaneet palautteen antamista tosissaan. Kokonaisuutena tarkasteltuna lapset pitivät tehtäviä pääsääntöisesti helppoina ja mukavina. Vaikeimpana tehtävänä lapset pitivät kiusaamistehtävää ja helpoimpana erilaisuustehtävää. Lasten mielestä mukavin tehtävä oli uni- ja lepotehtävä ja tylsimpänä he pitivät tunnetehtävää.

	vaikea	helppo	mukava	tylsä	vastaamatta
Kaverit	12 %	38 %	29 %	16 %	5 %
Tunteet	3 %	44 %	31 %	21 %	1 %
Erilaisuus	5 %	49 %	41 %	8 %	1 %
Kiusaaminen	13 %	27 %	29 %	7 %	24 %
Missä olen hyvä	8 %	39 %	41 %	9 %	3 %
Uni & Lepo	8 %	32 %	43 %	10 %	7 %
Liikunta	3 %	45 %	37 %	12 %	3 %
Ravinto	10 %	42 %	29 %	15 %	4 %

Taulukko 2. Lasten palaute tehtävämateriaalista.

Ensimmäisen kerran jälkeen huomasin, että opettajille pitää antaa tarkemmat ohjeet fiilisrallin kulusta. Muilla kerroilla varasinkin enemmän aikaa ohjeiden antamiseen tunnin aluksi. Sain myös palautetta harjoitteluohjaajaltani muilla kerroilla, että ohjeistukseni oli kehittynyt. Itselleni oli tärkeää keskustelut harjoitteluohjaajani kanssa, jolloin sain rakentavaa palautetta. Tällöin pystyin kehittämään muun muassa ohjeiden antamista lapsille ja muille ohjaajille. Ohjaajien arvioista tehtävät olivat keskimäärin sopivia suhteessa lapsen ikätasoon. Kaikista sopivampana pidettiin tunnetehtävää. Erittäin helppoina pidettiin uni- ja lepotehtävää ja ravintotehtävää. Erittäin vaikeana tehtävänä pidettiin puolestaan erilaisuustehtävää. Ohjaajien mielestä 92 % vastaajista piti tehtäviä monipuolisina ja tehtävämateriaalin tehtävät sopivat fiilisrallin teoriaosiin 38 %:n mielestä erittäin hyvin ja 54 %:n mielestä hyvin. Lapsen ikätaso oli huomioitu tehtävissä hyvin 84 %:n vastaajan mielestä. Kun olin testannut tehtävämateriaali kaikilla ryhmillä, huomasin, että minun tarvitsee muuttaa joitakin tehtäviä. Ohjaajilta tuli jotain kehittämisideoita. Esimerkiksi jossakin tehtävässä pitää antaa tarkempi ohjeistus, mitä lapsen pitää tehdä. Opettajat antoivat myös positiivista palautetta siitä, kun saivat työskennellä lasten kanssa pienemmissä ryhmissä.

7 LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyöni luotettavuutta otin huomioon koko prosessin aikana. Luotettavuutta lisäsivät jo alusta asti tapaamiset ja sähköpostit taustaorganisaation eli psyykkaritoiminnan tiimivastaajan kanssa. Jo suunnittelu vaiheessa otin huomioon taustaorganisaation mielipiteet ja toiveet tehtävämateriaalin sisällöstä. Käytin raportin teossa ajantasaista tietoa ja tutkimusta sekä käytin luotettavia lähteitä. Toisen tuottamaa tekstiä ei saa kopioida ja asiasisältöjä lainatessa ja suorissa lainauksissa on kerrottava lähde sekä raportissa käytetyt menetelmät selvitetään huolellisesti (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 26). Tuotteen tekemisessä ja arvioinnissa hyödynsin keräämääni teoriatietoa. Opinnäytetyötä kirjoittaessa käytin apunsa teoriakirjallisuutta keskilapsuusikäisen kehityksestä, ryhmässä ja koulussa toimimisesta mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Aihe yhdistettiin perheiden ja koululaisten hyvinvointiin. Tällöin pystyin kehittämään sopivan tuotteen oikealle asiakasryhmälle ja oikeaan kontekstiin.

Tuotteen koekäyttötilanteen pyrin luomaan mahdollisimman todenmukaiseksi. Testasin tuotetta ikäryhmään kuuluvilla henkilöillä eli 7.–9.-vuotiailla, jolloin sain luotettavaa tietoa tuotteen toimivuudesta. Testasin kaikkia fiilistrallin osa-alueita. Fiilistralliin osallistui yksi luokka kerrallaan, joten lapsiryhmä oli helpommin hallittavissa ja pystyin havainnoimaan lasten käyttäytymistä. Näin sain myös luotettavaa palautetta tehtävämateriaalista, joten pystyin joitakin tehtäviä muokkaamaan sopivimmiksi. Palautteen kerääminen käyttäjäryhmältä eli lapsilta lisäsi tuotteen luotettavuutta. Näin tehtävämateriaali on toteutunut ja kokeiltu oikeissa olosuhteissa. Palautteen keräsin lapsen kehitystason huomioon ottaen eli käytin kuvia havainnollistamisessa. (Liite 3 oppilaiden arviointisymbolit fiilistrallista) Arvioinnin luotettavuutta heikensi se, että lapset ottivat mallia toisistaan, eivätkä antaneet täysin omaa mielipidettään. Ohjaajilta keräämäni palautteen avulla sain tietoa tehtävämateriaalin toimivuudesta. (Liite 4 palautekysely ohjaajille.). Palautteen avulla pystyin arvioimaan tuotetta ja muokkaamaan sitä tarkoitukseen sopivaksi. Esimerkiksi muutin joitakin kirjoittamistehtäviä piirtämistehtäviksi, koska kaikki ensimmäisen luokan oppilaat eivät välttämättä osaa vielä kirjoittaa. Tällöin tuote on kaikkien ikäryhmään kuuluville sopiva.

8 EETTISYYS

Etiikka tarkoittaa pohdittua näkemystä oikeasta ja väärästä. (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007, 13). Jo kehittämistyön alussa tulee pohtia, kenen ehdoilla kehittämistyötä tehdään ja miksi siihen ryhdytään. Kehittämistyötä tehdään aina yhteistyössä toimeksi antajan kanssa. Työssä tulee huomioida myös yhteiskunnallinen merkittävyys. Työelämälähtöisessä kehittämistyössä on tärkeää muistaa sekä tieteen tekemisen että yritysmaailman eettiset säännöt. Työn tulee olla korkean moraalin mukaista. Työ tulee tehdä tarkasti, rehellisesti ja seurausten tulee olla käytäntöön soveltuvia. Kehittämistyöhön käy samat eettiset säännöt kuin yhteiskunnassa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa yleensäkin. Hanke on aina osa inhimillistä toimintaa, joten sen vajavuudet ja rajoitukset tulevat hankkeen toimijoiden vajavuuksista. Kehittämistyön etiikkaan kuuluu samat normit kuin tieteelliseenkin etiikkaan. Tutkimusten ja kehittämisen kohteena olevien ihmisten on tiedettävä, mitä kehittäjä on tekemässä, mitkä ovat toiminnan tavoitteet, kuka on kohde ja mikä on heidän rooli kehittämistyössä. Tutkimuksissa saa todellista ja rehellistä tietoa, kun tutkittavia ei yksilöidä ja heidän nimet pysyvät salassa. Tutkimukseen ja kehittämistyöhön osallistuvilta pitää aina kysyä heidän suostumuksensa. (Ojasalo; Moilanen & Ritalahti 2009, 48–49.) Tuotetta valmistin yhdessä psyykkaritoiminnan kanssa ja otin heidän mielipiteensä huomioon tuotteen valmistuksessa. Näytin heille keskeneräisen työn ja kysyin heidän arviota tuotteesta. Testauksen ja arvioinnin jälkeen lähetin heille valmiin korjatun tuotteen.

Tutkimusetiikkaan kuuluu plagiointiin ja lähdekritiikkiin liittyvät ongelmat sekä tutkijan rooli ja sen vaatimukset. Myös internetin tuomat muutokset tuovat uusia haasteita tutkimusetiikkaan. Uutta tietoa tai uudenlaista tulkintaa jo tunnetusta tiedosta on primaari- eli alkuperäislähteissä. (Mäkinen 2005, 183-187.) Olen työssä etsinyt pääsääntöisesti alkuperäiset lähteet ja olen maininnut lähdeviitteet selkeästi työssäni sekä olen valinnut luotettavia lähteitä. Lähteissä olen myös käyttänyt ajantasaista tietoa.

Hanketta reflektointiin, arvioitiin ja seurattiin pääasiassa keskustelemalla opinnäytetyöohjaajieni kanssa sekä tutkimus- ja kehittämistunneilla. Myös tuotteen kokeilukertojen jälkeen keskustelin ohjaajien kanssa fiilistrallista ja tehtävämateriaalin toimivuudesta. Opinnäytetyöprosessin aikana pohdin eettisiä kysymyksiä. Ihmisen

itseäänmäärämisosoikeuksien mukaan lapsella oli oikeus kieltäytyä fiilisralliin osallistumisesta. Lähetin lasten vanhemmille kotiin viestiä, jossa kerroin fiilisrallista ja tunnin tavoitteesta. (ks. Liite 2 viesti vanhemmille fiilisrallista) Pyysin vanhempia ottamaan yhteyttä, jos heillä oli kysyttävää. Vanhemmat pysyivät myös kieltämään lasta osallistumisesta. Lähetin myös luokkien opettajille viestin, jossa kerroin fiilisrallin tavoitteista ja kysyin heidän suostumustaan fiilisralliin. (ks. Liite 1 viesti opettajille fiilisrallista) Opettajien kanssa neuvottelin, milloin voin tulla pitämään fiilisrallin ja sekä pyysin heiltä apua tunnin pitämiseen. Palautteen keräsin materiaalin käyttäjäryhmältä eli lapsilta ja ohjaajilta. Palautelaput olivat myös vapaaehtoisia, enkä saanutkaan kaikilta ohjaajilta takaisin lappuja. Palautteen keräsin lapsilta ja ohjaajilta nimettöminä. Opinnäytetyötäni ohjasi salassapitovelvollisuus. En maininnut raportissa lapsia nimeltä enkä koulua, jossa testasin tehtävämateriaalia. Tarkistin tekijänoikeudet kuviin, joita liitin tehtävämateriaaliin. Valitsin vain kuvat, jotka ovat yleisessä käytössä, joten käytin papunettiä.

9 POHDINTA

Opinnäytetyö oli tuote- ja kehittämispainotteinen. Tavoitteena oli tuottaa tehtävämateriaali, jonka avulla voidaan edistää koululaisten hyvinvointia ja mielenterveyttä. Tarkoituksena oli oppia myös sosiaalityöstä kouluyhteisössä. Tehtävämateriaalin tuli olla lapsille mieluisa, mutta myös opettavainen ja sen tarkoitus on tukea lasten hyvinvointia. Tehtävämateriaalin aiheina ovat kaverit, kiusaaminen, erilaisuus, tunteet, itsetunto, liikunta, uni ja ravinto, jotka ovat keskeisiä koululaisen arjessa. Oppilaiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämistyö on kokonaisvaltaista työtä. Aiheeni on ajankohtainen, koska lasten ja nuorten hyvinvointiin pyritään panostamaan entistä enemmän ja paremmin kouluissa. Tuote on tarpeellinen ja työelämälähtöinen, koska psyykkarit kokivat tarpeelliseksi tehtävämateriaalin osaksi fiilistrallia. Tehtävämateriaalin testaus ja arviointi harjoitteluni aikana eräässä Oulun peruskoulussa tuki hyvin opinnäytetyötäni. Fiilistralli on tarpeellinen ja mielenkiintoinen toimintamuoto alakoululaisten hyvinvoinnin edistämisessä.

Hyvinvointi on jokaiselle tärkeää ja jokainen kokee sen yksilöllisesti. Perustarpeet kuten ravinto ja lepo sekä turvallisuus luovat perustan hyvinvoinnille. Olennaista hyvinvoinnissa on myös tarve tuntea läheisyyttä. Jo pieni lapsi tarvitsee vanhempien huomioita ja kasvaessa vain kohde muuttuu, esimerkiksi kaverien merkitys kasvaa koulussa. Toiset kokevat itsensä toteuttamisen on tärkeämpänä kuin toiset. Terve itsetunto tukee oppilaan psyykkistä kehitystä ja auttaa ymmärtämään, mikä hänelle on tärkeää. Yksilölliset tarpeet antavat myös voimaa, mielekkyyttä ja tavoitteita elämälle.

Mielenterveyden edistämisellä koulussa pyritään vaikuttamaan lapsen kouluviihtyvyyteen, koulumenestykseen ja hyvinvointiin. Oppilashuollolla on suuri merkitys oppilaan mielenterveyden edistämisessä. Koulun mielenterveystyössä pitää ottaa huomioon lapset, heidän huoltajansa, opettajat ja rehtorit sekä koulun kanssa yhteistyössä toimiva sosiaali- ja terveyshuolto. Koulu on paikka, joka saavuttaa kaikki saman ikäkauden lapset lähes päivittäin, jolloin mielenterveyden edistämisellä koulussa voidaan saada pitkäkestoisiakin vaikutuksia. Lapsen niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin kehitys kehittyy huimasti peruskoulun aikana. Sosiaaliset suhteet muuttuvat kouluikään saapuessa. Ennen vanhemmat olivat tärkein sosiaalisista suhteista, mutta koululaisella ystävät saavat entistä suuremman roolin. Lapsi haluaa

kokea tulla hyväksytyksi ryhmässä. Ryhmässä lapsi oppii noudattamaan sääntöjä, kuuntelemaan toisia ja odottamaan vuoroa. Koulussa vakava ongelma on koulukiusaaminen, joka voi aiheuttaa ihmiselle pitkällä aikavälillä suuria ongelmia kuten itsetunnon alenemista. Koululaisen on opittava toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Koulussa opitaan paljon tietoa ja taitoja sekä elämän perusasioita kuten sosiaalista vuorovaikutusta. Koulussa lapsi oppii paljon uutta ja unessa aivot tallentavat tiedon pitkäkestoiseen muistiin, joten uni on oppilaalle hyvin tärkeää. Lapsena opitut tavat hyvinvoinnin ylläpitämisestä pysyvät pitkällekin elämään. Jos lapsi ei opi kotona terveellisistä elämäntavoista, on koululla suuri merkitys oppilaan hyvinvoinnin edistämässä.

Uusi oppilashuoltolaki tuli voimaan 1.8.2014 ja koskee esiopetusta, perusopetusta, lukiokoulutusta ja ammatillista koulutusta. Uuden lain tarkoituksena on siirtää painopistettä ennaltaehkäisevään suuntaan, jolloin pyritään välttämään raskaimpia toimenpiteitä tarjoamalla matalan kynnyksen palveluita. Uusi laki täsmentää myös kuraattorin kelpoisuutta sekä terveydenhoitajan ja lääkärin saavutettavuutta. Opiskelijalle on oltava mahdollisuus keskustella henkilökohtaisesti psykologin tai kuraattorin kanssa. (Ajankohtaista lainsäädännössä 2015.) Kuraattorilta vaaditaan korkeakoulututkintoa, jotta voidaan tarjota opiskelijoille laadukasta palvelua. Kouluissa tiedostetaan nuorten ja lasten pahoinvointi, johon halutaan puuttua mahdollisimman varhain. Lapsuudessa ja nuoruudessa kärsityt mielenterveysongelmat heijastuvat myös aikuisuuteen, joten ongelmat on tärkeää havaita mahdollisimman varhain. Oppilas- ja opiskelijahuollolla on suuri merkitys koululaisten hyvinvoinnin edistämässä.

Opinnäytetyöni aikana opin tuoteprosessista, että se vaatii yhteistyötä ja tuote koostuu hyvästä suunnittelusta, jolloin sen toteutus onnistuu hyvin. Tuotteen valmistuksessa on olennaista myös sen testaus, koska silloin näkee, kuinka se käytännössä toimii. Opin tarkastelemaan myös koulua uudesta näkökulmasta. Koulu on paikka, jossa opitaan uutta sekä muodostetaan sosiaalisia suhteita. Sosiaalialan ja terveysalan osaaminen osana peruskoulua antaa oppilaalle hyvän pohjan elämälle. Koulua ei pidä nähdä vain tiedonlähteenä vaan myös tärkeänä osana lapsen kasvatusta. Monet opitut asiat unohtaa elämän aikana, mutta esimerkiksi koulussa luodut sosiaaliset suhteet voivat olla koko elämän kantava voimavara. Yhteisöllisyys ja kuuluminen johonkin on osa hyvinvointia. Koululaiselle on tärkeää tulla kuuluksi ja nähdyksi sekä vaikuttamisen merkitys lisääntyy kasvaessa. Oppilashuolto pyrkii koulussa edistämään osallisuutta.

Oppilaslähtöisyys eli oppilas nähdään itsenäisenä toimijana ja vaikuttaja on olennaista koulussa. Opettajan rooli on olla tukija ja kannustaja oppilaalle.

Jatkotutkimuksena voisi olla tehtävämateriaalin vaikuttavuuden arviointi. Tällöin voitaisiin tehdä laadullinen tutkimus lapsien hyvinvoinnin edistämisestä kouluyhteisössä. Voitaisiin tutkia psyykkaritoiminnan vaikutusta koululaisten hyvinvointiin, miten lapset kokevat fiilisrallin toimineen. Oppilashuollon vaikuttavuuden tutkiminen antaisi tietoa oppilashuollon merkityksestä koulussa. Mielen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tutkiminen koulussa on ajankohtaista ja tarpeellista.

LÄHTEET

- Ahonen, Timo; Torppa, Minna; Määttä, Sami & Eklund, Kenneth 2013. Ovatko oppimisvaikeudet uhka hyvinvoinnille? Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus, 97–120.
- Ajankohtaista lainsäädännössä 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.2.2015. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_oppaat/ajankohtaista_lainsaadannossa. Tuloste tekijän hallussa.
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Antikainen, Ari; Rinne, Risto & Koski, Leena 2013. Kasvatussosiologia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aro, Tuija; Järviluoma, Elina; Mäntylä, Marketta; Mäntynen, Hanna; Määttä, Sira & Paananen, Mika 2014. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Eura: Euraprint.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 17.
- Eggerth, Donald E. & Flynn, Michael A. 2012. Journal of Career Development 39.1. Applying the Theory of Work Adjustment to Latino Immigrant Workers: An Exploratory Study. Publisher. Sage Publications Ltd, 76–98.
- Eskel, Pauliina & Marttila, Marjaana 2013. Osallisuuden kokemus osana yhteisöllisyyttä. Teoksessa Päivi Marjanen; Marjaana Marttila & Marjo Varsa (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 75–96.
- Friis, Leila; Seppänen, Raija & Mannonen, Marjatta 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
- Fross, Päivi & Vatula-Pimiä, Marja-Leena 2007. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita.
- Haarakangas, Kauko 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Kaikkonen, Risto; Koponen, Päivikki; Koskinen, Seppo; Laatikainen, Tiina; Leinonen, Anna; Mäki, Päivi; Sippola, Risto;

- Vartiainen, Erkki & Virtanen, Suvi 2008. Lasten terveys. Late-
tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä,
terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Viitattu 26.8.2014.
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>.
- Harpine, Elaine Clanton 2008. Group Interventions in Schools. Promoting Mental Health
for At-Risk Children and Youth. Springer Science+Business Media, LLC.
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki:
Tammi.
- Honkanen, Eija & Suomala, Anne 2009. Oppilashuollon käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Joronen, Katja & Koski, Anna (toim.) 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen
vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampere university press.
- Juujärvi, Soile; Myyry, Liisa & Pessa, Kaija 2007. Eettinen herkkyyden ammatillisessa
toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja
terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kaikkonen, Risto; Mäki, Päivi; Murto, Jukka; Pentala, Oona; Hakulinen-Viitanen,
Tuovi & Laatikainen, Tiina 2014. Suomalaisten lasten ja lapsiperheiden
terveys ja toimintakyky. Teoksessa Johanna Lammi-Taskula & Sakari
Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden
ja hyvinvoinnin laitos, 150–168.
- Karling, Marjo; Ojanen, Tuija; Siven, Tuula; Vihunen, Riitta & Vilen, Marika 2008.
Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Kirveslahti, Kaisa; Siven, Tuula; Vahala, Marja & Vihunen, Riitta 2014. Kasvun aika.
Helsinki: Sanoma Pro.
- Koulun hyvinvointiprofiili 2004. Lyhty ryhmä. Viitattu 21.1.2015.
<http://www10.edu.fi/hyvinvointiprofiili/valtakun/index.php>.
- Koulumentori i.a. Oulun kaupunki. Viitattu 21.8.2014. [http://www.ouka.fi/oulu/terva-
toppilan-koulu/koulumentori](http://www.ouka.fi/oulu/terva-
toppilan-koulu/koulumentori).
- Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityspsykologia. Matkalla
muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kuhanen, Carita; Oitinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja & Schubert, Carla 2010.
Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro.
- Kuorelahti, Matti; Lappalainen, Kristiina & Viitala, Riitta 2012. Sosioemotionaalinen
kompetenssi ja osallisuuden kokemus. Teoksessa Markku Jahnkainen

- (toim.) Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. Tampere: Vastapaino, 277–331.
- Kurki, Leena; Nivala, Elina & Sipilä-Lähdekorpi, Pirkko 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- Laitinen, Arto 2013. Joseph Raz ja hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa Petteri Niemi & Tuija Kotiranta (toim.) Sosiaalialan normatiivinen perusta. Helsinki: Palmenia, 34–70.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija ryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäiselle 7–18 -vuotiaalle. Viitattu 26.8.2014. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsLjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhfNjVfRnI5c2lzZW5fYWt0aWI2aXN1dWRlbl9zdW9zaXRlc y5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>
- Laaksonen, Vilja 2012. Vuorovaikutustaidot ja lasten osallistuminen vertaisryhmässä. Katsaus monitieteiseen tutkimuskirjallisuuteen. Nuorisotutkimus Osallisuus ja osallistuminen 30. (1), 3–19.
- Launonen, Leevi & Pulkkinen, Lea (toim.) 2004. Koulu kasvuyhteisönä – kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lönnqvist, Jouko 2005. Tee hyvä sijoitus: Anna aikaasi lapselle! Kansanterveys 9/2005. Viitattu 15.8.2014.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102577/9kansanterveys2005.pdf?sequence=1>.
- Mahkonen, Sami 2014. Uusi oppilashuoltolaki työvälineenä. Helsinki: Edita.
- Malin, Maili 2014. Koululaiset ja ehkäisevä työ. Viitattu 12.8.2014.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/kouluikaiset/#otsikko3>
- Matilainen, Tuula 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus.
- Mielen hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.1.2015.
<http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>. Tuloste tekijän hallussa.
- Myllyniemi, Sami & Gissler 2012. Tilasto-osio. Teoksessa Elina Pekkarinen, Kaisa Vehkalahti & Sami Myllyniemi (toim.) Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksessä. Nuorten elinolot -vuosikirja 2012. Helsinki:

- Nuorisotutkimusverkosto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisoasian neuvottelukunta, 23–99.
- Mäkinen, Olli 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Tammi.
- Mäntylä, Niina; Kivelä, Jonna; Ollila, Seija & Perttola, Laura 2013. Pelastakaa koulukiusattu. Kunnallisen kehittämissäätöön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 70.
- Neitola, Marita 2013. Vertaissuhteiden merkitys ja muotoutuminen kasvuyhteisöissä. Teoksessa Päivi Marjanen; Marjaana Marttila & Marjo Varsa (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmiranta, Hanna; Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojasalo, Katri; Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Onnela, Anna i.a. Psykkaritoiminta Oulun kaupungin perusopetuksen kouluilla ja lukiossa. Anna Onnela, psykkareiden tiimivastaava. Tuloste tekijän hallussa.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Viitattu 26.8.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>
- Paananen, Reija & Gissler, Mika 2014. Hyvinvointi ulottuu yli sukupolvien. Teoksessa Johanna Lammi-Taskula & Sakari Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 208-214.
- Papunet 2014. Materiaalia kommunikaation tukemiseen. Viitattu 10.10.2014. <http://papunet.net/materiaalia>
- Pihlaja, Päivi & Viitala, Riitta 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Piironen-Malmi, Ulla & Strömberg, Seija 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Viitattu 26.8.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Perälä, Marja-Leena; Halme, Nina & Kanste, Outi 2013. Johtaminen, palvelut ja lapsiperheiden hyvinvointi. Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä

- (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus, 120–134.
- Pessi, Anne Birgitta & Seppänen Marjaana 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 288–313.
- Puolakka, Kristiina 2013. Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Tampere: Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. Tuloste tekijän hallussa.
- Rasku-Puttonen, Helena 2006. Oppijoiden yhteisö, osallisuus ja kasvattajan merkitys. Teoksessa Kirsti Karila, Maarit Alasuutari, Maritta Hännikäinen, Anna Raija Nummenmaa, & Rasku-Puttonen, Helena (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Ritakoski Sami 2010. Lapsi ja kaverit. Teoksessa Jokela, Eero & Pruuki, Heli (toim.) Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: LK-kirjat, 59–78.
- Salmi, Minna & Johanna Lammi-Taskula 2014. Työn ja perheen yhteensovittaminen hyvinvoinnin tekijänä. Teoksessa Johanna Lammi-Taskula & Sakari Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 38–51.
- Salmela-Aro, Katariina & Tuominen-Soini, Heta 2013. Koulu-uupumuksesta innostukseen? Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus, 242–254.
- Santalahti, Päivi & Marttunen, Mauri 2014. Lasten ja heidän vanhempiensa mielenterveys. Teoksessa Johanna Lammi-Taskula & Sakari Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 184–194.
- Uusitalo, Susanne 2011. Tahdonheikkous ja hyvinvointi. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 264–287.
- Vaarama, Marja; Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.) 2010. Johdanto. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio ja Sakari Karvonen Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 10–18.
- Viholainen, Helena; Aro, Tuija; Koponen, Tuire; Peura, Pilvi & Aro, Mikko 2013. Miten oppimisvaikeudet liittyvät syrjäytymiseen. Teoksessa Jukka

Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus, 88–96.

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista i.a. Unisef. Viitattu 20.1.2015.

http://www.lskl.fi/files/206/LOS_sopimus.pdf.

LIITE 1 Viesti opettajille fiilistrallista

Hei!

Kehitän opinnäytetyönä Oulun psykkaritoimintaan fiilistrallia, johon kuuluu kahdeksan aihealuetta: kaverit, kiusaaminen, erilaisuus, tunteet, itsetunto, uni ja lepo, liikunta sekä ravinto. Olen tehnyt fiilistralliin tehtävävihkon 1.–3.-luokkalaisille, jota olisi tarkoitus testata. Olisiko mahdollista tulla pitämään fiilistrallia teidän luokalle viikkojen 46–49 (10.11.–5.12.) aikana? Voit ehdottaa aikaa vastaamalla tähän viestiin tai kasvotusten.

Fiilistralliin menee noin yksi oppitunti. Tunnin loppuksi olisi tarkoitus kerätä palautetta muutamalta oppilaalta nimettömänä sekä kysellä teiltä opettajailta, mitä mieltä olitte fiilistrallista. Kun ajankohdat selviää, laitan wilman kautta vanhemmille viestin, jossa kerron tunnin tarkoituksesta.

t. Laura Heikkinen

LIITE 2 Viesti vanhemmille fiilistrallista

Hyvät vanhemmat,

Koulullamme toimii Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiharjoittelija Laura Heikkinen. Hän tulee 1.–3.-luokille pitämään Fiilistrallin viikkojen 46–49 aikana. Fiilistralli on toiminnallinen tapa harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Koulupsyykkarit toteuttavat mallia Oulun koulujen alaluokilla. Fiilistralli on osa harjoittelijan opinnäytetyötä, joten tunnin lopuksi oppilailta kysytään suullisesti palautetta rallista. Tätä palautetta käytetään opinnäytetyössä Fiilistrallin arviointiin. Palaute käsitellään opinnäytetyössä siten, että oppilaita tai koulua ei voida siitä tunnistaa.

Jos teillä on kysyttävää Fiilistrallista, voitte olla yhteydessä koulumentoriin tai laura.heikkinen@student.diak.fi.

Ystävällisin terveisin,

Koulumentori ja Laura Heikkinen

LIITE 3 Oppilaiden arviointisymbolit fiilisrallista



MUKAVA



TYLSÄ



HELPPO



VAIKEA

LIITE 4 Palautekysely ohjaajille

Tämän kyselyn tarkoitus on saada palautetta fiilisrallin tehtävämateriaalista.

Valitse sopivin vaihtoehto.

1. Arvio tehtävien vaikeutta suhteessa ikätasoon. Rasti ruutuun.

	Erittäin vaikea	Vaikea	Sopiva	Helppo	Erittäin helppo
Kaverit					
Tunteet					
Erilaisuus					
Kiusaaminen					
Missä olen hyvä					
Uni & lepo					
Liikunta					
Ravinto					

2. Tehtävät olivat monipuolisia

	Samaa mieltä
	Eri mieltä
	En osaa sanoa

3. Tehtävämateriaalin tehtävät sopivat fiilisrallin teoriaosioihin

	Erittäin hyvin
	Hyvin
	Riittävästi
	Huonosti
	Erittäin huonosti

4. Lapsen ikäystaso oli huomioitu tehtävissä

	Erittäin hyvin
	Hyvin
	Riittävästi
	Huonosti
	Erittäin huonosti

5. Anna palautetta fiilisrallista ja tehtävämateriaalin tehtävistä: