

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen  
keskittyvän koulutuksen tuomat mahdollisuudet  
alakoulun opettajien tietotaitoihin

Milla Korppi-Tommola

Pro gradu tutkielma

Opettajankoulutuslaitos

Kevät 2015

Jyväskylän yliopisto

Korppi-Tommola Milla, 2015, Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvän koulutuksen tuomat mahdollisuudet alakoulun opettajien tietotaitoihin. Jyväskylän Yliopiston Opettajankoulutuslaitos, Kasvatustieteiden tiedekunta, Pro gradu-tutkielma. 60 sivua. Liitteet: Alakoulun opettajille suunnattu loppukysely ja opettajien vastaukset.

## TIIVISTELMÄ

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen terveyttä ja kouluilla on merkittävä rooli oppilaidensa mielenterveyden edistämisessä. Tein kandidaatin tutkintoni yhdessä opiskelijakollegani kanssa ja tutkimuksemme keskeiset tulokset, joiden mukaan opettajien taidot opettaa hyvinvointia ja mielenterveyttä ylläpitäviä selviytymistaitoja koulussa ovat puutteellisia, innoittivat minut jatkamaan tutkimusta tästä aiheesta myös Pro gradu työni parissa. Tutkimukseni tarkoituksena oli tarkastella sitä, miten koulutuksella voidaan vaikuttaa alakoulun opettajien tietotaitoihin hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämistä kouluissa. Tutkimukseni on osa Suomen mielenterveysseuran toteuttamaa Mielenterveystaidot alakouluun 2012- 2014-hanketta, jonka kautta hankkeessa toimineet opettajat saivat koulutusta ja materiaalia mielenterveysseuralta omaan opetukseensa. Keskityn tutkimuksessani erityisesti selvittämään, miten opettajat kokivat Suomen mielenterveysseuran järjestämässä hankkeessa mukana toimimisen toiminnan loppuvaiheessa, minkälaisissa tilanteissa koulun arjessa opettajat tunsivat voivansa hyödyntää koulutuksessaan saamaansa osaamistaan sekä sitä, miten koulutus mahdollisesti muutti tutkittavia opettajina.

Tutkimukseni aineistoni koostui Mielenterveystaidot alakouluun 2012-2014-hankkeen loppuvaiheessa hankkeessa toimineille opettajille suunnatusta loppukyselystä. Loppukysely toteutettiin opettajille lähetettyjen kyselylomakkeiden avulla ja siihen vastasi yhteensä 10 alakoulussa työskentelevää opettajaa. Kyselylomake koostui sekä avoimista että strukturoiduista kysymyksistä. Lähdin analysoimaan lomakkeen strukturoituja kysymyksiä frekvenssejä hyödyntäen ja

avoimet kysymykset käsittelin lähtemällä teemoittelemaan aineistosta esiin nousevia keskeisimpiä aihe-alueita.

Tutkimustulosten perusteella opettajat kokivat Mielenterveystaidot alakouluun hankkeen erittäin hyödyllisenä ja mielekkäänä. He kertoivat saaneensa hankkeen kautta runsaasti uutta tietoa ja konkreettisia keinoja opettaa mielenterveyttä ylläpitäviä selviytymistaitoja alakoulussa. Opettajat toivat vastauksissaan esille myös sen, että heidän omien mielenterveystaitojensa kehittyneen hankkeen aikana ja tätä kautta he kertoivat panostavansa enemmän nyt myös omaan hyvinvointiinsa. Tutkimuksen tekeminen antoi minulle hyvän käsityksen siitä, miten parhaimmillaan kouluissa toteutetun projektin avulla voidaan tukea sekä opettajien että oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Avainsanat: Hyvinvointi, Mielenterveys, Mielenterveyden edistäminen kouluympäristössä, Selviytymistaidot

SISÄLTÖ	Sivu
1 Johdanto	1
2 Hyvinvointi	3
2.1 Hyvinvoinnin määritelmä	3
2.2 Subjekttiivinen ja objektiivinen hyvinvointi	6
2.3 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi	7
2.4 Psykkisen hyvinvoinnin aspekti- mielenterveys	8
3 Mielenterveyden edistäminen	12
3.1 Mielenterveyttä edistäviä hankkeita ja koulutuksia koulu kontekstissa	12
3.2 Koulu mielenterveysosaamisen tukijana ja edistäjänä	18
3.3 Hyvinvointi opetustyössä ja selviytymistaidot	19
4 Tutkimuksen toteuttaminen	25
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät	25
4.2 Tutkimuksen kohteet, tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi	26
4.3 Luotettavuus	29
4.4 Tutkimuksen etiikka	31
5 Tulokset	33
5.1 Opettajien käsityksiä on hyvinvointi ja mielenterveystaidoista	33
5.2 Tilanteet, joissa opettajat kokevat voivansa hyödyntää koulun arjessa koulutuksessa saamaansa osaamista	36
5.3 Koulutuksen tuomat mahdollisuudet opettajuuden kehittymiseen	39
6 Pohdinta	43
6.1 Tutkimuksen jälkipohdinta	43
6.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet	48
Lähteet	50
Liitteet	55

## 1. Johdanto

Mielenterveys on voimavara, joka kehittyy läpi koko ihmisen elinkaaren ajan. Mielenterveyden pohja, joka syntyy lapsuudessa, auttaa selviytymään haastavistakin elämäntilanteista. Kouluilla on erityinen mahdollisuus olla osana tukemassa oppilaidensa mielen hyvinvointia. Mielenterveyttä edistäviä ja ylläpitäviä selviytymistaitoja harjoittamalla ja niitä käyttämällä voidaan auttaa vahvistamaan oppilaiden positiivista mielenterveyttä. Koulun arki tarjoaa hyvän mahdollisuuden näiden taitojen edistämiseksi ja kehittämiseksi. (Hannukkala 2015, 5). Halusin siis lähteä tarkastelemaan, miten Suomen mielenterveysseuran hankkeen kautta näille opettajille tarjottu koulutus on vaikuttanut heidän ajatteluunsa ja toimintaansa. Halusin myös selvittää, millaisia konkreettisia keinoja opettajat olivat löytäneet oppilaiden mielenterveystaitojen opettamiseen koulussa.

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tutkin alakoulun luokanopettajien käsityksiä mielenterveyttä ylläpitävien selviytymistaitojen opettamisesta. Tutkimukseni toisessa vaiheessa keskityin selvittämään, miten hyvinvointia ja mielenterveyttä voidaan opettaa ja edistää koulumaailmassa. Taustalla on myös ajatus siitä, miten luokanopettajat käsittävät hyvinvointia ylläpitävät selviytymistaidot ja minkälaiset ovat heidän kykynsä ja valmiutensa opettaa näitä taitoja heidän oppilailleen. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, miten koulutuksen avulla voidaan vaikuttaa opettajien käsityksiin ja toimintaan mielenterveyden edistämisen suhteen.

Valitsin tämän aiheen, sillä koen sen ajankohtaiseksi ja merkitykselliseksi tulevana opettajana. Olen omien työ- ja harjoittelu kokemusteni kautta kokenut tarvetta kasvattaa ja kehittää omaa hyvinvointi- ja mielenterveysosaamistani sekä näiden taitojen opettamista oppilaille. Kasvattajina voimme opettaa oppilaillemme monenlaisia tietotaitoja, joiden avulla voimme tukea heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Kartuttamalla henkilökohtaisia voimavarojaan ja etsimällä uusia selviytymiskeinoja jokainen voi parantaa omaa henkistä toimintakykyään. Hyvä mielenterveys vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun ja sitä voidaan vahvistaa. Jokaisella ihmisellä on erilaisia keinoja sekä tietoja ja taitoja, joita hän voi käyttää

avukseen eri elämän tilanteissa. Nämä keinot olisi hyvä oppia tunnistamaan paremmin, jotta niitä voisi tietoisesti tarpeen tulleen käyttää, kun tilanne sitä vaatii. (Heiskanen ym. 2006, 17–25.) Näyttöä löytyy selkeästi sille, että koululaisien mielenterveyteen voidaan vaikuttaa positiivisesti koulussa tapahtuvan toiminnan kautta. Eritoten ympäristön, koko kouluuyhteisön ja perheet mukaanottava toimintamalli sekä keskittyminen positiiviseen mielenterveyteen ovat edistämistyön onnistumisen kannalta merkittäviä tekijöitä. (Wells, Barlow & Steward-Brown 2003; Mukoma & Flisher 2004; Kelly, Jorm & Wright 2007; Wand 2011; Weare & Nind 2011; Puolakan 2013, 17 mukaan.)

Tutkimukseni materiaali on osa Suomen mielenterveysseuran toteuttamaa ”Mielenterveys taidot alakouluun 2012-2014” - hanketta. Hanke oli Suomen mielenterveysseuran projektityö, jonka avulla seura keräsi tietoa opetustyön kehittämiseen kouluissa mielenterveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Hankkeen tarkoituksena oli myös tuottaa mielenterveystaitojen opetuksessa käytettäviä materiaaleja ja malleja alakoulun käyttöön sekä kouluttaa hankkeessa mukana toimivia opettajia. Suomen mielenterveysseura pyrkii tarjoamaan hankkeen kautta syntyneitä materiaaleja ja koulutusta valtakunnallisesti koulujen käyttöön 2015 vuodesta alkaen.

Esittelen tämän tutkielmani aluksi teoreettisen katsauksen, joka pohjautuu tutkimukseni ensimmäiseen vaiheeseen. Keskityn tämän jälkeen tarkastelemaan erityisesti opettajien kokemuksia hankkeen loppuvaiheen ajalta. Tutkimusaineisto koostui opettajille teetetystä kyselystä hankkeen loppuvaiheessa. Opettajat ovat tässä loppukyselyssä pyrkineet kuvaamaan sitä, miten he kokivat projektissa mukana toimimisen ja millaisia mahdollisia tietotaitoja he saivat itselleen opettajina projektin myötä. Tutkimukseni pyrkii saavuttamaan opettajien vastausten avulla informaatiota siitä, miten koulutuksen avulla voidaan vaikuttaa opettajien tietouteen hyvinvointi- ja mielenterveystaidoista, sekä vaikuttaako se heidän toimintaansa koulussa. Lähden lisäksi tarkastelemaan kokivatko opettajat koulutuksen hyödylliseksi ja mikä oli koulutuksen keskeisin anti heille. Toivon, että tämän tutkimuksen myötä ymmärrän paremmin mitä hyvinvointi ja mielenterveystaidot

pitävät sisällään ja miten voin opettajana konkreettisin keinoin tukea tulevien oppilaideni mielen hyvinvointia.

## 2 Hyvinvointi

### 2.1 Hyvinvoinnin määritelmä

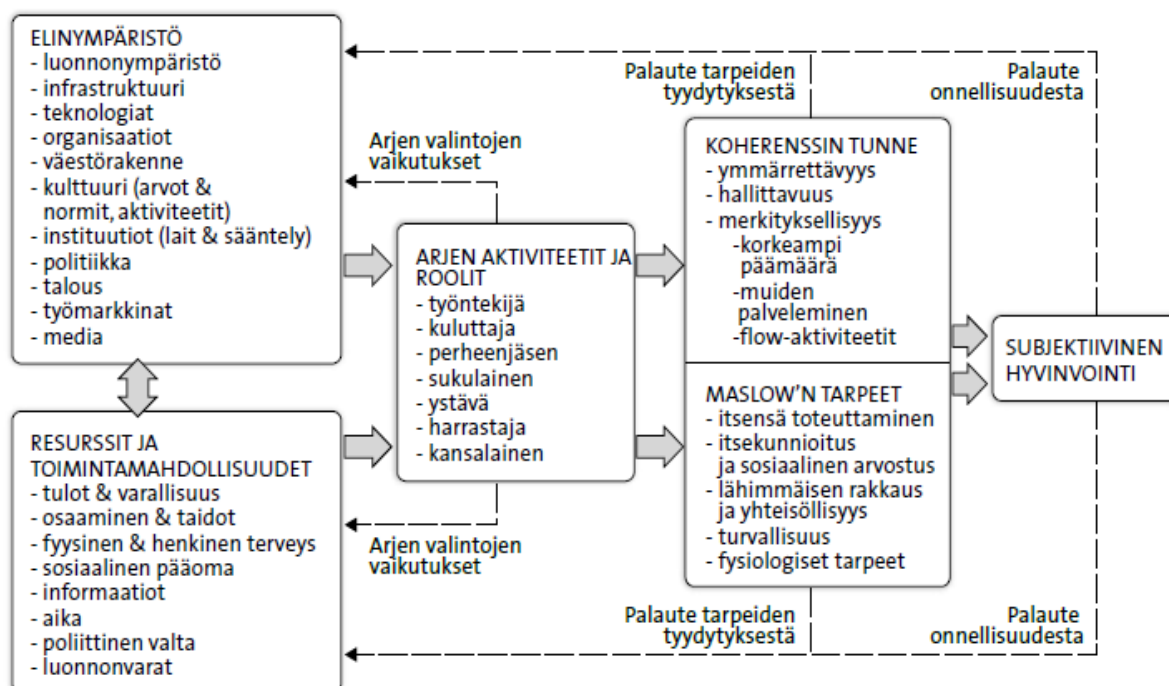
Hyvinvointi käsitteenä on laaja ja sitä pyritään kuvaamaan ja määrittelemään eri tavoilla ja eri näkökulmasta, riippuen mistä tieteenalasta asiaa katsotaan. Hyvinvointi käsitteenä liitetään yhteen terveyden ja elämänlaadun käsitteiden kanssa. (Kettunen, 2008, 8). Allardt (1976) korostaa terveyden olevan hyvinvoinnin keskeinen osatekijä. Hyvinvointia on määritelty fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten aspektien kautta, kuten Maailman terveysjärjestö WHO:kin asian määrittelee; terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä pelkästään jonkin sairauden puuttumista (WHO 1947). Hyvinvointi on käsitteenä kuitenkin laajempi ja kokonaisvaltaisempi kuin terveys, sillä se ei viittaa pelkästään fyysiseen tasapainotilaan ja sairauden puuttumiseen, vaan se kattaa myös niitä tapoja ja ulottuvuuksia, joilla ihminen on yhteydessä itseensä, elinympäristöönsä ja ympärillä oleviin ihmisiin. Hyvinvoinnin toteutumiseksi keskeistä on tarpeiden ja voimavarojen kohtaaminen ja sopusointu sekä hyvä ja tyydyttävä elämä elämän eri osa-alueilla. (Suomen mielenterveysseura. <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/> Viitattu 11.5.2013.)

Ruohosen (2015) mukaan hyvä elämä sisältää yhteiskunnassa vallitsevien tärkeiden arvojen, kuten ihmisarvon ja yhdenvertaisuuden toteutumisen jokapäiväisessä arjessamme. Lisäksi turvattu toimeentulo sekä turvallinen, viihtyisä elinympäristö mahdollistavat ihmisen hyvinvoinnin tilan. Oman elämän arvokkaaksi kokeminen sekä yhteisössä elämisen tasapaino, joka käsittää muun muassa itsemääräämisoikeuden, ovat olennaisia vaikuttajina hyvään elämän kokemiseen. Ruohosen mukaan merkittävien tekijä hyvinvoinnin osalta ovat toimivat ihmissuhteet,

jotka mahdollistavat erilaisten tunteiden ja kokemusten käsittelemisen yhdessä muiden kanssa. (Ruuhonen 2015, 4-5.) Tunnetun hyvinvointi-käsitteen analyysin on tehnyt Erik Allardt vuonna 1976. Jo Allardt (1976) määritelmässä käsitellään näitä Ruuhosen esiin nostamia hyvän elämän osa-alueita. Allardt esittelee hyvinvointiin liittyvään kolmijakoon kuuluviksi persoonalliseen kasvuun viittaavan itsensä toteuttamisen (being), materiaaliin viittaavat elinolot (having) sekä sosiaalisiin suhteisiin ja identiteettiin viittaavat sosiaaliset suhteet (loving) (Allardt 1976). Elinolot ilmenevät materiaalisina olosuhteina, joita kaikki ihmiset jossakin määrin tarvitsevat. Sosiaaliset suhteet liittyvät tarpeisiin olla kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa ja liittyä muihin ihmisiin. Nämä muihin ihmisiin liittymiset rakentavat ihmisen sosiaalisia identiteettejä. Sosiaalisiin suhteisiin liittyy yhteisyys, jossa yksilöstä huolehditaan ja hänestä välitetään, sekä yksilö itse rakastaa ja osoittaa muita kohtaan huolenpitoa ja rakkautta. Yhteisyys toimii yksilölle pohjana muiden arvojen toteuttamiselle. Itsensä toteuttaminen viittaa jokaisen omaan henkilökohtaiseen persoonalliseen kasvuun. Sen positiivisiin puoliin luetaan henkilökohtainen kehitys, kun taas negatiivinen puoli voi näyttäytyä syrjäytymisenä yhteisöstä. Itsensä toteuttaminen voidaan jaotella neljään eri osa-alueeseen: yksilön pitämiseen persoonana, yksilön osakseen saamaan arvontoon, yksilön mahdollisuuksiin vapaa-ajan viettoon sekä mahdollisuuksiin osallistua poliittiseen kanssakäymiseen. (Allardt 1976, Konun 2002, 20 mukaan.)

Timo Hämäläinen (2015), on lähtenyt mallintamaan ihmisen hyvinvointia eri osa-alueiden kautta. Hänen mukaansa subjektiivinen, ihmisen oman kokemuksen kautta syntyvä hyvinvointi rakentuu arjen yhteisöissä ja askareissa inhimillisten tarpeiden tyydyttyessä. (Hämäläinen 2015, 210- 213.)





Kuvio 1. Hyvinvoinnin malli (Hämäläinen 2015, 213.)

Hämäläisen esittämässä hyvinvoinnin mallissa on eritelty ihmisen henkisen koherenssi tarve Aaron Antonovskyn (1987) mukaan sekä myös Abraham Maslow`n (1970) luomat ihmisen tarvekategoriat. Ihmisillä on hyvin erilaisia rooleja heidän jokapäiväisessä arjessaan. Näitä rooleja ovat muun muassa perheenjäsen, työntekijä ja ystävä. Ihmiset käyttävät näissä arjen rooleissa ja toiminnoissaan saatavilla olevia toiminnanmahdollisuuksia ja resursseja, mahdollisuuksien ja rajoitusten puitteissa, joita heidän oma elinympäristönsä tarjoaa.

Nämä arjen tarjoamat elinympäristöt, mahdollisuudet toimia ja erilaiset resurssit joko tyydyttävät ihmisten tarpeita samalla voimaannuttaen heitä, tai sitten toimivat rajoittaen heidän hyvinvointiansa. (Hämäläinen 2015, 213.) Antonovskyn (1987) mukaan erilaiset vastustuskyvyntekijät, joita ihminen voi hyödyntää voimavaroinaan elämässään, voidaan tiivistää henkisen koherenssin tunteeseen (sense of coherence). Tämän koherenssin tunteen kolme merkittävintä komponenttia ovat elämän hallitsevuus, ymmärrettävyys ja merkityksellisyys, jotka vaikuttavat merkittävästi ihmisen kokemaan hyvinvoinnin tilaan. (Hämäläinen 2015, 217- 218.)

## 2.2 Subjektiiivinen ja objektiivinen hyvinvointi

Hyvinvointi koostuu eri tekijöistä, joihin kuuluu sekä subjektiivisia tuntemuksia ja arvostuksia että objektiivisesti mitattavia asioita (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14). Davidson, Rosenberg ja Moore (2003) painottavat, että jos yksilö pystyy hyödyntämään omaa osaamistaan potentiaalisesti ratkoessaan elämässään vastaantulevia kehitystehtäviä, kokee hän subjektiivista hyvinvointia sekä tyytyväisyyttä omaan itseensä (Davidson, Rosenberg & Moore 2003, 529; Lappalaisen ym 2008 mukaan.) Moisio ym. (2008) mukaan hyvä terveys, hyvät elinolot sekä turvattu toimeentulo näkyvät usein subjektiivisena hyvinvointina, vaikkakaan se ei ole taattua. Koettua hyvinvointia määrittävät lisäksi onnellisuus, tyytyväisyys elämään, itsensä toteuttaminen sekä oman hyvinvoinnin osa-alueiden arvioiminen. Moisio ym. (2008) listaavat objektiivisen hyvinvoinnin osa-alueisiin kuuluvaksi terveyden, elinolot sekä toimeentulon. Nämä subjektiiviset ja objektiiviset osatekijät ovat yleensä toisiaan vahvistavia tekijöitä. Allardt (1980) painottaa samaa, sillä hänen mukaansa monia hyvinvointiin vaikuttavia asioita voidaan tutkia sekä subjektiivisesti että objektiivisesti (Allardt, 1980, 33).

Moisio ym. (2008) mukaan yhä enemmän ollaan kuitenkin kiinnostuneita subjektiivisesta hyvinvoinnista, sillä hyvätkään aineelliset elinolot eivät välttämättä takaa hyvinvointia. Allardt (1980) puolestaan on sitä mieltä, että objektiivisten ja subjektiivisten mittareiden vertailua ei tulisi käyttää, sillä se luo turhaa vastakkainasettelua. Voi tapahtua laiminlyömistä, jos subjektiivisia tuntemuksia ei huomioida, vaikkakaan ne eivät aina ole kaikista tarkin mittari. Myöskään pelkät objektiiviset mittarit eivät riitä, sillä hyvinvoinnin näyttäytyminen on yksilöllistä. (Allardt 1980, 26-27.) Yksinkertaistettuna hyvinvointia määrittää se, millaisissa oloissa ihmiset elävät, ja toisaalta se, miten he kokevat elinolonsa ja miten he suhtautuvat niihin. Tärkeä tekijä on myös se, millainen on yksilön oma mieltymys toimia oman hyvinvointinsa rakentamiseksi. (Moisio ym. 2008 14–16, 26.)

### 2.3 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Diener ja Lucas (2002) nostavat esille, että materiaalisella hyvinvoinnilla on tutkimusten mukaan yhteys hyvinvointiin niin henkilökohtaisella kuin kansallisellakin tasolla. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös rikkaiden tutkimuksissa. Kuitenkin Dienerin ym. (2002) mukaan vaurauden merkitys koettuun hyvinvointiin on suurempi köyhemmillä kuin rikkailla ihmisillä. (Diener & Lucas 2002, 471-472 .) Nämä fyysimateriaaliset elinolot toimivat sekä pohjana että aineellisena perustana psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin synnylle (Moisio ym. 2008, 17).

Diener ja Lucas (2000) puhuvat termistä tunnepuolen hyvinvointi, kun puhutaan itse määritetystä hyvinvoinnista osana psyykkistä hyvinvointia. Näihin ihmisen tunnepuolen näkemyksiin vaikuttavat monet asiat, kuten fysiologiset tekijät, käytös, eleet, ilmeet sekä kognitiivinen puoli. (Diener & Lucas 2000, 477-478.) Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat niin ikään positiiviset kuin negatiivisetkin tunteet, jotka vaihtelevat yksilön eri elämän vaiheiden mukaan. Tunneskaalan lisäksi psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ovat positiiviset sosiaaliset suhteet sekä elämäntyytyväisyyden ja onnellisuuden kokemukset. (Eid & Larsen 2008, 3-5.)

Tutkimusten valossa on näyttöä, että henkilön sosiaalisen pääoman kognitiiviset ulottuvuudet ovat yhteydessä hyvinvointiin. Allardt (1980) yhdistää sosiaaliset suhteet yhteisöllisyyden tarpeisiin, jossa yksilöllä on tarve välittää ja rakastaa ja kokea olevansa rakastettu (Allardt, 1980, 43). Dolanin ym. (2007) mukaan perheen ja ystävien tapaamisella on suuri yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin. Gebauer ym. (2007) mainitsevat, että sosiaaliseen hyvinvointiin on myös yhdistetty halu auttaa muita ihmisiä, mutta vain jos auttaminen on vapaaehtoista eikä paineenalaista. (Dolan ym. 2007; Gebauer ym. 2007, Kettusen 2002, 19 mukaan.)

### 2.3 Psykkisen hyvinvoinnin aspekti mielenterveys

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin perusta (Heikkinen-Peltonen, Innamaa, Virta 2015, 8). Mielenterveydelle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, sillä se on laaja käsite ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Siihen katsotaan kuuluvan nykyään niin psyykinen, fyysinen, sosiaalinen kuin henkinenkin ulottuvuus. Mielenterveyteen vaikuttavat monet asiat, kuten esimerkiksi yksilölliset tekijät, sosiaaliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja kulttuuriset arvot. Nämä tekijät yhdessä ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja muodostavat mielenterveyden voimavaroja samalla kuluttaen entisiä voimavaroja. Mielenterveys ei ole muuttumaton tila. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 17.) WHO (1999) määrittelee mielenterveyden älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuloksellisesti tai tuottavasti ja pystyy toimimaan yhteisön jäsenenä.

Mielenterveyttä käytetään usein synonyyminä mielensairaudelle, mikä saa sen kuulostamaan negatiiviselta ja kaventuneelta käsitteeltä (Weare 2000, 12). Mielenterveys mahdollistaa rikkaan elämän; ihminen kykenee ja haluaa elää elämänsä merkityksellisesti. Ihminen, joka on mieleltään terve uskaltaa ja osaa myös kärsiä (Paloheimo 1973, 20). Mielenterveys ei ole vain mielenhäiriöiden puuttumista, vaan oma itsenäinen elämäntaidollinen käsitteensä. Se on voimavara, joka mahdollistaa monia asioita ja vaikuttaa elämänlaatuun. Mielensairaus on käsitteenä lääketieteellinen, sillä siitä voidaan tehdä diagnoosi ja parantaa lääketieteellisin keinoin. (Heiskanen ym. 2006, 21.)

Mielenterveys kehittyy ihmisen kasvun ja kehityksen aikana. Tärkeitä kehitystehtäviä ovat muun muassa vauvaikäisen perusturvallisuuden kehittyminen ja kouluiässä kasvavaan itsenäisyyteen oppiminen. Lapsuus ja nuoruus ovat siis merkittävässä roolissa mielenterveyden perustan rakentumisen kannalta. (Heiskanen ym. 2006, 18.) Aivojen toimintojen kehitys jatkuu nuoruusiän läpi. Tunteiden tunnistamiseen, oman vaativamman toiminnan suunniteltuun ohjaamiseen sekä käyttäytymisen

säätelyyn osallistuvat aivoalueet ovat kehitysherkkiä aina aikuisikään saakka. Tästä johtuen nuorten aivot altistuvat herkemmin erilaisille ulkoisille ärsykeille kuten stressille ja psyykkisille traumailla. ( Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Mielenterveys auttaa jaksamaan arjessa ja suhtautumaan näihin vastoinkäymisiin ja selviytymään niistä. (Heiskanen ym. 2006, 18.) Nykyään mielenterveyttä pidetäänkin uusiutuvana voimavarana. Voimavarat voivat olla ihmisillä erisuuruisia ja saman ihmisen kohdalla taas eri aikoina erilaisia. Muutos ja kehittyminen ovat erityisesti lapsuudessa merkittäviä voimia. (Taipale 1998, 12.) Nämä voimavarat auttavat mahdollistamaan mielekkään ja yksilöllisen elämän. Positiivinen mielenterveys kuuluu olennaisena osana mielenterveyteen ja vaikuttaa olennaisesti ihmisen kokemukseen omasta hyvinvoinnin tilastaan. Se pitää sisällään ihmisen hyvän itsetunnon, kyvyn vaikuttaa omaan elämäänsä sekä ihmissuhteiden ylläpitämisen taidon. Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan myös kykyä käsitellä elämässä vastaantulevia vaikeuksia. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010,8.)

Omat perusolettamuksemme ja arvomme vaikuttavat siihen, miten ajattelemme mielenterveyden käsitteenä. Mielenterveys ja sen tarkasteleminen ei ole koskaan kulttuuria sivuuttavaa tai moraalisesti tai eettisesti neutraalia toimintaa.

Mielenterveys on sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti määritelty tila, sillä eri ammattiryhmien, yhteisöjen, yhteiskuntien ja kulttuurien tavat määrittää, mikä on tervettä ja asianmukaista, ovat hyvin erilaisia. Sosiaalinen hyvinvointi, toimivat ihmissuhteet sekä kuuluminen johonkin sosiaaliseen ryhmään ovat myös tärkeä osa mielenterveyttä. (Weare 2000, 11–13.) Perusolettamukseltaan mielenterveys ei siis rajoitu vain yksilöön vaan on vuorovaikutuksellinen ilmiö, johon myös muun muassa perheillä ja yhteisöillä on oma vaikutuksensa. Vuorovaikutuksellisuuden merkitys mielenterveyden kannalta näkyy esimerkiksi siinä, miten eri yhteisöjen jäsenet suhtautuvat toisiinsa ja muihin yhteisöihin. (Valkonen-Korhonen, Lehtinen & Tuovinen 2003, 17–18.)

Suomen mielenterveysseura määrittää hyvään mielenterveyteen kuuluvaksi muun muassa riittävän itsetunnon, omanarvontunnon samoin kuin toisten arvostamisen (Hanukkala & Salonen 2008, 52). Hyvällä mielenterveydellä pystytään esimerkiksi sietämään menetyksiä ja hallitsemaan ajoittain ahdistusta. Terve mieli erottaa

ulkoisen todellisuudenomaisesta ajatusmaailmasta ja auttaa näin hahmottamaan realistista käsitystä itsestä (Heiskanen ym. 2006, 19). Ihminen, jolla on hyvä mielenterveys, pystyy elämään omana itsestään kaikkien tuntemuksiensa ja reaktioidensa kanssa pelkäämättä tai häpeilemättä niitä. Hän osaa elää hetkessä ja ajatella myös positiivisesti tulevaan. (Todd 1980, 12.)

Mielenterveyden määrittelemiseen on olemassa monenlaisia kaavioita. Heiskanen (2006) jakaa mielenterveyteen vaikuttavat tekijät suojaaviin ja riskitekijöihin.

<b>MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVIA SISÄISIÄ JA ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ JA RISKITEKIJÖITÄ</b>	
<b>SISÄISIÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ:</b>	<b>ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ:</b>
hyvä fyysinen terveys ja perinä myönteiset varhaiset ihmissuhteet riittävän hyvä itsetunto hyväksytyksi tulemisen tunne ongelmanratkaisutaidot ristiriitojen käsittelytaidot vuorovaikutustaidot kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita mahdollisuus toteuttaa itseään	sosiaalinen tuki, ystävät koulutusmahdollisuudet työ tai muu toimeentulo työyhteisön ja esimiehen tuki kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet turvallinen elinympäristö lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät

SISÄISIÄ RISKITEKIJÖITÄ:	ULKOISIA RISKITEKIJÖITÄ:
biologiset tekijät, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet  itsetunnon haavoittuvuus  avuttomuuden tunne  huonot ihmissuhteet  seksuaaliset ongelmat  eristäytyneisyys  vieraantuneisuus	erot ja menetykset  hyväksikäyttö ja väkivalta  kiusaaminen  työttömyys ja sen uhka  päihteet  syrjäytyminen, köyhyys, leimautuminen  psyykkiset häiriöt perheessä  haitallinen elinympäristö

Kuvio 2. Mielenterveyteen vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä (Heiskanen ym. 2006, 21.)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (2008) määrittelee mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi ne asiat, jotka elämän vaikeuksissa suojaavat ihmistä. Nämä tekijät auttavat ratkomaan ja kohtaamaan vaikeuksia. Suojaavat tekijät vahvistavat elämäntapaa, toimintakykyä sekä mielenterveyttä. Nämä suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Heiskanen (2006) luettelee teoksessaan mielenterveyttä suojaavia sisäisiä tekijöitä, joita ovat esimerkiksi hyvä fyysinen terveys ja perimä, riittävän hyvä itsetunto sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia suojaavia tekijöitä taas ovat sosiaalinen tuki, koulutusmahdollisuudet sekä turvallinen elinympäristö. (Heiskanen ym. 2006, 20.)

Stakes (2008) määrittää myös mielenterveyttä haittaavat riskitekijät, jotka vaarantavat ihmisen turvallisuuden tunnetta ja elämän sekä toimintojen jatkuvuutta. Yksilön ja ympäristön vaikutukset, jotka estävät ja vähentävät yksilön mahdollisuuksia elää tasapainoisesti ja terveesti, ovat riskejä mielenterveydelle. Riskitekijät voidaan jakaa suojaavien tekijöiden tapaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Mielenterveyttä riskeeraavia sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa biologiset tekijät kuten kehityshäiriöt, avuttomuuden tunne sekä eristäytyneisyys. Ulkoisia riskitekijöitä

voivat olla erot, menetykset, hyväksikäyttö, päihteet ja haitallinen elinympäristö. (Stakes 2008, Heiskasen ym. 2006, 21 mukaan.)

### 3 Mielen terveyden edistäminen

#### 3.1 Mielen terveyttä edistäviä hankkeita ja koulutusta koulu kontekstissa

Mielen terveyslaki määrittää mielen terveytyön tarkoittavan yksilön, niin lapsen kuin aikuisenkin, psyykkisen toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja persoonallisuuden edistämistä sekä mielen terveyden häiriöiden että sairauksien ehkäisemistä, lievittämistä ja parantamista. Mielen terveytyö koskettaa niin kaikkia hallinnonaloja, organisaatioita kuin ammattikuntiakin. (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 32.) Mielen terveyden edistäminen tulisi ottaa huomioon kaikessa terveyden edistämässä. Tavoitteena on vaikuttaa kokonaisterveyteen ja mielen terveyttä määrittäviin tekijöihin. Huomiota tulisi kiinnittää siihen, mitä mielen terveyden edistäminen on. (WHO 2010.) Kehitysympäristöjen mahdollisuus ja kyky tukea oppilasta eri kouluasteilla ikätasoisten kehityshaasteiden saavuttamisessa ja positiivisten kehitysteiden luomisessa ovat tärkeitä mielen terveyden tukijoita. Mielen terveyttä vahvistavalla edistämistyöllä tarvitaan rajoja ylittäviä ja poikkisektoraaalisia toimia, koska mielen terveyttä määrittävät tekijät tulevat usein terveyssektorin ulkopuolelta. (WHO 2010.)

Lasten ja nuorten mielen terveyshäiriöiden ennalta ehkäisy on laajimmillaan kaikkea sitä, mikä vahvistaa heidän tervettä kehitystään. Suunnittelemalla varhaiskasvatuksen ja koulun toiminta mielen terveyttä tukevaksi sekä opettamalla lapsille ja nuorille ongelmanratkaisutaitoja sekä sosiaalisia taitoja, voidaan yhteiskunnallisten rakenteiden kautta edistää kasvuiässä olevien nuorien tervettä kehityskaarta. (Marttunen, Huurre, Strandholm, Viialainen 2013, 14.) Mielen terveyttä edistävä toiminta kouluissa kattaa niin ennaltaehkäisevän toiminnan kuin myös avun tarjoamisen, kun siihen on tarve. Koulu yhteisön on tärkeä tarkastella siellä vallitsevia olosuhteita ja pyrkiä rakentamaan mielen terveyttä tukevaa koulu ympäristöä ja käytänteitä. Viihtyisä koulu ympäristö, hyvä yhteishenki ja koululaisten välille



rakentuvan yhteisöllisyyden tunteen luominen ovat mielenterveyden edistämisen kannalta merkittäviä tekijöitä. Koulussa on hyvä myös suunnitella miten toimia yhteistyössä oppilaidensa vanhempien kanssa, jotta tiedonkulkeminen kodin ja koulun välillä olisi mahdollisimman toimivaa. Mielenterveyttä edistävää toimintaa kouluissa on erityisesti tulevaisuudenuskon rakentamista, toisten arvostamista ja positiivisen minäkuvan luomista tukeva toiminta. Hyödyllistä on myös mielenterveyteen liittyvien asioiden arkipäiväistäminen eli niistä avoimesti keskusteleminen kouluympäristössä. (Puolakka 2013, 52.)

Euroopan unionin järjestämässä ”Yhdessä mielenterveyden ja hyvinvoinnin puolesta” konferenssissa (2008) käsiteltiin Euroopan unionin sen jäsenvaltioiden, kansalaisten ja sidosryhmien hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä. Konferenssissa nostettiin esille, että ihmisen mielenterveyden perusta kehittyy hänen varhaisvuosinaan. Mielenterveyshäiriöistä jopa 50 prosenttia saa alkunsa nuoruusiän vaiheessa ja 10- 20 prosenttia nuorista kärsii mielenterveysongelmista. Näin ollen on tärkeää panostaa nuorten mielenterveyden ja mielenterveyden koulutuksen edistämiseen. Konferenssin tehtyjen päätösten myötä kehoitettiin poliittisia päättäjiä ja sidosryhmiä panostamaan muun muassa; varhaisen puuttumisen järjestelmään koulutusjärjestelmässä, lisätä koulun ja muiden keskeisten sektorien henkilökunnan koulutusta mielenterveyteen liittyvistä asioista sekä edistää opetussuunnitelmaan sosio-emotionaalisen oppimisen integrointia ja toteuttaa ohjelmia, joilla voidaan ehkäistä nuorten syrjäytymistä ja kaltoin kohtelua. (EU:n korkean tason konferenssi Bryssel, 12-13 kesäkuuta 2008, 4.)

Mielenterveyden edistämisen koulutuksella pyritään tukemaan koulun henkilökuntaa kehittämään tietotaitojaan toimia lasten ja nuorten parissa. Koulutuksessa pyritään kehittämään henkilökunnan tietoutta lasten ja nuorten kehityksestä, lisäämään heidän vuorovaikutustaitojaan sekä kykyä tunnistaa erilaisia ongelmia ja reagoida niihin. Koulutuksen kautta halutaan tuoda myös tuoda lasten ja nuorten kanssa työskenteleville työkaluja muun muassa haasteellisten lasten kanssa toimimiseen sekä yleisesti lasten itsetunnon tukemiseen. (Wynne ym. 2013, 22.) Mielenterveyden edistämisen koulutus tulisi organisoida niin, että siihen osallistuvat saisivat riittävästi informaatiota mielenterveyden edistämiseen liittyvistä käsitteistä ja mahdollisten koulussa toteutettavien ohjelmien malleista, säännöistä, toimenpiteistä ja niiden

vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuuksista. Koulutukseen osallistuvien opettajien olisi hyvä osallistua samalle yhteiselle kurssille, jotta heidän toimintansa ryhmänä kehittyisi. Tärkeää on ensin kartoittaa koulutukseen osallistuvien jäsenten kyvyt mielenterveyden edistämisen osalta ja laatia tämän perusteella laatia ryhmäläisille suunnattuja tavoitteita sekä kehitystehtäviä sekä pohtia sitä, ja miten näiden tavoitteiden toteutumista voidaan arvioida. Koulutukseen kohdistuva tyytyväisyys voi olla merkityksellinen vaikuttaja laadukkaassa mielenterveyden edistämisen toimeenpanossa. (Wynne ym. 2013, 22.)

Koulujen on tärkeää ottaa käyttöön erilaisia menettelytapoja ja ohjeita, jotka auttavat kouluympäristöä rakentamaan ja tarjoamaan mielenterveyttä edistäviä keinoja ja palveluita oppilailleen. Nämä menettelyt tulisi käydä läpi yhdessä koko koulun henkilökunnan kanssa, jotta ne toteutuisivat mahdollisimman hyvin. On myös merkityksellistä, että koulu tekee yhteistyötä mielenterveystahojen ja -palveluiden kanssa. Onnistuneilla mielenterveyttä suojaavilla menettelytavoilla koulu voi edistää, ehkäistä ja käsitellä mielenterveyteen liittyviä aiheita, ja yhteistyöllä muiden tahojen kanssa myös tukea heikoimmassa asemassa olevia oppilaita. (Dikel 2012, 3-6.)

Koululaisten mielenterveyttä edistäviä hankkeita on järjestetty Suomessa useita. Hankkeiden järjestämisestä ovat vastanneet muun muassa kolmannen sektorin toimijat, urheiluseurat ja yritykset. Esittelen seuraavaksi neljä suhteellisen laajalla mittakaavalla toteutettua hanketta, joista kaksi on järjestetty Suomessa, yksi Yhdysvalloissa ja viimeisin käsittelemäni tutkimus Norjassa. Kaikki nämä hankkeet ovat osoittaneet tuloksellista näyttöä siitä, että mielenterveyden edistäminen on mahdollista koulukontekstissa. Tarkoitukseni on myös käsitellä mitkä asiat tähän tuloksellisuuteen ovat erityisesti vaikuttaneet ja millaisin konkreettisin keinoin alakoulussa siis mielenterveyttä edistävää opetusta on mahdollista järjestää.

Lapsen ääni- hanke, on yksi laaja-alaisimmista Suomessa toteutetuista hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä hankkeista. Se järjestettiin vuosina 2009- 2011 ja sen päällimmäisenä tarkoituksena oli hyvinvointiin liittyvien toimivien käytäntöjen leviäminen, perheiden ja heidän lastensa osallisuuden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltainen edistäminen, ammattilaisten tietotaitojen kehittäminen sekä tutkimustiedon tuotos. Hanke koettiin osallistuneiden kokemusten perusteella

hyödylliseksi ja sen avulla syntyi yhteensä 21 osahanketta, joiden tarkoituksena oli edistää perheiden hyvinvointia. (Högnabba 2011, 3.) Lapsen ääni koulussa oli yksi näistä osa hankkeista, joka toteutettiin Etelä-Suomessa. Hankkeessa mukana olivat Mellunmäen ala-aste Helsingistä, Päiväkehrän koulu Espoosta ja Ylästön koulu Vantaalta, joiden vaikutuspiiriin kuului yhteensä 1443 oppilasta. Hankkeen päätavoitteina oli kehittämällä varhaisen tuen menetelmiä lisätä lasten osallisuutta kouluissa. Menetelmiä tavoitteiden saavuttamiseksi oli määritelty koululaisten ja vanhempien vertaistoiminnan aloittaminen, koululaisille suunnatun lähituen lisääminen sekä monialaisen ja moniammatillisen yhteistyön kehittäminen. Diakonia - ammattikorkeakoulu ja koulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat vastasivat hankkeen toteuttamisesta. ( Armanto, Kettunen, Laine, Niemi, Pesonen, Vogt 2011, 10.) Opiskelijoiden pitämät lähi ja vertaistuen muodot saivat lapsilta hyvän vastaanoton ja lasten reaktioidensa perusteella he näyttivät hyötävän tämääntyyppisestä toiminnasta. Myös koulujen henkilökunta sekä oppilaiden vanhemmat kokivat hankkeen toiminnan hyväksi. Kouluilla erityisen hyväksi koettiin välituntileikki toiminta ja vanhemmille suunnattu aamukahvitilaisuudet, jotka pyritään sisällyttämään koulun käytäntöihin myös jatkossa. Monialaisen ja moniammatillisen yhteistyön kehittäminen kouluilla koettiin haasteelliseksi, eikä siihen saatu näkyvää muutosta hankkeen aikana. Kuitenkin opiskelijoiden toteuttamaa lähitukea sekä lapsilähtöistä sosiaalisenohjauksen mallia pidettiin hyödyllisenä ja siihen aiotaan myös jatkossa panostaa. (Armanto ym. 2011, 38.)

KOPSY- hanke on 2010-2012 toteutettu kodin ja koulun välinen yhteistyöprojekti, jonka tarkoituksena on tarjota peruskoulun ala-asteen opettajien ja muiden koulun asiantuntijoiden mielenterveystyön- ja psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämistyön asiantuntijuuden kehittämiseen sekä koulussa että kodin ja koulun välisessä yhteistyössä. Hankkeen tavoitteena on myös tuottaa tutkimuksen avulla malleja, joiden avulla ehkäistään lasten syrjäytymistä sekä tuottaa moniammatillisesta yhteistyöstä arviointi- ja tutkimustietoa lasten hyvinvoinnin hyväksi. KOPSY- hankkeen yhteenvedoksi kerättiin palautetta hankkeen vaikutuksista peruskoulun rehtoreilta. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen keskeisimpänä tekijänä pidettiin koulun arjessa toimivia vuorovaikutustilanteita. Merkittävänä asiana pidettiin sen huomioiminen, että mielenterveyden edistämistyön

onnistuminen vaatii moniammatillista yhteistyötä eri toimijoiden, kuten terveys-, sosiaali-, nuoriso- ja koulutoimen kesken. Hankkeessa mukana toimineet opettajat olivat saaneet sen aikana tietoa muun muassa miten toimia mielenterveysongelmia havaitessaan sekä he kokivat, että kynnyksellä eri sidosryhmien välillä toimimiseen madaltui hankkeen myötä. He ymmärsivät hankkeen myötä, että oppilaille on tärkeä luoda turvallisen aikuisen johdolla välitön oppimisilmapiiri, missä tunteiden ilmaiseminen on sallittua. (Pietiläinen & Vuokkila-Oikonen 2012, 85-87).

Tunteiden tunnistamiseen pyrkivää ”Emotion Locomotion” nimistä ohjelmaa on Yhdysvalloissa kokeiltu 6-8-vuoden ikäisille alakoululaisille. Ohjelmaa työsti opiskelijoista ja hoitoalan ammattilaisista koostunut ryhmä. Projektin tarkoituksena oli opettaa lapsia käsittelemään, tunnistamaan sekä ilmaisemaan omia tunnetilojaan. Projekti pohjautui tutkimuksiin, joiden perusteella taidolla tunnistaa ja sanoittaa eri tunteita, on selkeä yhteys hyvään sosiaaliseen vuorovaikutukseen erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä, kuten kouluissa. Ohjelma toteutettiin kouluilla järjestettyjen toimintatuokioiden avulla. Näiden tuntien aikana oppilaat opettelivat tunteidensa ilmaisemista ja käsittelemistä erilaisin tavoin. Tutkimuksen tuloksia arvioitiin kyselyillä ennen toimintatuokioita sekä niiden jälkeen. Tulosten perusteella nousi esiin, että ”Emotion locomotion”- ohjelman avulla pystyttiin parantamaan oppilaiden tunnetaitoja; tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Erityisesti toisella luokalla olevien oppilaiden kyky tunnistaa erilaisia tunnetiloja parani ohjelman vaikutuksesta. (McLachlan ym. 2009: 373, 376, 379–380.)

ZERO-ohjelma on Norjan Stavangerin yliopistossa kehitetty ohjelma, jonka keskeisin tavoite on kiusaamisen ehkäiseminen. Norjassa on tilastoitu, että suunnilleen jopa 10 prosenttia peruskoulun oppilaista on osallisena päivittäin koulussa tapahtuvan kiusaamisen uhreina tai itse kiusaajina, johon ohjelman avulla haluttiin lähteä vaikuttamaan. Zero- ohjelman kautta pyritään ottamaan huomioon ja kokeilemaan toimia, joiden avulla koulukontekstissa voitaisiin ennalta ehkäistä kiusaamista koulun arjessa. Näitä toimia ovat olleet muun muassa turvallisen ja viihtyisän luokkahengen rakentaminen, oppilaitten aktiivinen osallistaminen päivittäin koulun arjessa erilaisin keskusteluin ja opetuskeinoin kiusaamista välttävän opiskeluympäristön luomiseen sekä heidän vanhempiansa mukaan ottaminen tähän toimintaan. Ohjelmassa

mukana olleiden koulujen henkilökunta sai vuoden ajan asiantuntijoilta koulutusta aiheen käsittelemisestä ja työstämistä varten. Ohjelman kautta syntyneiden käytännön kokemusten ja tutkimuksen myötä voidaan sanoa, että selkeä systemaattinen ohjelma, joka keskittyy niin sekä koulun sisäisten toimintamallien että yksilöiden tukemisen kiusaamista ehkäisevään toimintaan on tuloksellinen. On tärkeää, että koulut loisivat selkeät pelisäännöt kiusaamiselle. (Roland & Vaaland 2006).

Näiden Mielenterveysohjelmien tuloksellisuutta on tutkittu laajasti, ja näiden tutkimuskatsauksien pohjalta on noussut esille, että menestyksellisimpiä mielenterveysohjelmia olivat erityisesti positiivisia tietotaitoja edistävät ohjelmat. Ohjelmat, joiden toiminta oli kohdistettu kouluun, sen henkilökuntaan, oppilaisiin, oppilaiden perheisiin sekä sosiaalsiin ja fyysisiin toimintaympäristöihin, olivat myös hyvin tuloksellisia. Merkittävimmän tuloksen tuottivat ohjelmat, jotka jatkuivat yhtäjaksoisesti pitkän ajanjakson ajan. Myös kiistaton näyttö löytyi tämän katsauksen myötä siitä, että koululaisien mielenterveyteen voidaan vaikuttaa menestyksekkäästi koululle suunnatulla mielenterveyttä edistävällä ohjelmalla. (Wells ym. 2003; Mukoma & Flisher 2004; Weare & Nind 2011; Puolakan 2013, 21 mukaan.)

Wear ja Nind (2011) ovat myös tehneet systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mielenterveysohjelmien vaikuttavuudesta koulumaailmassa. Heidän katsauksessaan tuli esille, että tuloksellisen ohjelman piirteitä olivat positiiviseen mielenterveyteen keskittyvät ohjelmat, joilla pyrittiin vaikuttamaan opettajien tietotaitoihin. Nämä ohjelmat sisälsivät sekä kohdennettuja toimenpiteitä että mielenterveyden yleistä edistämistä sopivassa suhteessa. Wear ja Nind (2011) toivat katsauksessaan myös esille ohjelmien heikkouksia. Heidän mukaansa ohjelmien vaikuttavuus kärsii, jos ohjelman toteuttaminen ei tapahdu systemaattisella tavalla. Tämän perusteella ohjelmien tulee sisältää mahdollisimman selkeät ohjeet ja tavoitteet kaikille siihen osallistuville toimijoille. (Wear & Nind 2011; Puolakan 2013, 21 mukaan.)

### 3.2 Koulu mielenterveysosaamisen tukena ja edistäjänä

Suomen mielenterveysseuran toimintastrategiassa 2011–2015 kuvataan mielenterveysosaamisen olevan taitoa ymmärtää ja kohdata elämänhaasteita. Mielenterveysosaaminen käsittää vahvuuksien ja heikkouksien ymmärtämisen, kyvyn huolehtia sekä omasta että toisten mielenterveydestä sekä ongelma- ja ratkaisutaitojen kehittäminen. Myös Osaan ja kehityksen -hanke (2006–2009) määrittää mielenterveysosaamisen elämäntaidon käsitteenä, joka toimii arkisena voimavarana, jota keräämme ja otamme käyttöön läpi koko elämämme.

Mielenterveyttä voi parantaa kuten fyysistä kuntoaakin. Kartuttamalla henkilökohtaisia voimavarojaan ja etsimällä uusia selviytymiskeinoja jokainen voi parantaa omaa henkistä toimintakykyään. Hyvä mielenterveys vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun ja sitä voidaan vahvistaa. Jokaisella ihmisellä on erilaisia keinoja sekä tietoja ja taitoja, joita hän voi käyttää avukseen eri elämän tilanteissa. Nämä keinot olisi hyvä oppia tunnistamaan paremmin, jotta niitä voisi tietoisesti tarpeen tullessa käyttää, kun tilanne sitä vaatii. (Heiskanen ym. 2006, 17–25.) Mielenterveysosaaminen on taito, jota voidaan oppia ja opettaa. Mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia on kyky osata välittää itsestään ja toisista ihmisistä, sopeutua tilanteisiin, tuntea positiivisia tunteita, saada valmiiksi asioita, taito ilmaista erilaisia tunteita kuten surua ja iloa itselleen mielekkäällä tavalla sekä vahvuutta selviytyä arjen vastoinkäymisistä. (Mental Health Matters 2001.)

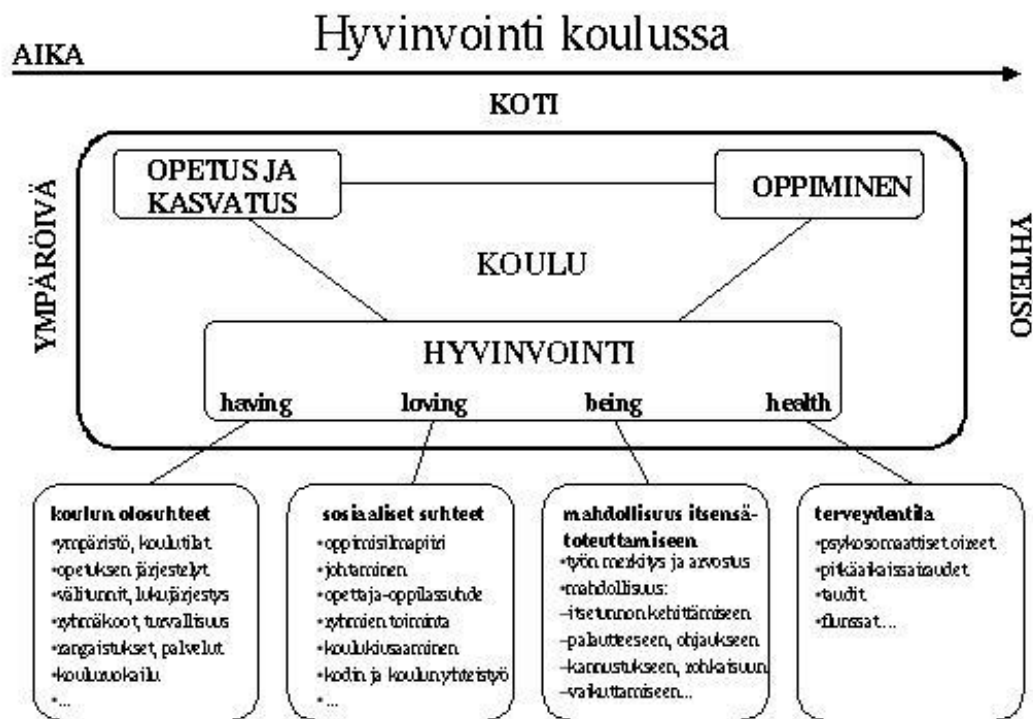
Suomen mielenterveysseuran julkaiseman teoksen Hyvän mielen koulun (2008) mukaan mielenterveysosaaminen auttaa ihmistä ymmärtämään niin toisia lähellä ja kaukana olevia kanssaihmiä kuin itseäänkin sekä omaa paikkaansa maailmassa. Itsetuntemuksen kehitys, tunteiden ilmaiseminen, omien vahvuuksien löytäminen ja yhteistyötaitojen harjoittelu ovat mielenterveysosaamisen taitoja, joita opettamalla kasvattaja voi tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä. (Hyvän mielen koulu 2008, Hannukkalan & Salosen 2008, 6-7 mukaan.)

Suomen mielenterveysseuran mukaan hyvää mielenterveyttä painottavia elämäntaitoja ja selviytymiskeinoja voi myös opettaa koulussa. Vaikeuksista, ongelmista sekä jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista pitää voida puhua luokassa lasten ja nuorten kanssa. Myös sanaton suhtautuminen ja asenteet vaikuttavat viestintään. (Hannukkala & Salonen 2008, 51.) Kinnusen (2010) mukaan lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen avainkohdat ovat ajattelun ja tunne-elämän alueilla. Kun lapsi saa tukea tunne- ja ajatteluvaiheen kehitysvaiheessa, hän oppii ratkaisemaan elämään liittyviä haasteita myös tulevaisuudessa. Sosiaalisten taitojen, ongelmanratkaisutaitojen ja tunnetaitojen kehittyminen ovat tärkeimpiä tavoitteita mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Edistämistoiminnan painopisteitä olisi hyödyllistä siirtää nuorten mielenterveyden vahvistamiseen tukemalla nuorten persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä, kannustamalla heidän omia arvojaan ja valintojaan sekä jakamalla tunnekokemuksia heidän kanssaan. Mielenterveyden rakentamisessa nuoren oma kokemus psyykkisestä terveydestään on tärkeä tekijä. (Kinnunen 2010, Vuokkila-Oikkosen 2012, 51 mukaan.)

### 3.3 Hyvinvointi opetustyössä ja selviytymistaidot

Andrews ja Withey esittävät, että käytännöllisesti katsoen kaikkien modernien yhteiskuntien tavoitteena on yksilöidensä hyvinvoinnin kehittäminen ja sitä kautta kansalaistensa hyvinvoinnin maksimointi. Instituutioilla, kuten kouluilla, on tärkeä keskittää toimintaansa niin, että se tukee mahdollisuuksien mukaan yksilöidensä hyvinvoinnin edistämistä. (Andrews & Withey 1978, 7.) Nuori tarvitsee aikuisen, joka tukee ja kannustaa koulunkäynnissä ja aikuiseksi kasvamisessa. Turvallisen koulun arjen luomisessa opettajalla on tärkeä rooli. Opettajan tulee ammatillisena aikuisena kohdata oppilaat tasa-arvoisesti, johdonmukaisesti ja ihmisarvoisesti. (Salovaara & Honkonen 2000, 20.) Koulussa hyvinvointi rakentuu suurimmaksi osin pedagogisissa tilanteissa syntyvien odotusten ja vuorovaikutuksen kokonaisuutena, jossa sekä

opettajien että oppilaiden kysymykset koskien hyvinvointi asioita kietoutuvat toisiinsa (Pietarinen, Soini & Pyhältö 2003, 57).



Kuvio 3. Koulun hyvinvointimalli (Konu 2002, 44.)

Anne Konu (2002) on esittänyt väitöskirjassaan kehittämänsä mallin koulun hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä. Hän pyrkii väitöskirjassaan tuomaan esille välineitä, joilla koulu voi tukea ja arvioida hyvinvoinnin toteutumista koulun sisällä. Yllä näkyvä Konun esittelemä malli pohjautuu Allardtin sosiologiseen teoriaan, joka on syntynyt kouluterveyttä ja kouluolosuhteita käsittelevän kirjallisuuden pohjalta. Mallissa käsitellään hyvinvointia oppilaan näkökulmasta käsin. Kouluhyvinvointi käsitteenä on jaettu tässä mallissa neljään alueeseen: 1. olosuhteet koulussa (having), 2. sosiaaliset suhteet (loving), 3. mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen (being) ja 4. terveydentila (health). (Konu 2002, 43-45.)



Mallissa koulun olosuhteet sisältävät koulurakennuksen ja koko fyysisen kouluympäristön. Tämä alue sisältää myös muun muassa mahdollisuuden turvalliseen työskentelemiseen, viihtyvyyttä ja melua koskevat tekijät sekä ryhmäkoko ja esimerkiksi kouluruokailuun liittyvät asiat. Mallin osa-alue, jossa käsitellään sosiaalisia suhteita koulussa käsittää muun muassa suhteet koulutovereihin, opettaja-oppilassuhteen sekä ylipäätään koko koulun sosiaalisen opiskeluympäristön. Itsensä toteuttamisen alue taas käsittää arvostavan kohtelun koulun toimijoilta ja läheisiltä ihmisiltä, mahdollisuuden merkitykselliseen työntekoon ja mahdollisuus osallistua päätöksen tekoihin. Viimeisellä mallissa käsitellyltä aiheelta eli terveydentilalla tarkoitetaan yksilön henkilökohtaista tilaa, johon ulkopuolelta tulevat olosuhteet tuovat oman vaikutuksensa. (Konu 2002, 45-46.)

Koulujen puuttumisella hyvinvointioppimiseen tavoitellaan lasten selviytymistaitojen vahvistamista, jotta lapset voisivat kohdata ympäristön aiheuttamia stressitekijöitä, jotka ovat osa lasten kasvuprosessia. (Hendren ym. 1994, 3.) Nämä erilaiset selviytymiskeinot voivat olla arjen pieniä aarteita ja niitä voi kukin tarvita missä tahansa eri tilanteissa. Siksi niiden opettaminen ja niistä keskusteleminen on ensiarvoisen tärkeää kouluissa. Vuorovaikutus edellyttää sekä puhumisen että kuuntelemisen taitoja, joiden avulla ihmisten erilaiset kokemustodellisuudet voivat kohdata. Tällaisten taitojen kehittäminen vaatii määrätietoista yhteistyötä opettajan ja oppilaiden välillä. Lisäksi nimenomaan omaehtoisen työskentelyn merkitys on mielen hyvinvoinnissa ja sen ylläpitämisessä erityisen suuri. (Perheentupa, 1995, 91–92.)

Hyvinvointioppimisessa yhdistyvät lapsen itsestään ja ulkopuoleltaan saama informaatio. Siinä on usein keskeisenä tekijänä itsetunto ja minäkuva, mutta valitettavan usein niiden sijoittuminen laajempaan hyvinvoinnin ja sen oppimisen kehikseen jää avoimeksi ja vaillinaiseksi. Hyvinvointioppimisesta puhuttaessa havahdutaan pohtimaan, mitä olisi hyvinvointiopettaminen. On yleinen käsitys, että hyvinvointiopettaminen kuuluu pääasiassa vanhemmille ja perheille ja että he selviytyvät siitä ilman ulkopuolista tukea. On kuitenkin mietittävä, tulisiko kasvatuksen ja perusopetuksen ammattilaisten saada kunnollista koulutusta muun koulutuksen ohella myös hyvinvointiopettamisessa. (Laaksola ym. 2008, 17–18.) Opettaja on kuitenkin yksi lapsen kasvattajista, halusivat vanhemmat sitä tai eivät,

joten kunnollista hyvinvointiopettamisen osaamista tulisi lisätä lasten parissa työskentelevien keskuudessa. Lisäksi tutkimusten mukaan koulukokemuksilla voi olla jopa voimakkaampi yhteys oppilaiden hyvinvointiin kuin perhekokemuksilla. (Laaksola ym. 2008, 36.) Hyvinvointiosaaminen on ikään kuin itseään toistava kierre. Oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen lisää suoraan opettajien omaa hyvinvointia, mikä puolestaan edelleen lisää lasten hyvinvointia. (Laaksola ym. 2008, 38.)

Opettajan täytyy uskoa itseensä, opettamaansa asiaan ja ennen kaikkea oppilaisiin. Hän välittää oppilaistaan luomalla heille rajoja, vaatimuksia ja tavoitteita. Oppilas voi luottaa opettajan sanaan ja sitä kautta arvostaa ja pitää häntä pedagogisena auktoriteettinaan. (Salovaara & Honkonen 2000, 21.) Opettajan välittäminen ja läsnäolo tukee oppilaita päivittäin. Mielenterveyttä tukevaa arkista läsnäoloa kouluyhteisössä on välittävä, kuunteleva, arvostusta ja kunnioitusta heijastava asenne niin itseä, oppilasta ja työtoveria kohtaan. Opettaja on siis merkittävä aikuinen lapsille ja avainasemassa myös heidän ongelmiansa havaitsemisessa. Opettajilta edellytetäänkin luottamista sekä itseensä että havaintoihinsa. (Hannukkala & Salonen 2008, 4-5.)

Kodin ja koulun välisen yhteistyön merkitys korostuu tilanteissa, joissa lapsella tai nuorella on ongelmia ja kaikki ei menekään suunnitelmien mukaan. On oppilaan edunmukaista, että niin opettaja kuin vanhemmatkin ottavat huolenaiheet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa puheeksi. (Lämsä 2009, 56–57.) Opettajan ei tule hallita tietoutta mielensairauksista työssään eikä hän voi diagnosoida sairauksia tai tehdä hoitoratkaisuja. Tämä tulee jättää ammatti-ihmisille. Opettajalla on kuitenkin vastuu kiinnittää huomiota, jos joku oppilas oireilee ja oireilu vaikeuttaa jokapäiväistä elämää ja tehtävistä suoriutumista. Kuitenkin on tärkeä muistaa, että ala-ikäisten asioiden työstämiseen tulee pyytää huoltajan lupa. Koululait takaavat oppilaalle oikeusturvan ja huoltajalle oikeuden tietää oman lapsensa asioiden hoitamiseen liittyvistä asioista. (SMTS, 2001, 11.)

Lapset voivat kokea muutokset tilanteet, kuten uuden asuinympäristön, koulun, kavereiden, erittäin suurina. Myös normaalin arkipäivän tapahtumat saattavat tuntua lapsesta vaikeilta, eikä hänellä usein ole riittäviä voimavaroja tällaisista tilanteista

selviytymiseen. Liiallinen stressi heikentää keskittymiskykyä ja vaikuttaa negatiivisesti niin ajatteluun kuin päätöksentekyynkin. Näin ollen stressinhallinta on tärkeä taito, joka auttaa meitä säilyttämään ärsykkeiden määrän terveellä tasolla. Selviytymiskeinot voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia voimavaroja, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään ja kohtaamaan haasteellisia tilanteita ja arjen mukanaan tuomaa ylimääräistä stressiä. (Wynne ym. 2013, 34.)

Elämönhallinta on yksi osa selviytymiskeinoja. Elämönhallinnan synty lapsuuden kuluessa on pitkä kypsyminenprosessi, ja ainoat rakennustelineet sille ovat ihmissuhteet. Elämönhallinta alkaa rakastavan aikuisen kyvystä hallita lasta. Siihen kuuluu myös toisten ihmisten huomioon ottaminen, minkä vuoksi vuorovaikutustaitojen oppimisen tulee alkaa jo lapsuudessa. (Jalovaara 2005, 56.) Vuorovaikutustaitoihin liittyvät oleellisesti luokan yhteiset säännöt ja toimintatavat, jotka on luotava avoimessa ilmapiirissä yhdessä keskustellen. Kaiken toiminnan yleisenä lähtökohtana on luottamus siihen, että lapset kyllä ymmärtävät yhteisiä, järkeviä päätöksiä, jos niistä on ensin aidosti ja rehellisesti keskusteltu. (Jalovaara 2005, 12.)

Selviytymistaitoihin kuuluu myös isona osana tunneosaaminen. Tunnekokemukset ovat ihmisen tietoisuuden perusta. Ihminen käsittelee tietoa aina ensimmäiseksi tunteiden avulla. Monesti tunteet voivat myös purkautua riitoina ja kiusaamisina. Näissä tilanteissa opettajan tulisi opettaa, miten kielteisiä tunteita voisi kanavoida ja purkaa itseä tai muita vahingoittamatta. (Jalovaara 2005, 38–39.) On tärkeää neuvotella ja keskustella esimerkiksi koulukiusaamisen ongelmista ja yrittää keksiä keinoja, joilla kiusaaminen saadaan loppumaan. Myös empatiakykyä voidaan harjoitella, jolloin voidaan yhdessä pohtien oppia ymmärtämään, miltä kiusatusta tuntuu. (Jalovaara 2005, 11.)

Lapsia tulisi ensisijaisesti opettaa tunnistamaan omia tunteitaan. Tunnetaitoinen henkilö hallitsee usein sosiaaliset taidot ja empatiakyvyn. Tunnetaidoilla on suuri merkitys ihmisen oppimisessa, muistamisessa, havaitsemisessa, ajattelussa ja käyttäytymisessä. Tunnelukutaitoinen henkilö tunnistaa tunteita itsessä ja muissa sekä osaa nimetä niitä ja ymmärtää niiden alkuperän. Tunnetaitoihin kuuluu myös ongelmien ja aggressioiden käsittelykyky, turhaumien sietäminen sekä hetken

mielijohteiden eli impulssien hallinta. Tunnetaitoa on myös kyky aidosti kohdata ja suvaita erilaisia ihmisiä. Tunnekasvatuksen lähtökohtana on myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Turvallisen ilmapiirin luominen on tärkeää, jotta kasvattajasta voisi tulla lapselle jopa tunnemalli. Tunnemallina opettajan tulisi osata hyödyntää arjen omia tilanteita. Sosiaalisten taitojen ja tunneälyn harjoittelu myönteisessä ja kannustavassa ympäristössä auttaa lapsia saamaan tarvittavaa itseluottamusta, tahtoa ja rohkeutta. Tunnetaidoilla on merkitystä kouluviihtyvyyden parantumiseen, kouluhäiriöiden ja kiusaamisen vähenemiseen sekä opiskelumotivaation lisääntymiseen. Valitettavaa on se, että tunnekasvatus on jäänyt informaatiotulvan jalkoihin. (Jalovaara 2005, 10–12, 27, 69, 95–97.)

Ongelmanratkaisu, tunteet ja selkeä viestintä ovat keskeisiä asioita selviytymistaitojen opettamisessa. Opettajan rooli on tarkkailla ja kuunnella oppilaitaan opettaessaan heille näitä taitoja. Hänen on tärkeä oppia seuraamaan ja tunnistamaan oppilaiden erilaisia tunnetiloja ja käytöstä päivittäisessä arjessa. Opettajan tietotaitoa näitä taitoja opettaessa on kyky jakaa oppilaille heidän hallittavissaan olevaa vastuuta sekä kannustaa ja rohkaista heitä toimimaan ja keskustelemaan muiden kanssa. Oppilaiden osallistaminen aktiivisesti omaan oppimisprosessiinsa on kasvatustieteellisten teorioiden perusteella tehokkaampaa kuin oppilaiden passiivinen tiedon vastaanottaminen. Siksi opettajan on hyvä käyttää toiminnallisia opetusmenetelmiä kuten ryhmäkeskusteluja, roolileikkejä näitä taitoja opettaessaan. (Wynne ym. 2013, 35.)

## 4 Tutkimuksen toteuttaminen

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelma

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia valmiuksia alakoulussa työskentelevät opettavat kokivat saaneensa hyvinvointi- ja mielenterveystaitojen opettamiseen Suomen mielenterveysseuran järjestämän koulutuksen myötä. Tarkoitukseni on myös selvittää, ilmeneekö opettajien hankkeen alkuvaiheessa antamien vastausten perusteella kehityskaarta opettajien omissa tietotaidoissa hyvinvointi- ja mielenterveystaitojen osalta loppuvaiheessa kerättyihin vastauksiin verrattuna.

Tutkittavilta kysytään myös, minkälaisissa tilanteissa koulun arjessa opettajat ovat kokeneet voivansa hyödyntää koulutuksessaan saamaansa osaamista ja mitä konkreettisia keinoja he ovat käyttäneet opetuksessaan.

Tutkimukseni keskeisimmät tutkimustehtävät ovat selvittää:

1. Opettajien käsityksiä hyvinvointi ja mielenterveystaidoista
2. Tilanteet, joissa opettajat kokevat voivansa hyödyntää koulun arjessa hyvinvointi ja mielenterveyden edistämiseen keskittyvästä koulutuksesta saamaansa osaamista
3. Koulutuksen tuomat mahdollisuudet opettajuuden kehittymiseen

Kouluille suunnattuja hyvinvointia ja mielenterveyttä edistäviä hankkeita on toteutettu useita niin Suomessa kuin maailmalla niin kuin teoria osuudessani jo esittelinkin.

Näiden hankkeiden vaikuttavuutta ja tuloksellisuutta on tutkittu ja näiden tutkimustulosten kautta on tullut esille, että tämänkaltaisille hankkeille on selkeä

tarve koulumaailmassa ja niiden avulla pystytään systemaattisella tavalla tukemaan sekä oppilaiden että koulun henkilökunnan mielen hyvinvointia. Tutkimukseni keskeiset käsitteet nousivat tutkimuksen ensimmäisen ja toisen vaiheen aineistojen pohjalta. Löysin tutkimukseni teoriaan aineistopohjan, kuten esimerkiksi tietoa edellä mainitsemistani Suomessa ja maailmalla kouluilla toteutuneista hankkeista sekä suomenkielisen että vieraskielisen lähteiden kautta. Teoriapohjaa tutkimukseemme hyvinvointi- ja mielenterveysaiheesta löytyi sekä suomenkielisistä että vieraskielisistä lähteistä. Lähdin ensin tarkastelemaan teorian valossa esitettyjä asioita tästä aiheesta, jonka jälkeen lähdin avaamaan tutkimukseni keskeisimpiä käsitteitä. Keskeisten käsitteiden teoriatieto toimi pohjana tutkimukseni aineiston analysoinnille.

#### 4.2 Tutkimuksen kohteet, tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi

Tutkimukseni kerätty aineisto on osa Mielenterveystaidot Alakouluun 2012–2014 -hanketta. Tutkimusmateriaali kerättiin Suomen mielenterveysseuran puolesta, ja siihen vastasi yhteensä 10 alakoulussa työskentelevää opettajaa vuonna 2014. Opettajista kuusi työskenteli luokanopettajan virassa, kaksi erityisopettajan ja yksi laaja-alaisen erityisopettajan virassa eri alakouluissa ympäri Suomea. Opettajat olivat toimineet mukana Mielenterveystaidot alakouluun- hankeessa vuodesta 2012 lähtien, ja osallistuneet hankeen aikana Suomen mielenterveysseuran järjestämään koulutukseen liittyen hyvinvointi ja mielenterveystaitoihin. Tutkimusmateriaalini koostui opettajille tehdystä kyselystä hankkeen loppuvaiheessa, joka oli siis osa hanketta.

Kyselylomake oli Suomen mielenterveysseuran valmistelema ja he lähettivät sen hankkeessa toimiville opettajille. Lomake sisälsi yhteensä kymmenen eri osiota, joissa opettajat saivat vastata erityyppisiin kysymyksiin. Ensimmäinen lomakkeen kysymys pyrki selvittämään opettajien ammattinimikkeen. Kohdat kaksi, kolme, neljä, viisi olivat strukturoituja kysymyksiä. Nämä kysymykset pyrkivät selvittämään, opettajien mielipiteitä Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeesta sekä heidän saamaansa keskeisintä antia hankeen kautta. Lomakkeen kohta kuusi käsitteli

kysymystä siitä, mihin oppitunteihin opettajat pyrkivät sisällyttämään mielenterveystaitojen opettamisen. Lomakkeen kysymyksistä kuusi, seitsemän, kahdeksan, yhdeksän ja kymmenen olivat kaikki avoimia kysymyksiä. Kohdassa seitsemän opettajat saivat listata esimerkkejä kouluelämän arkitilanteista, joissa he olivat kokeneet päässeensä hyödyntämään koulutuksessa saamaansa osaamista koulun arjessa. Kohdassa kahdeksan opettajat pääsivät kertomaan yleisesti siitä, miten koulutus vaikutti heidän opettajuuteensa ja omaan toimintaansa kouluympäristössä. Lomakkeen kysymyksessä yhdeksän opettajat saivat nostaa esille, millaisiin asioihin tämän aiheen tiimoilta he haluaisivat ja kokisivat tarvetta perehtyä jatkossa. Viimeisessä kysymyksessä opettajat saivat vapaasti kirjoittaa ajatuksiaan ja pohdintojaan aiheeseen liittyen.

Kyselylomake oli mielestäni suunniteltu ja toteutettu hyvin selvittämään sitä, miten hankkeessa mukana toimineet opettajat käsittivät hyvinvointi ja mielenterveystaidot ja mikä oli hankkeen keskeisin anti heille. Useampi lomakkeen sisältämä kysymys oli avoin, mikä oli mielestäni edullista tutkimuksen informatiivisuuden kannalta. Tämän perustelen sillä, että avoimet kysymykset tarjosivat opettajille mahdollisuuden omien vastausten perusteelliselle perustelemiselle sekä henkilökohtaistenkin asioiden ja kokemusten esiin tuomiselle. Avointen kysymysten käyttäminen kyselyissä perustellaan usein sillä, että ne antavat vastaajan ilmaista todellisen mielipiteensä antavat tutkijoilla mahdollisuuden tunnistaa tutkittavien vastauksista muun muassa vastaajien tietämyksen aiheesta sekä heidän motivaationsa aihetta kohtaan. (Hirsjärvi, Remes, Saajavaara 2004, 201.) Mielenterveys ja hyvinvointi kysymykset voivat olla hyvinkin arkoja aiheita käsitteleviä, joten tämä anonyymisti täytettävä kyselylomake on voinut antaa opettajille mahdollisuuden vastata vapautuneemmin ja avata arkaluontoisia aiheita kirjoituksissaan.

Tutkimukseni oli osittain määrällinen eli kvantitatiivinen. Kvantitatiiviselle tutkimukselle keskeisiä piirteitä ovat muun muassa aikaisemmista tutkimuksista tehdyt johtopäätökset, käsitteiden määrittely, havaintoaineiston soveltuminen määrälliseen mittaamiseen ja koehenkilöiden valinta otoksena tietystä määritellystä perusjoukosta. Tämän laatussa tutkimuksessa on myös tärkeää, että saadut aineistot muunnetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja analysoidaan havaintoaineistoa tilastojen kautta. (Hirsjärvi ym. 2004, 140.) Kvantitatiivisen

tutkimuksen avulla pyritään selvittämään erityisesti lukumääriin ja prosentiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. (Heikkilä 2008, 16.)

Koska saamaani tutkimusaineistoon vastaamiseen osallistui vain 10 alakoulun opettajaa, tutkimukseni tutkimusotos oli suppea, jonka vuoksi en voinut hyödyntää aineistoni analysoinnissa tilastollisia menetelmiä. Lähdin siis analysoimaan kyselylomakkeen strukturoituja kohtia frekvenssejä sekä opettajien vastausten prosentiosuuksista muodostettuja taulukoita apuna käyttäen. Näin saimme numeerista tulostulostointia esille tutkimusaineistostamme. Frekvenssiaineistossa muuttujat ovat diskreettejä. Tällöin aineiston analysoinnin kohdalla ollaan kiinnostuneita havaintojen lukumääristä. Frekvenssiaineistojen analyysi on yksi keskeinen tilastollisen menetelmän alue. (Nummenmaa, Konttinen, Kuusinen & Leskinen 1997, 115.)

Tarkastelin tutkimuksessani myös opettajien antamia vastauksia kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin. Tämän perusteella tutkimukseni lukeutuu myös kvantitatiiviseksi eli laadulliseksi tutkimukseksi. Analysoin siis näitä vastauksia laadullisen analyysin avulla. Kun tutkimuksen tuloksia analysoidaan teemoitellen, prosessissa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu. Näin ollen aineisto siis ryhmitellään erilaisten aihepiirien eli teemojen mukaan. Näiden teemojen ympäriltä aletaan etsiä tiettyä teemaa kuvaavaa näkemystä ja sitä mikä näille näkemyksille on yhteistä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 93.) Tällainen kvalitatiivinen analyysi auttaa selittämään tutkittavan käyttäytymisen ja päätösten syitä. (Heikkilä 2008, 16.)

Kuten aikaisemmin esitin, tutkimukseni oli kvantitatiivinen eli määrällinen, mutta pystyin myös hyödyntämään analysoinnissani kvantitatiivisen analysoimisen keinojen kyselylomakkeen sisältämien avointen kysymysten kohdalla. Kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä on mahdollista käyttää iteratiivisesti vuorotellen. Tällä tarkoitetaan sitä, saatuaan yhdenlaista tietoa tutkija pyrkii analysoimaan sen ja rakentamaan tutkimuksensa seuraavaa vaihetta tämän pohjalta. Kvantitatiivisten keinojen avulla voidaan löytää tapauksia, joita voidaan kvalitatiivisin keinoin tutkia tarkemmin. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 30.)



### 4.3 Luotettavuus

Suomen mielenterveysseuralta kehittämän tutkimusaineiston kyselylomakkeen rakenne ja kysymykset vaikuttivat asiaankuuluvilta ja loogisilta ja ne pyrkivät selvittämään opettajien vastauksista juuri sellaista informaatiota, joka on merkittävää juuri tämän tutkimuksen aiheen kannalta. Tästä voi päätellä, että mielenterveys- ja hyvinvointi osa-alueen asiantuntijat, joilla on kokemusta myös aikaisemmista tutkimuksista, ovat olleet laatimassa tätä kyselykaavaketta. Tämä tukee tutkimuksen luotettavuutta. Kyselymenetelmää käytettäessä mittarin luotettavuus on avain asemassa. Tutkimuksen mittari luodaan usein osana tutkimusta ja siksi onkin tärkeää että mittari on luotu mittaamaan juuri sitä mitä on tarkoitus. Tämä tukee tutkimuksen validiteettia, joka on yksi luotettavuutta koskeva käsite. (Metsämuuronen 2005, 43- 44). Toinen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä käsite on reliabiliteetti. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimus on toistettavissa tutkimusta varten laaditulla mittarilla. Toistettavuutta voi tarkastella muun muassa uusintamittauksen avulla uuden tutkijan toimesta. Tutkimusmittausten tulosten tulisi olla melko samanlaisia, jotta mittari olisi reliaabeli. (Metsämuuronen 2005, 36- 37.) Tekemääni tutkimusta eli kyselyä opettajille ei tässä tapauksessa toistettu, mutta uskon, että näiden opettajien vastaukset olivat hyvin samankaltaisia heiltä samoja asioita uudelleen kysyttäessä, sillä hankkeessa suhteellisen pitkään mukana toimineina, heidän mielipiteillään ja kokemuksillaan oli varmasti jo vankkaa pohjaa omien vastaustensa tueksi. Lisäksi tutkimukseni ensimmäisen vaiheen kysely oli toteutettu samoille opettajille, tosin pienemmällä vastaus prosentilla, ja samojen asiantuntijoiden toimesta, joka tukee opettajien antamien vastausten vertailun luotettavuutta hankkeen alkuvaiheessa ja hankkeen lopussa. Näin voi myös tarkastella melko luotettavasti myös opettajien tietotaidoissa tapahtunutta kehityskaarta tutkimustulosten valossa.

Tulkintojen validiteetista eli aitoudesta on suuri merkitys tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Luotettavuuteen erityisesti laadullisessa aineistossa, kuten omassa tutkimuksessani analysoimissani kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä, vaikuttavat se miten aineistosta tehdyt merkitykset ja tulkinnat ovat yhteydessä tutkimushenkilöiden ilmaisuissaan antamiin merkityksiin sekä se missä määrin nämä tulkinnat vastaavat teoreettisia lähtökohtia. Aidon aineistosta tekee se, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt esittivät asiansa tutkimuksessa niin kuin tutkija oletti. Näin ollen tulkitut merkitykset ovat valideja, kun ne vastaavat tutkittavien oikeita ilmaisuja. Aineiston hankinnassa vallitseva intersubjektiivinen luottamus ja yhteisymmärrys antavat pohjan tutkimuksen aitoudelle. Tämä toteutuu erityisesti, jos tutkija pitää johdonmukaisesti mielessään teoreettiset lähtökohtansa. (Ahonen 1994, 129-132.)

Tutkimusjoukko, yhteensä kymmenen loppukyselyyn vastannut opettajaa, oli melko pieni. Tutkimustulokset eivät ole näin ollen yleistettävissä, mutta kuvaavat erittäin hyvin juuri näiden opettajien kokemuksia ja käsityksiä tästä aiheesta. Pyrin tuomaan tutkimuksessani esille myös muita Suomessa ja maailmalla tehtyjä samantapaisia hankkeita ja niiden tuottamia tuloksia mielenterveyden edistämiseksi koulussa. Uskon kuitenkin, että tässä tutkimuksessani käsittelemien opettajien vastaukset ovat olleet rehellisiä, ja he ovat voineet vastata avoimesti kysymyksiin, koskien arkojakin aiheita työssään, sillä he olivat käsitelleet näitä aiheita jo kahden vuoden ajan hankkeessa mukana toimiessaan. Pyrin tutkijana tulkitsemaan näitä vastauksia mahdollisimman oikein, kaikkien vastaukset huomioiden ja niitä kunnioittaen. Tähän vaikutti positiivisesti varmasti osaltaan se, että olin täysin ”ulkopuolinen” hankkeen suunnitteluun, toteuttamiseen ja osallistumiseen nähden.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkkaillessa on kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että opettajien vastauksista, jotka he olivat antaneet heti hankkeen päätyttyä. Tämä voi olla osaltaan vaikuttamassa siihen, että hanke koettiin juuri sillä hetkellä tulokselliseksi ja hyödylliseksi. Olisikin merkittävä tutkia, miten pitkäkestoiset vaikutukset opettajien kokemalla hankkeen hyödyllisyydellä on koulun arjessa.

Valitsin teoria osuudessa esittelemäni mielenterveyttä edistävät koulumaailmassa jo toteutetut hankekokeilut käsiteltäväkseni tutkimuksessani, sillä hankkeet oli tehty suhteellisen laajalla mittakaavalla ja jokaisen esittelemäni hanke kesti vähintään vuoden verran. Kuitenkin tämä esittelemäni otos on vain pieni esimerkki kaikkia maailmalla toteutettuja projekteja, ja se ei anna kuin pienen tiivistetyn kuvan siitä, miten näillä hankkeilla voidaan pääpiirteittäin vaikuttaa koulun hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävään toimintaan.

Hankkeessa osallistuneille opettajille annettiin hieno mahdollisuus osallistua asiantuntevaan koulutukseen hyvinvointi ja mielenterveys aiheen osalta. Vastausten perusteella näyttöä on sille, että tällaisella hankkeella on positiivinen vaikutus opettajien tietotaitojen kehittämiseen. Kuitenkin hanke toimii vain tietyn tarkkaan rajatun ajanjakson koulun ja opettajien tukena. Tämä kyseenalaistaa sen onko hankkeen lopussa antamien opettajien antamille vastauksilla uusista saamistaan tietotaidoista hyötyä myös jatkossa ja toteutuuko hyvinvointia ja mielenterveyttä ylläpitävien taitojen esiin nostaminen opetuksessa myös jatkossa, kun näille asioille ei ole enää tietynlaista ”panostusta” tai mahdollista aikaa varattuna koulun arjessa.

#### 5.4 Tutkimuksen etiikka

Tutkimuksen jokainen vaihe alusta loppuun on tärkeä huomioida eettisestä näkökulmasta käsin. Tällä voidaan pitää huolta siitä, että tutkimus tehdään ehdoilla, jotka pyrkivät puolueettomasti uuden tiedon tuottamiseen eivätkä joihinkin ennalta määrättyihin tiettyihin haluttuihin tutkimustuloksiin. Tavallisimpia eettisiä ongelmia tieteen kohdalla ovat tiedon keruun, tieteen sosiaaliseettisen vastuun ja tulosten julkistamiseen liittyvät seikat. (Hirsjärvi, Remes & Saajavaara 2004, 25.)

Tutkimuseettisestä näkökulmasta käsin tutkimuksen toteuttaminen oli hyvin tutkittavat huomioonottavaa, sillä tutkittavat olivat vapaaehtoisesti ja tietoisesti toimineet hankkeessa mukana ja heillä oli kyselyyn vastatessaan siis sekä tietous siitä, että ovat mukana tutkimuksessa, joka on heille sekä hyödyllinen eikä aiheuta

heille haittaa. He saivat loppukyselyssä myös hyvin vapaasti kuvailla omia käsityksiä ja mielipiteitään hankkeeseen liittyen. Tutkijana pyrin analysoimaan näitä vastauksia mahdollisimman oikein ja tutkittavien ilmaisemien asioiden mukaisesti.

## 5 Tulokset

Suomen mielenterveysseuran opettajille suunnattuun loppukyselyyn vastasi yhteensä 10 alakoulun opettajaa. Heistä kuusi työskenteli luokanopettajina, kolme laaja-alaisena erityisopettajana ja yksi toimi erityisluokanopettajana.

### 5.1 Opettajien käsityksiä hyvinvointi ja mielenterveystaidoista

Kaikki vastaajat (n=10) tunsivat saavansa hankkeen kautta omaa työtänsä ja osaamistaan tukevaa tietoa. Kaikki opettajat (n=10) myös kokivat, että heidän tietonsa mielen hyvinvointiin vaikuttavasti tekijöistä karttuivat hankkeen aikana ja melkein he kokivat tietävänsä nyt, mitä mielenterveystaidot ovat. Hieman yli puolet (n=7) vastaajista kokivat mielenterveystaitojen opettamisen nyt täysin luontevalta, loput vastaajat (n=3) olivat asiasta melko samaa mieltä. Opettajista yhteensä kolme (n=3) koki löytävänsä hyvin aikaa koulun arjesta mielenterveystaitojen vahvistamiseen, suurin osa (n=7) melko samaa mieltä ja yksi vastaajista oli melko eri mieltä asian kanssa. Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä siitä, että osaavat nyt ohjata oppilaita löytämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan paremmin.

Taulukko 1. Mielen terveystaidot alakouluun 2012-2014 - hankkeeseen osallistuneiden opettajien kokemuksia hankkeen vaikuttavuudesta heidän työhönsä %-osuuksin havainnollistettuna

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Osaan tukea oppilasta raskaissa elämäntilanteissa.	30%	40%	10%	0%	20%	10	2,4
Sain keinoja siihen, miten voisin yhdessä vanhempien kanssa tukea oppilaan mielenterveyttä.	30%	70%	0%	0%	0%	10	1,7
Opettajuuteni kehittyi koulutuksen aikana.	70%	30%	0%	0%	0%	10	1,3
Otan aina vanhempainvarteissa esiin oppilaan mielen hyvinvointiin liittyviä asioita.	30%	40%	10%	0%	20%	10	2,4
Sain koulutuksesta välineitä kohdata oppilaat entistä paremmin.	90%	10%	0%	0%	0%	10	1,1
Ryhmäytän oppilaitani määrätietoisesti.	40%	50%	0%	0%	10%	10	1,9
Sain koulutuksesta välineitä oppilaiden tunnepurkausten kohtaamiseen.	70%	20%	10%	0%	0%	10	1,4
Sain välineitä siihen, miten kohdata omia, joskus voimakkaitakin, tunteitani työpäivieni aikana.	40%	40%	20%	0%	0%	10	1,8
Yhteensä	50%	37,5%	6,25%	0%	6,25%	80	1,75

Yllä näkyvässä taulukossa esitetään opettajien vastausten prosenttiosuudet heidän mielipiteisiinsä siitä, mihin asioihin he erityisesti saivat tukea koulutuksen kautta. Suurin osa vastaajista koki yhtä opettajaa lukuun ottamatta osaavansa tukea oppilaista raskaissa elämän tilanteissa. Kolme vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että sai keinoja siihen miten voisi yhdessä vanhemman kanssa tukea oppilaan mielenterveyttä, kun taas suurin osa eli opettajista seitsemän oli asiasta melko samaa mieltä. Kaikki vastaajat (n=10) kokivat opettajuutensa kehittyneen koulutuksen aikana jollain tapaa. Seitsemän (n=7) vastaajista sanoi koulutuksen rohkaisemana ottavansa nyt vanhempainvarteissa mielenterveysaiheet herkemmin puheeksi, kaksi vastaajista ei osannut vastata tähän ja yksi oli melko eri mieltä asiasta. Kaikki vastaajat kokivat myös saaneensa koulutuksen kautta välineitä kohdata oppilaat paremmin.

Neljä opettajista ryhmäyttää oppilaitaan määrätietoisesti opetuksessaan, kolme opettajaa oli asiasta melko samaa mieltä ja yksi heistä ei osannut vastata kysymykseen. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta, kyselyyn vastanneet opettajat kokivat saaneensa koulutuksen kautta tietotaitoja, joilla lähteä käsittelemään paremmin tunteita oppilaidensa kanssa sekä konkreettisia keinoja oppilaiden tunnepurkausten purkutilanteita varten. Kahdeksan opettajaa koki saavansa koulutuksen avulla myös välineitä omien tunteiden kohtaamiseen ja käsittelemiseen työpäivien aikana. Kaksi opettajaa eivät kokeneet saaneensa tähän riittäviä tietotaitoja.

Opettajista kaikki kokivat, että heidän koulunsa vanhempainilloissa tuettiin vanhempien kasvatustyötä ja tunsivat heidän koulussaan vallitsevan vahvan yhteisöllisyyden tunteen. Kaksi opettajista koki, että heidän koulunsa oppilashuoltoryhmän työaika menee ongelmien käsittelemiseen. Neljä opettajaa oli asiasta melko samaa mieltä ja kaksi opettajaa eivät kokeneet oppilashuoltoryhmän käyttävän aikaa tähän. Kysyttäessä kokevatko opettajat työilmapiirin työtovereidensa kanssa kireäksi, suurin osa opettajista (n=9) vastasi olevansa asiasta melko eri mieltä ja yksi melko eri mieltä. Suurin osa (n=9) opettajista oli sitä mieltä, että heidän koulunsa johtaja toimii opettajien työhyvinvoinnin puolesta, yksi opettaja oli asiasta melko samaa mieltä.

Opettajilta pyydettiin arvioimaan, minkä osa-alueiden osalta he olivat tyytyväisiä koulutuksen antiin. Alla esitän taulukon, josta näkyy prosenttiosuuksin, miten opettajat kokivat näiden eri hyvinvointi ja mielenterveyteen liittyvien taitojen osa-alueiden kehittymisen. Opettajista kaikki (n=10) vastasivat tähän kohtaan. Taulukossa vastaus vaihtoehto 1 tarkoittaa opettajien kokevan koulutuksen antavan erittäin vähäiset mahdollisuudet heidän tietotaitojensa kehittämiseen ja numero 4 taas erittäin vahvat mahdollisuudet näiden taitojen tukemiselle.

Taulukko 2. Mielen terveystaidot alakouluun 2012-2014 - hankkeeseen osallistuneiden opettajien kokemuksia hankkeen vaikuttavuudesta heidän hyvinvointi ja mielen terveys taitojensa kehittymiseen hankkeen aikana %-osuuksin havainnollistettuna

	1	2	3	4	Yhteensä	Keskiarvo
turvallisen ryhmähengen luominen	0%	0%	30%	70%	10	3,7
kaveri- ja porukkataidot	0%	0%	60%	40%	10	3,4
tunnetaidot	0%	0%	20%	80%	10	3,8
haastavat tunteet (esim. viha ja suru)	0%	0%	70%	30%	10	3,3
itsetunto	0%	0%	20%	80%	10	3,8
osallisuus ja toimijuus	0%	20%	70%	10%	10	2,9
turvaverkko	0%	0%	30%	70%	10	3,7
kriiseistä selviytyminen	0%	0%	70%	30%	10	3,3
erilaisuuden kohtaaminen	0%	10%	60%	30%	10	3,2
arvot ja oikeudenmukaisuus	0%	0%	60%	40%	10	3,4
lepo ja rauhoittuminen	0%	10%	40%	50%	10	3,4
mielen terveyden häiriöiden kohtaaminen	0%	40%	50%	10%	10	2,7
työssä jaksaminen	0%	20%	60%	20%	10	3
kodin ja koulun kasvatuskumppanuus	0%	10%	90%	0%	10	2,9
huolen puheeksi ottaminen oppilaan kanssa	0%	0%	80%	20%	10	3,2
huolen puheeksi ottaminen huoltajan kanssa	0%	10%	70%	20%	10	3,1
Yhteensä	0%	7,5%	55%	37,5%	160	3,3

Suurin osa oli tyytyväinen koulutuksen osa-alueista tietotaitoihin, joita sai turvalliseen ryhmähengen luomiseen, tunnetaitojen käsittelemiseen sekä itsetuntoon ja turvaverkkoon liittyviin asioihin. Suurin hajonta tuli osa-alueiden osallisuus ja toimijuus, erilaisuuden kohtaaminen, lepo ja rauhoittuminen sekä työssä jaksamisen osa-alueiden kanssa. Vähiten opettajat kokivat saaneensa tietoutta mielen terveyshäiriöiden kohtaamiseen koulutuksen kautta.

6.2 Tilanteet, joissa opettajat kokevat voivansa hyödyntää koulutuksesta saamaansa osaamista koulun arjessa

Aineiston viisi viimeistä kysymystä olivat avoimia. Kuudennessa kohdassa pyrittiin selvittämään mihin oppitunteihin opettajat sisällyttävät mielen terveystaitojen



opettamisen. Tähän kysymykseen olivat vastanneet kaikki loppukyselyyn osallistuneet opettajat (n=10). Puolet opettajista oli sitä mieltä (n=5), että mielenterveystaitojen opettaminen voi tapahtua koulussa milloin tahansa. Opettajien mukaan on tärkeää käsitellä mielenterveystaitoja oppilaiden kanssa ajankohdasta riippumatta, jos on kyseessä tilanne joka vaatii näiden taitojen esille tuomista. Opettajat antoivat esimerkkejä tietyistä oppitunneista, joilla ainakin tuovat esille näiden taitojen käsittelemisen. Näitä oppitunteja olivat äidinkieli, kuvataide, liikunta, ympäristöoppi, et ja uskonto.

*”Käytännössä näitä taitoja voin käyttää millä tahansa oppitunnilla, sillä tilanteet jotka liittyvät tunnetaitoihin eivät ole oppiainesidonnaisia. Useimmiten kuitenkin esim. liikuntatunneilla, sillä monissa peli/kilpailutilanteissa pitää oppia kestämiään pettymyksiä ja toisaalta osata iloita.”*

Opettajat toivat vastauksissaan esille myös tilanteita, joissa he ottavat mielenterveystaidot käsittelyyn. Näitä tilanteita olivat muun muassa; liikuntatuntien peli – ja kilpailutilanteissa, ET -oppituntien aamunavausten aikana ja oppituntien aloituksen ja opetuksen aikana. Kaksi opettajista mainitsi, että asioiden käsittelemisen ajankohtaisuus on tärkeää; tilanteet, kuten erimielisyydet, käydään läpi yhdessä oppilaiden kanssa mahdollisimman nopeasti ja käytetään siihen tarvittava aika.

*”Eniten olen käyttänyt tätä materiaalia ET -aamunavausten aikana.”*

Kyselylomakkeessa pyydettiin opettajia kertomaan esimerkkejä tilanteista, joissa he pääsivät hyödyntämään koulutuksessaan saamaansa osaamistaan mielenterveystaitojen opettamisen osalta. Opettajista yhteensä kahdeksan oli vastannut tähän kohtaan. He olivat tuoneet vastauksissaan hyvin esille konkreettisia tilanteita koulupäivän aikana, jolloin he olivat käyttäneet opetuksessaan eri mielenterveystaitojen osa-alueita. Lähdin teemoittelemaan näitä opettajien vastauksissaan mainitsemia mielenterveystaitojen osa-alueita, sillä heidän teksteissään nousi esille samankaltaisia sisältöjä. Aineistosta löytyi yhteensä viisi teemaa, jotka kuvasivat hyvin opettajien näkemyksiä. Nämä teemat olivat;

tunnetaidot, turvallisen ryhmä hengen luominen, itsetunto, kodin ja koulun välinen kasvatuskumppanuus ja haastavien tunteiden käsitteleminen koulussa.

Ensimmäinen selkeä teema, jonka useampi opettaja oli tuonut vastauksessaan esille (n=5), oli tunnetaidot. Opettajat kertoivat että esimerkiksi uuden oppilaan saapuminen luokkaan ja liikuntatunnit, olivat tilanteita joissa tunnetaitoja tarvittiin. Opettajat olivat käyttäneet Suomen mielenterveysseuran luomia tunnekortteja tunnetaitojen käsittelemisen tukena. Opettajat myös mainitsivat vastauksissaan kuinka tärkeää on opettajan oma ”tunne-tietoinen läsnäolo” oppilaidensa kanssa.

*”Luistellessa eräs oppilas jäi mieli maassa sivuun, toiset kehuivat tämän heikomman oppilaan luistelua ja kannustivat häntä yrittämään uudelleen. Silloin tuntui, että tunnetyöskentely oli kantanut hedelmää.”*

Toinen teema, joka nousi opettajien vastauksista esille, oli turvallisen ryhmä hengen luominen (n=3). Opettajat mainitsivat vastauksissaan, kuinka tärkeä on hyvä ilmapiiri luokassa. Opettajat kertoivat pyrkivänsä toiminnallaan siihen, että heidän luokassaan otettaisiin kaikki huomioon, pystyttäisiin keskustelemaan yhdessä luokkaa koskettavista asioista sekä kannustettaisiin ja autettaisiin luokkakavereita. Yksi opettajista vastasi, että oli hyödyntänyt hänen koulutuksesta saamaansa osaamistaan säännöllisesti luokassaan ja koki ilmapiirin luokassa näin turvalliseksi ja hyväksi.

*”Olen hyödyntänyt sitä luokassani säännöllisesti ja luokassani on mielestäni hyvä ja turvallinen oppimisilmapiiri.”*

Kolmas teema liittyi itsetuntoa käsitteleviin asioihin koulussa. Opettajat (n=2) mainitsivat vastauksissaan muun muassa, että oppilaiden itsetunnon vahvistamisesta oli tullut arkipäivää ja yksi opettajista toi esille kuinka luokan uusi oppilas, jolla oli vaikeuksia kertoa itsestään aluksi mitään, mutta opettajan rohkaisemana ja mielenterveys hankkeen materiaalien avulla he pääsivät keskustelun alkuun.

*”Oppilaiden itsetunnon vahvistamisesta on tullut arkipäivää.”*

Neljäs aineistosta nousevista teemoista oli kodin ja koulun välinen kasvatuskumppanuus. Opettajat kertoivat ottavansa nyt hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyviä aiheita herkemmin puheeksi oppilaidensa kanssa.

*”Vanhempainillassa pienryhmäkeskusteluja käsinnöllin ja sen aiheiden ympärillä.”*

Viides kantava teema, jonka opettajat vastauksissaan toivat esille, oli haastavien tunteiden käsitteleminen koulussa. Opettajat mainitsivat muun muassa, että oppilaan aggressiivisen käytöksen jälkeinen purkutilanne tapahtui koulutuksesta saatujen tilanne ja tunnekorttien avulla. Opettajat painottivat myös, miten tärkeää on oma rauhallinen käytös ja se että osaa olla suuttumatta tilanteissa, jotka vaativat selvittelyä oppilaiden kanssa. Eräs opettaja kertoi että on koulutuksen kautta oppinut purkamaan riitatilanteet luokassa siten, että pyytää jokaisen tilanteen osapuolen kertomaan oman osansa asiasta ja lopuksi käydään läpi mitä oppilaat olisivat voineet tehdä toisin tai miten he tulevat toimimaan seuraavalla kerralla.

*”Oppilaan aggressiivisen käytöksen jälkeinen purkutilanne tilannekortteja ja tunnekortteja käyttäen, kyseessä huonosti suomea puhuva oppilas.”*

### 5.3 Koulutuksen tuomat mahdollisuudet opettajuuden kehittymiseen

Kahdeksas aineiston kysymys, joka kohdistui kolmanteen tutkimuskysymykseeni, pyrki selvittämään minkä asioiden osalta hankkeeseen sisältynyt koulutus muutti osallistuneiden omaa toimintaa opettajana. Opettajat olivat vastauksissaan pyrkineet kuvamaan melko yksityiskohtaisesti asioita, joiden olivat huomanneet kehittyvän omassa opettajuudessaan koulutuksen myötä. Samat sisällöt toistuivat opettajien vastauksissa, joita lähdin sijoittamaan näitä vastauksia tiettyjen teemojen alle. Esille nousseita opettajien kokemia kehitys-alueita toiminnassaan olivat kyky huomioida oppilaiden tunnetilat paremmin, kyky tunnistaa ja käsitellä omia tunnetiloja, taito

hallita uudet opetuskäytänteet sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön parempi hallitseminen.

Ensimmäinen opettajien (n=3) vastauksista esille noussut teema liittyi oppilaiden tunnetilojen huomioimiseen. Opettajat kertoivat, että koulutuksen jälkeen he ovat herkemmin ottaneet oppilaiden tunnetilat huomioon opetustilanteissa sekä osaavat tarkastella oppilaiden tunnepurkauksia uusista näkökulmista. Eräs opettaja muun muassa kertoi ymmärtävänsä nyt paremmin sen, että oppilaan negatiivinen käytös ei ole tahallista käytöstä, vaan merkki siitä, että oppilaan on vaikea ilmaista tunnetilojaan. Toinen opettaja mainitsi tarkastelevansa oppilaidensa tunteidenpurkauksia kyseisen henkilön ohimenevinä tunnekokemuksina.

*”Aggressiivinen tai jollain tavalla negatiivinen käytös ei ole tahallista ”huonoa käytöstä”, vaan taustalla voivat olla kykenemättömyys ilmaista tunnetiloja (oppilas ei osaa sanoittaa omaa tunnetilaansa, miltä tuntuu ja miksi).”*

*”Otan oppilaiden tunnetilan paremmin huomioon opetustilanteessa”*

Toinen teema oli opettajan omaan ajatteluun ja tunnetilaansa liittyvät aiheet. Moni opettaja kertoi, että koulutus oli muuttanut heidän ajatteluaan ja toimintaansa. He kertoivat muun muassa ajattelevansa asioita nyt syvemmin. Eräs opettaja kertoi tiedostavansa nyt koko mielenterveyskaaren merkityksen ja kuvasi, että koulutuksen tuoma muutos koskee koko hänen opettajuuttaan. Toinen opettaja kertoi myös työskentelevänsä nyt rauhallisemmin ja vähemmällä stressitasolla.

*”Itselleni koko mielenterveyden kaaren tiedostaminen on ollut merkityksellistä ja se on vaikuttanut minuun niin opettajana, äitinä kuin yksilönäkin. Koulutus on kokonaisuudessaan ollut minulla valtava kasvuprosessi.”*

Kolmas teema oli opettajan käyttämät uuden käytänteet opetustilanteessa. Moni opettaja kertoi, että koulutus oli muuttanut heidän sekä heidän ajatteluaan että toimintaansa. Yksi opettaja kertoi, että pyrki nyt aktiivisesti vaikuttamaan oppilaidensa näkemyksiin auttamalla heitä huomaamaan omia vahvuuksiaan ja tsemppaamaan harjoitusta vaativissa asioissa. Opettajat myös kertoivat ottavansa

mielenterveystaidot ja oppilaiden hyvinvointiin liittyvät asiat aiempaa näkyvämmiin käsittelyyn tunneilla. Eräs opettaja kertoi saaneensa koulutuksen kautta rohkeutta ottaa seksuaalisuusteema esille oppilaiden kanssa.

*”Seksuaalisuusteemassa sain rohkeutta tukea ja varjella lapsen kehittyvää seksuaalisuutta Raisa Cacciatoren luennon ja keskusteluiden perusteella. Sain siis tukea sille, mitä jo ajattelin mutta mille en kokenut saaneeni tukea mistään.”*

*”Pyrin aktiivisesti vaikuttamaan oppilaiden näkemyksiin niin yksilönä kuin osana ryhmää.”*

Neljäs teema liittyi kodin ja koulun väliseen kommunikointiin. Opettajat (n=2) kertoivat ottavansa herkemmin mielenterveystaidot puheeksi vanhempien kanssa. Yksi opettajista toi vastauksessaan esille, että ottaa hyvinvointi asiat oppilaiden huoltajien kanssa puheeksi, vaikka konkreettista huolta ei juuri sillä hetkellä olisikaan.

Kyselyn kaksi viimeistä kysymystä pyrkivät selvittämään mihin mielenterveyteen liittyviin asioihin opettajat haluavat perehtyä jatkossa ja mitä muuta heillä on aiheesta sanottavana. Opettajat olivat tuoneet erilaisia aihe-alueita esille mihin aikovat jatkossa perehtyä. Keskeisimpiä näistä aiheista, joihin opettajat kokivat perehtymisen tarvetta jatkossa, olivat itsetunnon vahvistaminen, ryhmädynamiikka, voimaannuttavat harjoitukset eli positiivisen ajattelun ja toiminnan vahvistaminen, kriisitilanteista selviämisen mekanismit sekä tunteiden hallinta sekä toimiminen ”haastavien” vanhempien kanssa.

Kyselyn viimeisen kohdan vastausten perusteella opettajat kokivat hankkeen ylipäättään hyödyllisenä, mielekkäänä ja tärkeänä. He kertoivat sen antaneen runsaasti uutta tietoa ja keinoja toimia oppilaiden kanssa. Opettajat toivat esille myös heidän oman mielenterveystaitojen kehittymisen kurssin aikana ja tätä kautta he kertoivat panostavansa enemmän nyt myös omaan hyvinvointiinsa. Osa opettajista oli myös päässyt tekemään ja tuottamaan hankkeen kautta materiaalia mielenterveystaitojen opettamiseen kouluissa. He kertoivat, että materiaalin

työstäminen oli vaikuttanut suuresti heidän oman toimintaansa ja saanut heidät miettimään asioita.

Mielenterveyshankkeen alkuvaiheessa opettajille suunnattuun kyselyn vastauksien perusteella hyvinvointiopetus ja mielenterveyttä ylläpitävät selviytymistaidot olivat opettajille vieraita käsitteitä ja näiden asioiden opettaminen oli heille uutta. He kuitenkin kokivat että koulussa voi ja pitää oppia ja opettaa mielenterveystaitoja. Tämä oli mielestäni hyvä lähtökohta hankkeelle ja nosti esille sen, että opettajat olivat motivoituneita ja valmiita kouluttamaan itseään lisää tämän aiheen osalta. Kaikki (n=14) hankkeen alkukyselyyn vastanneet opettajat olivat myös sitä mieltä, että oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen on selkeästi tarvetta ja he halusivat lisää keinoja siihen, kuinka tukea oppilaiden mielenterveyttä ja hyvinvointia myös yhteistyössä vanhempien kanssa.

Alkukyselyyn vastanneet opettajat toivat esille, että kohtasivat sillä hetkellä työssään monia erilaisia tilanteita oppilaidensa kanssa, joiden työstämiseen he kokivat tarvitsevansa mielenterveyttä tukevia selviytymistaitoja. Aineistosta löytyi seitsemän selkeää teemaa, joiden ympärille opettajien kertomat tilanteet sisältyivät. Näitä teemoja olivat oppimisongelmat, vaikeat tilanteet kotona, kuolema, oppilaan itsetunto ongelmat ja paha olo sekä kommunikaation haasteet ja siirtymävaiheet. Opettajien vastauksista kävi ilmi, että oppilaat kohtaavat hyvin haastaviakin tilanteita arjessaan, joiden käsitteleminen oli suurimmalle osalle opettajista vierasta ja haastavaa. He toivoivat tulevan koulutuksen kautta saavansa toimintamalleja näiden asioiden käsittelemiseen.

Loppukyselyyn vastasi opettajista mukana hankkeessa mukana toimivista alakoulussa työskentelevistä opettajista yhteensä 10. Loppukyselyn vastausten perusteella opettajat kokivat, että heidän tietotaitonsa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä karttuivat hankkeen myötä, ja he tiesivät nyt mitä mielenterveystaidot pitävät sisällään. Vastaajat kokivat mielenterveystaitojen opettamisen olevan heille koulutuksen jälkeen luontevaa. Oli positiivista saada myös selvillä, että opettajat kokivat hankkeen hyödylliseksi ja olivat saaneet sen myötä paljon tietoja ja taitoja verrattuna lähtötilanteeseen hankkeen alussa.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tutkimuksen keskeisimmät tulokset ja pohdinta

Mielenterveystaidot ja niiden merkitys koulumaailmassa on tutkimusaiheena ollut hyvin mielenkiintoinen vastavalmistuvan opettajan näkökulmasta. Tutkimuksen ensimmäistä vaihetta työstäessäni huomasin, kuinka vaikeitakin asioita sekä opettajat että oppilaat joutuvat kohtaamaan päivittäisessä arjessaan. Nämä arjen haasteet vaikuttavat olennaisesti niin opettajan kuin myös oppilaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Niin kuin teoria osuudessani esitin, Aaron Antonovskyn (1987) ja Abraham Maslow`n (1970) mukaan ihmisellä on arjessaan erilaisia rooleja. Näiksi rooleiksi lukeutuvat muun muassa perheenjäsenenä, työntekijänä, opiskelijana ja ystävänä toimiminen. Ihmiset käyttävät näissä arjen rooleissa ja toiminnoissaan saatavilla olevia toiminnanmahdollisuuksia ja resursseja, mahdollisuuksien ja rajoitusten puitteissa, joita heidän oma elinympäristönsä tarjoaa. Nämä arjen tarjoamat elinympäristöt, mahdollisuudet toimia ja erilaiset resurssit joko tyydyttävät ihmisten tarpeita samalla voimaannuttaen heitä, tai sitten toimivat rajoittaen heidän hyvinvointiansa. (Hämäläinen 2015, 213.) Antonovskyn mukaan erilaiset vastustuskyvyntekijät, joita ihminen voi hyödyntää voimavaroinaan elämässään, voidaan tiivistää henkisen koherenssin tunteeseen (sense of coherence). Tämän koherenssin tunteen kolme merkittäväntä komponenttia ovat elämän hallitsevuus, ymmärrettävyys ja merkityksellisyys, jotka vaikuttavat merkittävästi ihmisen kokemaan hyvinvoinnin tilaan. (Hämäläinen 2015, 217- 218.) Tämän perusteella opettajan on hyvä miettiä ennalta, miten hän itse ymmärtää ja kokee erilaiset hyvinvointia uhkaavat ja voimaannuttavat tekijät ja millä tavoin hän niitä omassa elämässään käsittelee. Tätä kautta hän voi lähteä kehittämään omia tiedollisia ja taidollisia varastojaan niin, että pystyy mahdollisuuksien mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan koulussa opetusta, joka tarjoaa oppilaille toimintamahdollisuuksia ja resursseja hyvinvoinnin edistämiseen ja edellä esitetyn koherenssin tunteen syntymisen tueksi.

Niin kuin jo tutkimukseni ensimmäisessä vaiheessa tuli ilmi, hyvinvointiopetus ja mielenterveyttä ylläpitävät selviytymistaidot olivat opettajille vieraita käsitteitä ja näiden asioiden opettaminen oli heille uutta. He kuitenkin kokivat että koulussa voi ja pitää oppia ja opettaa mielenterveystaitoja. Tämän perusteella omien puutteellisten tietotaitojen kanssa, opettajat voivat kokea haasteelliseksi lähteä suunnittelemaan näitä taitoja edistävää opetusta. Opettajille suunnattu asiantunteva koulutus voi olla yksi ratkaisu kuinka opettajien tietotaitoja aiheesta voi kehittää ja tätä kautta auttaa edistämään hyvinvointia ja mielenterveyttä koulu kontekstissa, joka tuli myös tutkimukseni tulosten kautta esille.

Tutkimuksen ensimmäisessä vastanneet opettajat toivat esille, että kohtasivat sillä hetkellä työssään monia erilaisia tilanteita oppilaidensa kanssa, joiden työstämiseen he kokivat tarvitsevansa mielenterveyttä tukevia selviytymistaitoja. Aineistosta löytyi seitsemän selkeää teemaa, joiden ympärille opettajien kertomat tilanteet sisältyivät. Näitä teemoja olivat oppimisongelmat, vaikeat tilanteet kotona, kuolema, oppilaan itsetunto ongelmat ja paha olo sekä kommunikaation haasteet ja siirtymävaiheet. Opettajien vastauksista kävi ilmi, että oppilaat kohtaavat hyvin haastaviakin tilanteita arjessaan, joiden käsitteleminen oli suurimmalle osalle opettajista vierasta ja haastavaa. Mielenterveystaidot alakouluun 2012- 2014-hanke tarjosi opettajille mahdollisuuden kehittää tietotaitojaan käsitellä oppilaiden kanssa juuri muun muassa näitä edellä mainittuja tilanteita koulussa. Oli hienoa huomata, että opettajat kertoivat loppukyselyssä voivansa opettaa mielenterveystaitoja melkein milloin tahansa eri oppiaineiden lomassa ja juuri silloin kun tilanne sitä koulussa vaati. Heidän vastauksistaan näkyi, että he olivat saaneet koulutuksen kautta keinoja opettaa tarvitsemiaan selviytymistaitojen osa-alueita koulussa.

joista keskeisimpiä vastausten perusteella olivat tunnetaidot, turvallisen ryhmähengen luominen, itsetuntoon liittyvät asiat sekä koulun ja kodin välinen yhteistyö sekä haastavien tunteiden käsitteleminen koulussa.

Esittelen seuraavaksi tutkimukseni kautta esille nousseet keskeisimmät tulokset siitä, miten koulutus vaikutti opettajiin ja heidän tietotaitoihinsa hyvinvoinnin ja mielenterveyden osalta.



Tutkimuksen perusteella Suomen mielenterveysseuran järjestämällä koulutuksella oli selkeä vaikutus opettajien ajatuksiin ja toimintaan seuraavin perustein:

1. Opettajat oppivat käsittelemään koulutuksen kautta paremmin sekä omia että oppilaidensa tunteita ja löysivät selkeitä tapoja, joiden avulla he voivat sisällyttää tunnetaitoja jokapäiväiseen opetukseensa.
2. Opettajat saivat koulutuksen välityksellä heidän työtään ja osaamistaan tukevaa uutta tietoa siitä, mitä hyvinvointi ja mielenterveystaidot käsittävät ja oppivat ymmärtämään niiden merkityksen paremmin koulu kontekstissa. Suurin osa oli tyytyväinen erityisesti koulutuksen osa-alueista tietotaitoihin, joita sai turvalliseen ryhmähengen luomiseen, tunnetaitojen käsittelemiseen sekä itsetuntoon ja turvaverkkoon liittyviin asioihin.
3. Koulutuksen kautta opettajat saivat opetukseensa selkeitä uusia opetuskäytänteitä, joiden avulla he mm. pystyvät paremmin luomaan turvallista yhteishenkeä luokassa ja ratkaisemaan mahdollisia konfliktitilanteita rakentavalla tavalla.
4. Opettajat kokivat koulutuksen lisäävän koulun ja kodinvälisessä kanssakäymisessä hyvinvointi ja mielenterveysaiheiden käsittelemistä.

Ongelmanratkaisu, tunteet ja selkeä viestintä ovat keskeisiä asioita selviytymistaitojen opettamisessa. Opettajan rooli on tarkkailla ja kuunnella oppilaitaan opettaessaan heille näitä taitoja. Hänen on tärkeä oppia seuraamaan ja tunnistamaan oppilaiden erilaisia tunnetiloja ja käytöstä päivittäisessä arjessa. Opettajan tietotaitoa näitä taitoja opettaessa on kyky jakaa oppilaille heidän hallittavissaan olevaa vastuuta sekä kannustaa ja rohkaista heitä toimimaan ja keskustelemaan muiden kanssa. Oppilaiden osallistuminen aktiivisesti omaan oppimisprosessiinsa on kasvatustieteellisten teorioiden perusteella tehokkaampaa kuin oppilaiden passiivinen tiedon vastaanottaminen. Siksi opettajan on hyvä käyttää toiminnallisia opetusmenetelmiä kuten ryhmäkeskusteluja, roolileikkejä näitä taitoja opettaessaan. (Wynne ym. 2013, 35.) Loppukyselyn perusteella Suomen

mielenterveysseuralta saatu koulutus antoi konkreettisia esimerkkejä, materiaaleja ja keinoja opettajien opetustyöhön koulussa hyvinvointi ja mielenterveystaitojen opettamisen tueksi. Oppilaiden oli selkeämpi muun muassa nimetä tunnetilojaan, käsitellä konfliktitilanteita ja toimia ryhmässä, kun he saivat ”näkyviä” välineitä näiden asioiden työstämiseen. Näitä välineitä olivat vastausten perusteella muun muassa tunnekortit ja erilaiset ryhmähenkeä nostattavat harjoitukset opetustilanteissa. Opettajien on siis hyvä miettiä valmiita tapoja ja materiaaleja myös näiden aiheiden käsittelemiseen muiden oppiaineiden opetuksen työstämisen ohella. Hankkeeseen osallistuneet opettajat mainitsivatkin, että juuri näihin aiheisiin tarkoitettun opetusmateriaalien työstäminen sai heidät ajattelemaan asioita ja toimintaansa.

Loppukyselyn vastausten perusteella opettajat kokivat, että heidän tietotaitonsa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä karttuivat hankkeen myötä, ja he tiesivät nyt mitä mielenterveystaidot pitävät sisällään. Vastaajat kokivat mielenterveystaitojen opettamisen olevan heille koulutuksen jälkeen luontevaa. Oli positiivista saada myös selvillä, että opettajat kokivat hankkeen hyödylliseksi ja olivat saaneet sen myötä paljon tietoja ja taitoja verrattuna lähtötilanteeseen hankkeen alussa. Koulujen on tärkeää ottaa käyttöön erilaisia menettelytapoja ja ohjeita, jotka auttavat kouluympäristöä rakentamaan ja tarjoamaan mielenterveyttä edistäviä keinoja ja palveluita oppilailleen. Nämä menettelyt tulisi käydä läpi yhdessä koko koulun henkilökunnan kanssa, jotta ne toteutuisivat mahdollisimman hyvin. On myös merkityksellistä, että koulu tekee yhteistyötä mielenterveystahojen ja -palveluiden kanssa. Onnistuneilla mielenterveyttä suojaavilla menettelytavoilla koulu voi edistää, ehkäistä ja käsitellä mielenterveyteen liittyviä aiheita, ja yhteistyöllä muiden tahojen kanssa myös tukea heikoimmassa asemassa olevia oppilaita. (Dikel 2012, 3-6.)

Opettajat kokivat Mielenterveysseuran koulutuksen kautta rohkaistuneensa käsittelemään hyvinvointi ja mielenterveys aiheita myös oppilaiden vanhempien kanssa muun muassa yhteisissä järjestetyissä tapaamisissa heidän kanssaan. Sekä vanhemmat että lapset ovat yhdessä tukemassa lapsen terveen itsetunnon ja positiivisen mielenterveyden kehittämisessä ja sen perusteella onkin erittäin tärkeää, että koulu ja koti työstävät tätä asiaa yhdessä selkeässä yhteisymmärryksestä siitä, mikä on lapsen paras. Mielenterveys kehittyy ihmisen kasvun ja kehityksen aikana.

Tärkeitä kehitystehtäviä ovat muun muassa vauvaikäisen perusturvallisuuden kehittyminen ja kouluiässä kasvavaan itsenäisyyteen oppiminen. Lapsuus ja nuoruus ovat siis merkittävässä roolissa mielenterveyden perustan rakentumisen kannalta. (Heiskanen ym. 2006, 18.) Tutkimuksen kautta opettajat esittivät, että ottavat nämä hyvinvoinnin asiat vanhempien kanssa puheeksi, vaikka selkeitä hyvinvointia koskevia huolenaiheista ei suoranaisesti olisikaan. Tämä auttaa tukemaan edellä esittelemäni lapsen mielenterveyden voimavarojen kehittymistä, mutta varmasti pienentää myös kynnystä ottaa huolenaiheet puheeksi kodin ja koulun välillä jos niitä ilmenee. Kodin ja koulun välisen yhteistyön merkitys korostuu tilanteissa, joissa lapsella tai nuorella on ongelmia ja kaikki ei menekään suunnitelmien mukaan. On oppilaan edunmukaista, että niin opettaja kuin vanhemmatkin ottavat huolenaiheet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa puheeksi. (Lämsä 2009, 56–57.)

Kuten teoria osuudessani toin esille, sekä maailmalla että Suomessa on toteutettu useita mielenterveyttä edistäviä projekteja koulu kontekstissa. Näiden hankkeiden tuloksellisuutta on tutkittu ja todettu, että menestyksellisimpiä mielenterveysohjelmia olivat erityisesti positiivisia tietotaitoja edistävät ohjelmat. Ohjelmat, joiden toiminta oli kohdistettu kouluun, sen henkilökuntaan, oppilaisiin, oppilaiden perheisiin sekä sosiaalisiin ja fyysisiin toimintaympäristöihin, olivat myös hyvin tuloksellisia. Merkittävimmän tuloksen tuottivat ohjelmat, jotka jatkuivat yhtäjaksoisesti pitkän ajanjakson ajan. Myös kiistaton näyttö löytyi tämän katsauksen myötä siitä, että koululaisien mielenterveyteen voidaan vaikuttaa menestyksekkäästi koululle suunnatulla mielenterveyttä edistävällä ohjelmalla. (Wells ym. 2003; Mukoma & Flisher 2004; Weare & Nind 2011; Puolakan 2013, 21 mukaan.) Tämä perusteella kouluille olisi hyvä tarjota mahdollisuus osallistua erilaisiin hyvinvointia tukeviin hankkeisiin ja erityisesti opettajille suunnattuihin koulutuksiin. Tutkimuksessani opettajat toivat selkeästi esille tietotaitojensa kehittymisen myötä panostavansa opetuksessaan entistä enemmän hyvinvointiopetukseen.

Koulutukseen ja tietotaitojen kehittämiseen vaatii kouluilta resursseja ja opettajilta aikaa, mutta tulosten perusteella tällainen panostaminen tuottaa selkeän tuloksen. Tämän lisäksi tulevaisuutta ajatellen herää myös ajatus siitä, miten asiantuntevat toimijat, kuten tässä tutkimuksessa Suomen mielenterveysseura, voisivat tarjota

kouluille mahdollisimman toimivia ja koulun resurssit huomioivia helposti saatavilla olevia koulutuspaketteja, jotta näiden hyvinvointi ja mielenterveystaitojen opettaminen saisi kaipaamansa huomion kouluissa. Olisi jatkossa mielenkiintoista myös tutkia, kuinka jatkuuko hankkeiden kautta saadun tietotaidon hyödyntäminen koulun arjessa myös hankkeen päätyttyä ja millä tavoin tämän aihe-alueen opettamista voitaisiin edelleen kehittää jatkossa. Lisäksi haastaisin myös opettajakoulutuslaitoksen miettimään sitä, miten jo meidän tulevien opettajien koulutuksessa voitaisiin huomioida hyvinvointia ja mielenterveyttä käsittelevät aiheet ja lisätä opiskelijoiden ymmärrystä aiheen merkittävydestä koulumaailmassa jo ennen työelämään siirtymistä.

## 6.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tämä tutkimus herätti monenlaisia ajatuksia jatkotutkimuksen mahdollisuuksille. Kuten edellä jo käsitelisin, tämä tutkimukseni oli osa Suomen mielenterveysseuran 2012-2014 toteuttamaa hanketta, jossa hanke toimi tietyissä kouluissa tämän rajallisen ajanjakson ajan. Olisi kiinnostavaa lähteä tutkimaan miten hankkeiden tarjoama tietotaito ja materiaalit näkyvät opetuksessa myös hankkeen päätyttyä. Lisäksi olisi hienoa päästä tutkimaan sitä, miten oppilaat kokevat hyvinvoinnin ja mielenterveyden aiheen käsittelemisen koulussa. Oppilaiden näkökulmasta voisi esimerkiksi lähteä selvittämään sitä, mihin asioihin he kaipaavat erityisesti tukea tämän aiheen pohjalta koulussa ja mitkä opetustavat he ovat kokeneet hyödyllisimmiksi ja tarpeenmukaisiksi.

Näen mahdollisuuden jatkotutkimukselle, joka olisi suunnattu meille opettajakoulutuslaitoksella opiskeleville opettajille. Tästä näkökulmasta voisi tarkastella muun muassa opettaja opiskelijoiden käsityksiä ja heidän tähän astisia kokemuksiaan hyvinvointi ja mielenterveystaidoista. Tämän tutkimuksen kautta voisi lähteä myös selvittämään millaisella kurssitarjonnalla nähdään tarvetta opettajakoulutuksessa ja miten koulutustamme voitaisiin mahdollisesti kehittää niin,

että osaisimme tulevina opettajina jo ennalta pohtia, miten tuemme oppilaidemme mielen hyvinvointia.

## LÄHTEET

- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä, L. Ahonen, S. Syrjäläinen, E. Saari, S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Andrews, F. Withey, S. 1978. Social indicators of wellbeing. Plenum Press.
- Armanto, A. Kettunen, A. Laine, T. Niemi, H. Pesonen, A. Vogt, I. 2011. Etelä-Suomen lapsen ääni – Lapsen ääni koulussa projektin loppu raportti. Diakoniammattikorkeakoulu. Tampere 2011: Juvenes Print Oy.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. Teoksessa: Lewis, M. Haviland -Jones J. M. (Eds.), Handbook of emotions (second edition). New York: The Guilford Press.
- Dike, W. 2012: School Shootings and Student Mental Health -What Lies Beneath the Tip of the Iceberg. Viitattu 12.5.2013.  
<http://www.nsba.org/SchoolLaw/Issues/Safety/School-Shootings-and-Student-Mental-Health.pdf>.
- Eid, M., Larsen, R. J. 2008. The Science of Subjective Well-Being, The Guildford Press.
- Friis, M., Seppänen, R., Mannonen, M. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö Helsinki: WSOY.
- Hannukkala, M., Salonen, K. 2008. Hyvän mielen koulu. Suomen mielenterveysseuran julkaisu: Painoprisma Oy.
- Heikkilä, T. Tilastollinen tutkimus. 2008. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja, SMS-tuotanto Oy.
- Hendren, R., Birrel Weisen, R., Orley, J. 1994 Mental Health Programmes in Schools WHO: [http://whqlibdoc.who.int/HQ/1993/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.3\\_REV.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/HQ/1993/WHO_MNH_PSF_93.3_REV.1.pdf).

Hentilä, R. 2011 Tampereen Yliopisto, Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu-tutkielma: Voimavaralähtöistä mielenterveyttä oppimassa. Viitattu: 11.5.2013.

<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu05223.pdf>

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

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki

Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hämäläinen, T. 2013. Hyvinvointi. Teoksessa: Saari, J. 2013. Suomen sillat tulevaisuuteen. Tampere: Paino Tampereen yliopistopaino Oy.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Kananoja, A., Jokiranta, H., Niiranen, V. 2008. Kunnallinen sosiaalipolitiikka – Osallisuutta ja yhteistä vastuuta. Jyväskylä & Helsinki: PS-kustannus & WS Bookwell Oy.

Kettunen, H. 2008. Jyväskylän Yliopisto, Erityispedagogiikan laitos. Pro Gradu-tutkielma: Lasten kokemaa hyvinvointia porilaisissa peruskouluissa. Viitattu 7.5.2013.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18694/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200806195529.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18694/URN_NBN_fi_jyu-200806195529.pdf?sequence=1)

Konu, A. 2002. Akateeminen väitöskirja: Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Viitattu 16.5.2013. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1>

Lappalainen, K. Kuittinen, M. Meriläinen, M. 2008. Pedagoginen hyvinvointi. Turku. Painosalama Oy.

Lämsä, A. 2009. Mun on paha olla, näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Helsinki: WSOY.

- Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm, T. Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Mental Health Matters 2001. A Mental Health Resource Pack. Mental Health Association of Ireland. Viitattu 9.5.2013. <http://www.mentalhealthireland.ie/>
- McLachlan, Debra A. – Burgos, Teresa – Honeycutt, Holly K. – Linam, Eve H. Moneymaker, Laura D. – Rathke, Meghan K. 2009. Emotion Locomotion: Promoting the Emotional Health of Elementary School Children by Recognizing Emotions. The Journal of School Nursing 5 (25).
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. 2008. Suomalaisten hyvinvointi 2008. (2.painos) Helsinki: Stakes.
- Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J., Leskinen, E. 1997 Tutkimus aineiston analyysi. Helsinki: WSOY.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Viitattu 16.5.2013. [http://www.oph.fi/download/139848\\_pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf)
- Paloheimo, M. 1973. Mielenterveys ja ihmissuhteet. Helsinki: WSOY.
- Perheentupa, A. 1995. Ihminen, tunteet ja yhteisön elämä. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Pietiläinen, H. Vuokkila-Oikkonen, P. 2012. Ilo antaa siivet. Sarja B. Raportit ja selvitykset 2/2012. Kemi.
- Puolakka, K. 2013. Akateeminen väitöskirja: Hyvän mielen koulu; substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Tampere. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Roland, E. Vaaland, G. 2006. Zero; Teacher`s guide to the Zero Anti-Bullying Programme. Norway 2006. University of Stavanger.



Ruohonen, M. 2015. Mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia. Teoksessa: Rouhonen, M. 2015. Hyvinvoinnin lähteillä. Vaasa: Oy Fram Ab.

[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/hyvinvoinninlahteilla\\_final\\_kevyt.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoinninlahteilla_final_kevyt.pdf)

Salovaara, R., Honkonen, T. 2000. Rakenne hyvä luokkahenki. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Suomen mielenterveysseura. 2006. Osaan ja kehityksen hanke 2006-2009. Viitattu 11.5.2013.

[http://www.mielenterveysseura.fi/kehittaminen/lapset\\_nuoret\\_ja\\_perheet/osaan\\_ja\\_kehityksen\\_2006\\_-\\_2009](http://www.mielenterveysseura.fi/kehittaminen/lapset_nuoret_ja_perheet/osaan_ja_kehityksen_2006_-_2009)

Suomen mielenterveysseura. 2015. Hyvää mieltä yhdessä- opetusaineisto. Viitattu 3.5.2015.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/lapset-ja-nuoret/hyv%C3%A4mielt%C3%A4-yhdess%C3%A4>

Suomen mielenterveysseura. Hyvinvointi. Viitattu 11.5.2013.

<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/>

Suortamo, M., Laaksola, H., Välijärvi, J. 2008. Opettajan vuosi 2008-2009: Teemana hyvinvointi. Juva: PS-Kustannus.

Taipale, V. 1998. Lasten Mielenterveystyö. Porvoo: WSOY.

Todd, K. 1980. Promoting Mental Health in the Classroom. Washington: US.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Tuominiemi, A-M. 2008. Pro gradu-tutkielma: ”Se on niinku yks semmonen perustekijöistä” 7-luokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja kuvaus heidän mielenterveysosaamisestaan intervention jälkeen. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. [http://www.mielenterveystaidot.fi/material/tuominiemi\\_2008.pdf](http://www.mielenterveystaidot.fi/material/tuominiemi_2008.pdf).

Valkonen-Korhonen, M., Lehtonen, K., Tuovinen, T. 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino Kirjakustannus.

Vuokila-Oikkonen, P. 2012. Mielenterveyden edistäminen peruskoulun alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa ja ammattikorkeakoulussa. Viitattu 16.5.2013.

[http://theseus17kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden\\_edistaminen.pdf?sequence=1](http://theseus17kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden_edistaminen.pdf?sequence=1).

Weare, K. 2000. Mental, emotional and social health. USA: Routledge.

World Health Organization (Who). 1946. Constitution of the World Health Organization Viitattu: 4.5.2013.

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

World Health Organization (Who) 2010. Mental Health Promotion in Young People – an Investment for the Future: Viitattu 13.5.2013.

[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0013/121135/E94270.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0013/121135/E94270.pdf).

World Health Organization (Who). 2001. Mental health: strengthening mental health promotion. (WWW-dokumentti). Päivitetty marraskuussa 2001. [Viitattu 26.11.2004].

World Health Organization (Who):

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/print.html>

Wynne, R. McAnaney, D. Jeffares, I. 2013. Mental Health Promotion Handbook – Educational Setting. Verkkojulkaisu. Viitattu: 24.5.2015.

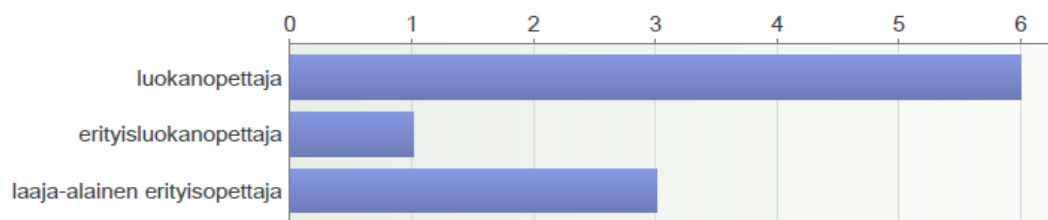
[http://www.researchgate.net/publication/261986796\\_Mental\\_health\\_promotion.\\_The\\_workplace\\_mental\\_health\\_promotion\\_handbook](http://www.researchgate.net/publication/261986796_Mental_health_promotion._The_workplace_mental_health_promotion_handbook)

## LIITTEET

### Alakoulun opettajien loppukysely 2014

#### 1. Mikä on ammattinimikkeesi?

Vastaajien määrä: 10



#### 2. Toimit pilotti- tai verkosto-opettajana Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeessa. Valitse mielipidettäsi vastaava vaihtoehto.

Vastaajien määrä: 10

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Olin innolla mukana Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeessa.	8	2	0	0	0	10	1,2
Sain hankkeen kautta omaa työtäni ja osaamistani tukevaa tietoa.	10	0	0	0	0	10	1
Tiedän nyt, mitä mielenterveystaidot ovat.	9	1	0	0	0	10	1,1
Omat tietoni mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä karttuivat hankkeen aikana.	10	0	0	0	0	10	1
Mielenterveystaitojen opettaminen tuntuu nyt luontevalta.	7	3	0	0	0	10	1,3
Löydän koulun arjesta aikaa lasten mielenterveystaitojen vahvistamiseen.	2	7	1	0	0	10	1,9
Osaan ohjata oppilaita löytämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan.	3	7	0	0	0	10	1,7
Yhteensä	49	20	1	0	0	70	1,31

3. Jatkamme kysymällä mielipiteitäsi luokanopettajan työhösi liittyen. Valitse mielipidettäsi vastaava vaihtoehto.

Vastaajien määrä: 10

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Osaan tukea oppilasta raskaissa elämäntilanteissa.	3	4	1	0	2	10	2,4
Sain keinoja siihen, miten voisin yhdessä vanhempien kanssa tukea oppilaan mielenterveyttä.	3	7	0	0	0	10	1,7
Opettajauteni kehittyi koulutuksen aikana.	7	3	0	0	0	10	1,3
Otan aina vanhempainvarteissa esiin oppilaan mielen hyvinvointiin liittyviä asioita.	3	4	1	0	2	10	2,4
Sain koulutuksesta välineitä kohdata oppilaat entistä paremmin.	9	1	0	0	0	10	1,1
Ryhmäytän oppilaitani määrätietoisesti.	4	5	0	0	1	10	1,9
Sain koulutuksesta välineitä oppilaiden tunnepurkausten kohtaamiseen.	7	2	1	0	0	10	1,4
Sain välineitä siihen, miten kohdata omia, joskus voimakkaitakin, tunteitani työpäivieni aikana.	4	4	2	0	0	10	1,8
Yhteensä	40	30	5	0	5	80	1,75

4. Kerro mielipiteesi vielä seuraavista koulun arkeen liittyvistä väittämistä. Valitse mielipidettäsi vastaava vaihtoehto.

Vastaajien määrä: 10

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Yhteensä	Keskiarvo
Koulumme vanhempainilloissa tuetaan vanhempien kasvatustyötä.	3	7	0	0	0	10	1,7
Koulussamme on vahva yhteisöllisyyden tunne.	6	4	0	0	0	10	1,4
Koulumme oppilashuoltoryhmän työaika menee ongelmien käsittelemiseen.	2	4	2	0	2	10	2,6
Työilmapiiri työtovereiden kanssa on kireä.	0	0	1	9	0	10	3,9
Koulumme johtaja toimii opettajien työhyvinvoinnin puolesta.	9	1	0	0	0	10	1,1
Yhteensä	20	16	3	9	2	50	2,14

## 5. Miten tyytyväinen olet koulutuksen antiin seuraavien osa-alueiden osalta?

1 = erittäin vähän 4 = erittäin paljon

Vastaajien määrä: 10

	1	2	3	4	Yhteensä	Keskiarvo
turvallisen ryhmähengen luominen	0	0	3	7	10	3,7
kaveri- ja porukkataidot	0	0	6	4	10	3,4
tunnetaidot	0	0	2	8	10	3,8
haastavat tunteet (esim. viha ja suru)	0	0	7	3	10	3,3
itsetunto	0	0	2	8	10	3,8
osallisuus ja toimijuus	0	2	7	1	10	2,9
turvaverkko	0	0	3	7	10	3,7
kriiseistä selviytyminen	0	0	7	3	10	3,3
erilaisuuden kohtaaminen	0	1	6	3	10	3,2
arvot ja oikeudenmukaisuus	0	0	6	4	10	3,4
lepo ja rauhoittuminen	0	1	4	5	10	3,4
mielenterveyden häiriöiden kohtaaminen	0	4	5	1	10	2,7
työssä jaksaminen	0	2	6	2	10	3
kodin ja koulun kasvatuskumppanuus	0	1	9	0	10	2,9
huolen puheeksi ottaminen oppilaan kanssa	0	0	8	2	10	3,2
huolen puheeksi ottaminen huoltajan kanssa	0	1	7	2	10	3,1
Yhteensä	0	12	88	60	160	3,3

## 6. Mihin oppitunteihin sisällytät mielenterveystaitojen opettamisen?

Vastaajien määrä: 10

- Etenkin äidinkieleen, liikuntaan ja kuvataiteeseen. Toisinaan muihinkin tunteihin.
- äidinkieli, liikunta, ympäristö- ja luonnontieto, kuvis. Yleensä siihen, missä tilanteet ovat tapahtuneet. Käymme mahdollisimman pikaisesti tilanteet läpi. Äidinkieleen ja ympäristö- ja luonnontietoon varsinaiset oppitunnit.
- Eniten olen käyttänyt tätä materiaalia ET-aamunavausten aikana. Samoin tuntien aloituksessa tai lopetuksessa.
- Äidinkieli, yl, uskonto, et.
- Käytännössä näitä taitoja voin käyttää millä tahansa oppitunnilla, sillä tilanteet jotka liittyvät tunnetaitoihin eivät ole oppiainesidonnaisia. Useimmiten kuitenkin esim.liikuntatunneilla, sillä monissa peli/kilpailutilanteissa pitää oppia kestäämään pettymyksiä ja toisaalta osata iloita.
- opetan pääasiassa äidinkieltä, joten siihen.
- Laaja-alaisena oppituntini käsittävät pääsääntöisesti äikkää ja matikkaa, joten niihin :) Tosin tilanteen niin vaatiessa käytetään mikä tahansa aika tärkeän tilanteen puimiseen (yleensä riitatilanteen selvittäminen, erimielisyydet)
- ylt, bg, ai, ue, li, ku
- Monipuolisesti: ympä, äikkä, ussa, kuvis, musiikki
- Äidinkielen, uskonnon, yltin, liikunnan ja musiikin

## 7. Kerro esimerkki tilanteesta, jossa pääsit hyödyntämään koulutuksessa saamaasi osaamista jossakin em. taidoista.

Vastaajien määrä: 8

- Ryhmäni vaatii paljon tunnetaitojen oppimista. Niitä olemme käyneet paljon läpi.  
  
Luistellessa eräs oppilas jäi mieli maassa sivuun, toiset kehuivat tämän heikomman oppilaan luistelua ja kannustivat yrittämään uudelleen. Silloin tuntui, että tunneyöskentely on kantanut hedelmää.
- Olemme tutustuneet itseemme ET-aamunavauksissa. Olen jakanut Elämäni tärkeät asiat- kuvakortit taululle eri elämänpiireihin, kuten läheiset ihmiset/hyvinvointi tms. oppilaat ovat saaneet valita molemmista ryhmistä kaksi korttia. He ovat perustelleet valintansa. Yhteisesti on keskusteltu siitä, miten samanlaisia/erilaisia valintoja on tullut. Samassa on puhuttu yhteistyöstä ja siitä, kuinka me voimme tulla toimeen kaeskenämme, vaikka olemmekin erilaisia. Kaikkien ei tarvitse olla samaa mieltä asioista, vaikka ollaankin kavereita. On tärkeää oppia sanomaan mielipiteensä ja perustella se asiallisesti. Toisten mielipidettä on opittava myös kunnioittamaan, eikä pidä painostaa toista vaihtamaan omaa mielipidettään. Olemme jatkaneet tätä työskentelyä tunnekorteilla ja miettineet omaa temperamenttiämme ym.
- Vanhempainillassa pienryhmäkeskusteluja käsinnällin ja sen aiheiden ympärillä. Oppilaiden kanssa pöytäpuhekeskusteluja et-tunnin aiheen ääressä.
- Aika usein oppilaan kanssa, jolla on ajoittain suuria vaikeuksia tehdä annettuja tehtäviä. Olemalla itse rauhallinen saan oppilaan paremmin työskentelemään. Itseäni rauhoitan juuri tunnetaidoilla-tietoinen läsnäolo, hengitys:-)
- Luokkaani tuleva oppilas ei aluksi suostunut kertomaan itsestään mitään. Seuraavalla kerralla otin esille tunnekortit ja pyysin häntä valitsemaan niistä kolme itselleen tärkeintä. Pääsimme keskustelun alkuun.
- Oppilaan aggressiivisen käytöksen jälkeinen purkutilanne tilannekortteja ja tunnekortteja käyttäen, kyseessä huonosti suomea puhuva oppilas.
- Oppilaiden itsetunnon vahvistamisesta on tullut arkipäivää. Pyrin itse olemaan suuttumatta ja selvittämään riitatilanteet siten, että jokainen osapuoli saa/joutuu kertomaan vain omasta osastaan. Lopuksi kysymykset: miten toimit ensi kerralla/mitä olisit voinut tehdä toisin. Pyrin keskittymään kuuntelemaan oppilaita ja heidän asioitaan.
- Olen hyödyntänyt sitä luokassani säännöllisesti ja luokassani on mielestäni hyvä ja turvallinen oppimisilmapiiri. Oppilaani eivät haluaisi mennä muihin ryhmiin niin mielellään, koska kokevat oman luokkansa parhaimpana.

## 8. Minkä asioiden osalta koulutus muutti toimintaasi opettajana?

Vastaajien määrä: 10

- Mielenterveystaidot ovat aiempaa näkyvämmän mukana opetuksessani ja yhteistyössä kotien kanssa.
- Olen ajatellut asioita syvemmin ja se näkyy kaikessa toiminnassani. Työskentelen huomattavasti rauhallisemmin ja vähemmällä stressitasolla.
- Otan enemmän esille näitä kaikkia oppilaan omaan hyvinvointiin liittyviä asioita tunneilla, kun aiemmin.
- Herkemmin otan mielen hyvinvoinnin aiheet keskusteluun vanhempien kanssa, vaikka konkreettista huolta/pulmaa ei juuri sillä hetkellä olisikaan.
- Sain uutta näkökulmaa oppilaiden tunteenpurkauksiin, en ota niitä rasitteena, vaan opin tarkastelemaan tilanteita ko. henkilön tunnekokemuksena, joka menee myös ohi.
- - otan oppilaiden tunnetilan paremmin huomioon opetustilanteessa
- Aggressiivinen tai jollain tavalla negatiivinen käytös ei ole tahallista "huonoa käytöstä", vaan taustalla voivat olla kykenemättömyys ilmaista tunnetiloja (oppilas ei osaa sanoittaa omaa tunnetilaansa, miltä tuntuu ja miksi).
- Edelleen vain vahvistui tunne siitä, kuinka tärkeä osa lasten kasvun tukeminen työtämme on. sain siihen myös paljon uusia hyviä keinoja.
- Muutos koskee koko opettajuuttani - tai niin minusta tuntuu. Pyrin aktiivisesti vaikuttamaan oppilaitten näkemyksiin itsestään niin yksilöinä kuin osana ryhmää. Yritän saada heidät huomaamaan omia taitojaan ja vahvuuksiaan ja tsemppaan asioissa, joissa he tarvitsevat vielä harjoitusta. Tavoitteeni on saada aikaan hyvä ryhmähenkki, joka osallistaa oppilaat ottamaan vastuuta omasta opiskelustaan ja ryhmästään.

Itselleni koko mielenterveyden kaaren tiedostaminen on ollut merkityksellistä ja se on vaikuttanut minuun niin opettajana, äitinä kuin yksilönäkin. Koulututs on kokonaisuudessaan ollut minulle valtava kasvuprosessi.

- Seksuaalisuusteemassa sain rohkeutta tukea ja varjella lapsen kehittyvää seksuaalisuutta Raisa Cacciatoren luennon ja keskusteluiden perusteella. Sain siis tukea sille, mitä jo ajattelin mutta mille en kokenut saaneeni tukea mistään muualta.

### 9. Millaisiin mielenterveyteen liittyviin asioihin haluaisit perehtyä jatkossa?

Vastaajien määrä: 8

- Jatkan varmaan itsetunnon ja ryhmädynamiikan parissa.
- Positiivisen ajattelun ja toiminnan vahvistaminen, eli voimaannuttavat harjoitukset yms.
- Kriisitilanteista selviämisen mekanismeihin.
- Meditaation ja MIndfulnessin käytöstä luokkahuoneessa ja opettajainhuoneessa.
- --kontaktitilanne ns.haastavien vanhempien kanssa
- Heikon itsetunnon vahvistamiseen, johon tosin saatiinkin hyvät eväät.
- Erityisesti tunteiden hallinta, itsetunto ja ryhmään liittyvät ilmiöt kiinnostavat minua - niillä on suuri merkitys kouluarjen sujuvuudessa.
- Kriisitilanteiden ja isojen asioiden kanssa olevien oppilaiden tukemiseen ja tilanteen ratkaisumalleihin, sekä yhteistyötahoihin.

### 10. Mitä muuta haluaisit sanoa? Voit tarkentaa joitakin edellä esitettyjä kohtia tai kirjoittaa vapaasti muitakin aiheeseen liittyviä asioita, joita väittämässä ei tullut esille.

Vastaajien määrä: 7

- Hanke oli todella hyödyllinen. Sain runsaasti uusia keinoja toimia erilaisten oppijoiden kanssa.
- Kiitos upeasta mahdollisuudesta kehittyä paremmaksi opettajaksi! Tämä kokemus on ollut todella hieno. Lisäksi kiitos mahdollisuudesta olla mukana materiaaliitiimissä. Hienoa nähdä työskentely loppuun asti!
- Olen ehkä kasvanut myös itse ihmisenä vähän enemmän sellaiseksi, että se pelkkä opetustyö ei ole aina se ensisijainen, vaan osan tunneista voi käyttää muuhunkin oppilaiden hyväksi tulevaan toimintaan. Näin erityisopettajana tunnit ovat ennen olleet aika opetustavoitekeskeisiä.
- Kurssi oli erittäin antoisa ja hyvin ja monipuolisesti suunniteltu. Koen, että opettajan pitää huolehtia erityisesti omasta mielenterveydestään ja sitä kautta pystyy myös ymmärtämään oppilaita. Tähänkin kurssilla sai työkaluja.
- Olen ylpeä siitä, missä olen saanut olla mukana. Hienoa myös, että projekti jatkuu!
- Kiitos. Pitkä koulutusprosessi, jossa itse on saanut olla tekemässä ja tuottamassa materiaalia on vaikuttanut minuun paljon. Erityisosaamisalueeni on selvästi sosiaalisten ilmiöiden ymmärtäminen, oppilaiden kohtaaminen ja nyt myös mielenterveystaitojen opettaminen/tukeminen. Olen ymmärtänyt, miten asiat liittyvät toisiinsa ja miten suuri merkitys niillä oppilaan kannalta on.  
Prosessi on ollut minulle tärkeä ja suuri myös oman henkisen kasvuni kannalta - olen ryhtynyt aktiivisesti huolehtimaan omasta mielenterveydestäni huomattuani erilaisia asiayhteyksiä ja niiden merkityksä omaan hyvinvointiini.
- Koulutus oli erittäin mielekäs. Mielenterveysseura tekee urauurtavaa työtä ennaltaehkäistessään mielenterveyden ongelmia ja vahvistaessaan mielenterveyttä.