

Teemu Hakala & Jenni Torvinen

Sosiaalinen kouluympäristö ja alakoululaisen hyvinvointi

Opinnäytetyö

Kevät 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Terveystenhoitajatyön suuntautumisvaihtoehto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Terveydenhoitajatyö

Tekijät: Teemu Hakala ja Jenni Torvinen

Työn nimi: Sosiaalinen kouluympäristö ja alakoululaisen hyvinvointi

Ohjaajat: Virpi Maijala, TtM, sh (AMK), lehtori ja Marja Toukola, HtM, th (AMK), lehtori

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 44

Liitteiden lukumäärä: 2

Lapset viettävät koulussa suuren osan ajastaan. Kouluympäristöstä löytyy monia alakoululaisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joilla on positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia. Opinnäytetyössä keskityttiin ainoastaan kouluympäristön sosiaalisiin tekijöihin. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka koulun vuorovaikutus- ja ihmissuhteet vaikuttavat alakoululaisen hyvinvointiin ja millä keinoin hyvinvointia voidaan edistää.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Seinäjoella Törnävän alakoululla osana ILOA-projektia. Koululla pidettiin ”Hyvinvointia ja hyvää oloa kouluarkeen” -tuokio, johon kerättiin tietoa kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Hyvinvointituokion tarkoituksena oli antaa oppilaille tietoa siitä, kuinka he itse pystyvät vaikuttamaan omaan ja muiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla koulun sosiaalista ympäristöä voidaan kehittää alakoululaisen hyvinvointia tukevaksi.

Opinnäytetyön tulosten mukaan alakoululaisten hyvinvointiin vaikuttivat monet tekijät koulun sosiaalisessa ympäristössä. Erityisesti kiusaamisella oli sosiaalisessa ympäristössä suuri merkitys alakoululaisten hyvinvointiin. Kiusaamisesta ei puhuta riittävästi alakoululaisten kanssa, mikä kävi ilmi koululla pidetyssä hyvinvointituokiossa. Opinnäytetyön tulosten mukaan jokaisella kouluuyhteisön jäsenellä on oma merkityksensä hyvinvointia edistävän sosiaalisen kouluympäristön luomisessa. Terveydenhoitajat ovat avainasemassa lasten hyvinvoinnin edistämisessä, koska he ovat usein ainoita henkilöitä, joille lapset uskaltavat koulussa puhua henkilökohtaisista asioistaan. Lisäksi terveydenhoitajilla on mahdollisuus olla yhteistyössä opettajien, muun henkilökunnan ja oppilaan vanhempien kanssa.

Avainsanat: alakoulu, hyvinvointi, terveyden edistäminen, sosiaalinen ympäristö, kouluympäristö

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Specialisation: Public Health Nurse

Authors: Teemu Hakala and Jenni Torvinen

Title of thesis: The Social Environment at School and the Well-Being of Elementary School Pupils

Supervisors: Virpi Maijala, Master of Nursing Science, RN, lecturer and Maria Toukola, Master of Health Care, Public Health Nurse, lecturer

Year: 2015

Number of pages: 44

Number of appendices: 2

Children spend most of their time at school. There are many factors in school environment which affect children`s well-being either positively or negatively. This thesis concentrates on the social factors of school environment. The aim was to clarify how the interactions and human relations in school influence individuals` well-being and how the well-being of primary school children can be reinforced.

The functional part of the thesis was held at Törnävä Primary School in Seinäjoki as a part of the ILOA-project. "Well-being and feeling good" –moment was held at this school. This moment is based on the information found in professional literature. The aim of the well-being moment was to provide information to children about possibilities to contribute to their own well-being as well as others`. The aim of the thesis was to provide information about how the social environment can be developed so that it supports the well-being of primary school children.

According to the results of the thesis, many factors affect the well-being of children in the school social environment. Especially bullying had a great effect on children`s well-being in social environment. Bullying is not spoken enough about with primary school children, which became evident in the well-being moment.

According to the results of the thesis, every member of the school community is meaningful in promoting the well-being in the school environment. The public health nurses are in a key position to promote children`s well-being, because they are often the only persons in school to whom children dare to speak about personal matters. In addition, the public health nurses have the possibility to collaborate with teachers, other staff members and with parents.

Keywords: primary school, well-being, promoting the health, social environment, school environment.

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 ALAKOULULAISEN HYVINVOINTI.....	7
2.1 Alakoululaisen kehitys.....	7
2.2 Kouluhyvinvointi osana kokonaisvaltaista hyvinvointia	9
3 KOULU SOSIAALISENA YMPÄRISTÖNÄ.....	11
3.1 Sosiaalisen kouluympäristön turvallisuus.....	11
3.2 Koti osana koulun sosiaalista ympäristöä	13
3.3 Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kouluympäristössä	13
3.4 Koulukiusaaminen – kouluympäristön turvallisuuden musertaja.....	15
4 SOSIAALISEN KOULUYMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET ALAKOULULAISEN HYVINVOINTIIN	17
5 ALAKOULULAISEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISKEINOT	20
5.1 Alakoululaisen rooli hyvinvoinnin edistämisessä.....	20
5.2 Opettajien ja koulun rooli hyvinvoinnin edistämisessä	21
5.3 Vanhempien rooli hyvinvoinnin edistämisessä.....	23
5.4 Terveystieteiden rooli hyvinvoinnin edistämisessä	24
6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	27
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS - HYVINVOINTIA JA HYVÄÄ OLOA KOULUARKEEN	28
7.1 Toiminnallinen tutkimusmenetelmä.....	28
7.2 Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma	28
7.3 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	30
7.4 Palaute toiminnallisesta opinnäytetyöstä	32
7.5 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen arviointi.....	33
8 POHDINTA	36
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	39

LÄHTEET	40
LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Koulu on paikka, jossa lapset viettävät ison osan arjestaan. Ei ole täysin merkityksetöntä, miten he siellä viihtyvät tai kuinka he siellä voivat. Perusopetuslain (L 21.8.1998/628) 29§:ssä säädetään, että jokaisella opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen kouluympäristöön. Vaikka kouluissa pyritään turvaamaan lasten keskeiset oikeudet, tutkimustulosten valossa oikeuksien täydellinen toteutuminen on vaikeaa (Harinen & Halme 2012, 4).

Opinnäytetyömme käsittelee koulun sosiaalista ympäristöä ja sen vaikutuksia alakoululaisen hyvinvointiin. Aiheen valintaan vaikutti pitkälti asian ajankohtaisuus. Kansainvälisissä vertailuissa on kiinnitetty huomiota suomalaisten lasten huonoon kouluviihtyvyyteen ja kouluhyvinvointiin (Harinen & Halme 2012, 4). Lisäksi kansallisessa keskustelussa on jo kahden vuosikymmenen ajan nostettu esiin koulukiisaaminen ja sen vaikutukset lasten hyvinvointiin (Sainio ym. 2009, 4).

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää aiempaan tutkimustietoon pohjautuen, millainen on alakoulussa vallitseva sosiaalinen ympäristö ja millaisia vaikutuksia sillä on alakoululaisten hyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää keinoja, joilla alakoululaisten hyvinvointia voitaisiin parantaa sosiaalisesta näkökulmasta käsin. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutettiin yhteistyössä Törnävän alakoulun kanssa ja se on osa Törnävän koulun ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun välistä ILOA-projektia. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla koulun sosiaalista ympäristöä voitaisiin kehittää alakoululaisen hyvinvointia tukevaksi.

Tulevina terveydenhoitajina koemme, että meillä on omalta osaltamme velvollisuus nostaa esiin kouluterveydenhoitajan merkitys alakoululaisen hyvinvoinnin edistämisessä. Kouluterveydenhoitaja on koulun terveyden edistämisen asiantuntija, mutta käytännössä terveyden edistämistyö koulussa tapahtuu eri ammattilaisien välisenä yhteistyönä. Kouluterveydenhoitajalla on tärkeä rooli alakoululaisten hyvinvoinnin edistämisessä, ongelmien ennalta ehkäisyssä sekä varhaisessa puuttumisessa. (Haarala ym. 2015, 95, 290.)

2 ALAKOULULAISEN HYVINVOINTI

2.1 Alakoululaisen kehitys

Lapset aloittavat koulunkäynnin pääsääntöisesti sinä vuonna, kun he täyttävät seitsemän vuotta ja tulevat oppivelvollisuuden alaiseksi. Alakoulussa käydään vuosiluokat 1–6, jolloin lapset ovat iältään 7–13-vuotiaita. (Perusopetuksella rakennetaan koulutuksellista tasa-arvoa ja perusturvaa.) Psykologisesta näkökulmasta kouluikä on kehitysjakso, joka alkaa seitsemän vuoden iässä ja päättyy murrosiän alkamiseen keskimäärin 12-vuotiaana (Anttila ym. 2007, 98). Tässä opinnäytetyössä käytetään peruskoulun 1–6 vuosiluokkalaisista määritelmiä alakoululainen, alakouluikäinen ja lapsi asiayhteydestä riippuen.

Alakouluikä on monien muutosten aikaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Fyysinen kehitys on alakouluikässä hitaampaa kuin leikki- ja murrosikäisellä, jolloin lapsi ehtii sopeutua kehossaan tapahtuviin muutoksiin. Alakouluikäiset oppivat uusia taitoja helposti, koska ajan kanssa tapahtuva sopeutuminen muutoksiin auttaa keuhonhallinnan paranemisessa ja motoristen taitojen kehittymisessä. Taidot kehittyvät vielä nopeammin, jos lapsella on mahdollisuus harrastaa aktiivisesti monipuolista liikuntaa. Kaikki urheilulajit eivät kuitenkaan suju alakouluikäiseltä, koska aivojen biologinen kehitystaso ei ole täysin kehittynyt. Esimerkiksi ulkoisiin ärsykkeisiin reagoidaan hitaammin, silmän ja käden välinen yhteistyö ei ole täydellistä ja etäisyyksien arviointikyky kehittyy vielä myöhemmin. (Anttila ym. 2007, 99.)

Alakouluikäisen lapsen maailma laajenee kodin lähiympäristöstä koulunkäynnin alettua. Lapsi viettää yhä enemmän aikaa kodin ulkopuolella, jolloin hänen sosiaalinen ympäristönsä laajenee. Luokkakaverit, opettajat sekä koulun muu sosiaalinen ympäristö tulevat osaksi alakouluikäisen elämää ja vanhempien rooli muuttuu alakoululaisen itsenäisyyden lisääntyessä. Lisäksi kaverisuhteet alkavat merkitä lapselle enemmän iän myötä ja uusissa sosiaalisissa tilanteissa lapsi pääsee opettelemaan vuorovaikutustaitoja. Sosiaalisen ympäristön laajentumisen myötä lasten sosiaalisten taitojen ja sosiaalisen tiedonkäsittelyn merkitys kasvaa ja ne kehittyvät alakouluikässä enemmän kuin missään muussa ikävaiheessa. Hyvien sosiaalisten

taitojen edellytyksenä on, että lapsella on riittävästi taitoja tunne-elämässä, ajattelussa ja käyttäytymisessä. (Anttila ym. 2007, 98–118.)

Koulun alkaminen vaikuttaa lapsen kokemusmaailman laajenemiseen ja sillä on vaikutusta kielen, ajattelun ja muistin kehitykseen. Lapsi saa uusia kokemuksia ja kognitiivisen kehityksen myötä sanavarasto kasvaa. Lapsille kehittyy taito puhua eri tilanteissa eri tavalla, jolloin sosiaaliset taidot kehittyvät ja erilaisiin ryhmiin sopeutuminen on helpompaa. (Anttila ym. 2007, 101.) Muistin kehittymisen myötä myös lapsen ajattelu kehittyy; lapsi oppii ymmärtämään asioiden syy-seuraussuhteita ja abstrakteja käsityksiä, vaikka ajattelu onkin vielä sidoksissa omiin kokemuksiin ja aistihavaintoihin (Ivanoff ym. 2006, 68; Anttila ym. 2007, 101).

Alakouluiässä tärkeimpänä kehitystehtävänä pidetään toimeliaisuuden ja ahkeruuden kehitystä. Ihmiset arvostavat tietynlaisia kykyjä ja taitoja, ja näitä taitoja lapset pyrkivät kehittämään niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Lisäksi itsetunto on keskeinen osa lapsen kehitystä alakouluiässä. Koulussa lapselle tulee uusia vaatimuksia ja niiden myötä käsitys itsestä muuttuu. Lapsen minäkäsityksellä on yhteys sosiaalisiin taitoihin, oppimiseen sekä siihen, tunteeeko lapsi itsensä tärkeäksi tai riittämättömäksi. Lapsen olisi tärkeää saada rakentavaa palautetta epäonnistumisista, mutta onnistumisia täytyy myös muistaa kehua. Lapsen saama palaute omista suorituksista vaikuttaa paljon siihen, kuinka hän tulevaisuudessa uskaltaa olla aloitteellinen ja kuinka hän pystyy nauttimaan haastavista tilanteista. Lapsen omaan arvioon itsestä vaikuttaa paljon myös se, kuinka muut suhtautuvat häneen. Kotona vanhemmilta ja koulussa opettajilta ja muilta oppilailta saatu palaute tukee alakouluikäisen itsetunnon kehittymistä. (Anttila ym. 2007, 120–122.)

Sosiaalisen ympäristön laajeneminen vaikuttaa alakouluikäisellä lisäksi yksilöllisyyden vahvistumiseen; lapsi tuo enemmän esille omia mielipiteitään ja oikeuksiaan. Lapsen kriittisyys kohdistuu helposti aikuisiin, esimerkiksi omaan opettajaan, joka oli ensimmäisellä luokalla kaikki kaikessa. Lisäksi lapsen kritiikki kohdistuu myös häneen itseensä. Oma ulkonäköä mietitään paljon sekä sitä, miltä näyttää muiden silmissä. (Dunderfelt 2011, 82.)

2.2 Kouluhyvinvointi osana kokonaisvaltaista hyvinvointia

Hyvinvointia on vaikea määritellä tarkkaan, koska se koostuu monista eri asioista. Näitä asioita ovat: terveys, toimeentulo, asuminen, puhdas ympäristö, turvallisuus, itsensä toteuttaminen ja ihmissuhteet. Jokaisen hyvinvointiin vaikuttavat vaihtelevasti objektiivisesti mitattavat asiat ja subjektiiviset henkilökohtaiset tuntemukset ja arvostukset. Kun ihminen voi hyvin, hänellä on voimia ja mahdollisuuksia suoriutua arjen askareista. (Hyvinvointi 2015 -ohjelma 2007, 11.)

Hyvinvointi merkitsee eri asioita riippuen henkilöstä ja hänen iästään. Lapsuudessa hyvinvointi koostuu vanhemmilta saadusta huolenpidosta ja turvallisuudesta, leikkimisestä ja turvallisista ihmissuhteista. (Hyvinvointi 2015 -ohjelma 2007, 11.) Hyvinvointi on asia, jota rakennetaan ja ylläpidetään läpi elämän. Hyvinvoinnin takaaminen pitkäksi aikaa eteenpäin on vaikeaa, koska kokemukset hyvinvoinnista muuttuvat yksilön sisäisten ja ulkopuolisten tekijöiden vaikutuksesta. Hyvinvointia ei tuota pelkästään se, että perustarpeet kuten esimerkiksi nälkä ja jano on tyydytetty, vaan ihmisen hyvinvointi kytkeytyy lisäksi tapoihin, joilla olemme yhteydessä toisten ihmisten kanssa. (Suoninen, Lahikainen & Pirttilä-Backman 2010, 292.)

Konun (2002, 43) mukaan hyvinvointiin koulussa vaikuttavat sekä opetus ja kasvatusta että oppiminen ja oppimistulokset. Myös kotiympäristö ja muu ympäröivä yhteisö vaikuttavat oppilaan hyvinvointiin ja sitä kautta myös koko kouluyhteisöön. Konu jakaa kouluun liittyvän hyvinvoinnin neljään eri osa-alueeseen, joita ovat koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet sekä terveydentila.

Konun hyvinvointimallissa koulun olosuhteilla tarkoitetaan fyysisen ympäristön ja koulurakennuksen lisäksi myös oppimisympäristöön kuuluvia asioita sekä vähemmän konkreettisia asioita, kuten turvallista työskentely-ympäristöä. Koulun olosuhteisiin kuuluvat lisäksi oppilaille tarjottavat palvelut, kuten kouluruokailu, terveydenhuolto sekä oppilaanohjaus. Sosiaaliset suhteet puolestaan käsittävät muun muassa oppimisilmapiirin, opettaja-oppilassuhteen, suhteet koulutovereihin, ryhmien toiminnan, koulukiusaamisen sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön. Itsensä toteuttamiseen yhtenä kouluhyvinvoinnin osa-alueena liittyy ajatus koulun tarjoamista mahdollisuuksista osallistua oppilaan häntä itseään ja koulunkäyntiään kos-

keviin päätöksiin. Viimeinen osa-alue Konun hyvinvointimallissa on terveydentila, jossa terveydelle on asetettu rajallinen merkitys sairauksien ja tautien poissaolona. (Konu 2002, 44–46.) Toisin sanoen, mitä paremmin asiat ovat kouluun liittyvillä hyvinvoinnin eri osa-alueilla, sitä parempi on kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Tässä opinnäytetyössä alakoululaisen hyvinvointia tarkastellaan kokonaisvaltaisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksena, johon kouluhyvinvointi vaikuttaa merkittävästi. Koska koulussa koettava hyvinvointi on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, vaikuttavat kouluhyvinvointia edistävät ja heikentävät tekijät siten myös alakoululaisen laajempaan hyvinvoinnin kokemukseen.

3 KOULU SOSIAALISENA YMPÄRISTÖNÄ

Koulu on areena sosiaaliselle kanssakäymiselle. Sosiaalinen kouluympäristö muodostuu koulu yhteisön jäsenten välisistä vuorovaikutussuhteista, ihmissuhteista, kuten ystävyysuhteista, yhteisöön ja ryhmään liittymisestä, jäsenten välisestä sosiaalisesta tuesta ja kannustuksesta sekä yhteisön normeista, joita ovat esimerkiksi koulun järjestyssäännöt (Mikola 2011, 170; Kouluhyvinvointityöryhmän muistio 2005, 9). Koulun sosiaalisen ympäristön tavallisia vuorovaikutussuhteita ovat oppilaiden väliset vuorovaikutussuhteet, opettajan ja oppilaan väliset suhteet sekä opettajien keskinäiset vuorovaikutussuhteet. Myös oppilaiden vanhempia voidaan pitää koulun sosiaalisen ympäristön jäsenenä, vaikka he eivät olekaan fyysisesti läsnä koulu ympäristössä (Kauppi 2011, 46). Heidän lisäksi koulun sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat koulun siivoajat, keittiöhenkilökunta, talonmiehet, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori tai -psykologi, kouluavustajat sekä muut koulutyötä avustavat henkilöt.

Koulun sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat siis kaikki koulu ympäristössä työskentelevät, opiskelevat ja koulutyötä tukevat henkilöt, vaikka he eivät päivittäin olisikaan läsnä varsinaisessa koulurakennuksessa. Sosiaalinen koulu ympäristö muodostuu kaikkien heidän ympärilleen ja vastaavasti jokainen koulu yhteisön jäsen vaikuttaa omalla toiminnallaan, millaiseksi koulun sosiaalinen ympäristö muotoutuu. Sosiaalisella koulu ympäristöllä tarkoitetaan kaikkea sosiaalista toimintaa, joka liittyy koulu yhteisön jäsenten väliseen kanssakäymiseen.

3.1 Sosiaalisen koulu ympäristön turvallisuus

Turvallisuus tarkoittaa yksittäisen oppilaan kokemusta ja tunnetta siitä, onko koulussa hyvä olla (Salovaara & Honkonen 2011, 8). Turvallisuuden ajatellaan tarkoittavan koulumaailmassa usein fyysistä turvallisuutta kuten väkivallattomuutta tai paloturvallisuutta. Oppilaiden kokema turvallisuuden tunne on kuitenkin yhtä tärkeä asia ja se käsittää laajalti erilaisia asioita. Sosiaalisessa koulu ympäristössä turvallisuus tarkoittaa esimerkiksi työrauhaa ja uskallusta esittää kysymyksiä ilman nolaamisen pelkoa. Sosiaalinen ympäristö koetaan turvalliseksi koulussa, jossa

kukaan ei joudu kiusatuksi, ketään ei nolata, vähätellä tai tehdä naurunalaiseksi ja oppilas voi tuntea itsensä arvokkaaksi suoriutumisestaan riippumatta. (Salovaara & Honkonen 2011, 11,18.)

Useissa eri laeissa annetaan määräyksiä hyvän ja turvallisen kouluympäristön luomiseksi (Ylinen 2011, 11). Perusopetuslain mukaan jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen kouluympäristöön. Laki velvoittaa koulutuksen järjestäjän laatimaan opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelman turvallisen kouluympäristön luomiseksi sekä toimeenpanemaan ja valvomaan suunnitelman noudattamista ja toteutumista. Suunnitelmassa tulee ilmetä keinot oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Turvallisen kouluympäristön takaamiseksi koulutuksen järjestäjän tulee myös laatia järjestyssäännöt, joiden tarkoituksena on edistää koulun sisäistä järjestystä, opiskelun esteetöntä sujumista sekä koulu yhteisön turvallisuutta ja viihtyisyyttä. (L 21.8.1998/628, 7 luku, 29§.)

Opettajien ja oppilaiden lisäksi sosiaalisen kouluympäristön turvallisuudesta huolehtii oppilashuolto. Oppilashuolto on lakisääteistä toimintaa, jonka tarkoituksena on huolehtia oppimisen perusedellytyksistä sekä lasten hyvästä psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Oppilashuoltoon kuuluu lisäksi oppilashuollon palvelut, joita ovat kuraattori- ja psykologipalvelut sekä kouluterveydenhuollon palvelut. Ensisijaisesti opiskeluhuoltoa toteutetaan koko oppilaitosyhteisöä tukevana opiskeluhuoltona, mutta lain mukaan oppilailla on myös oikeus yksilölliseen opiskeluhuoltoon. (L 1287/2013, 1 luku, 2–4§.) Oppilashuollon tavoitteena on luoda terve ja turvallinen kouluympäristö jokaiselle koulussa työskentelevälle, edistää koulu yhteisön hyvinvointia, tukea lasten mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä lapsia syrjäytymiseltä. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 24.)

Alakoululaisten kokemaan turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat lisäksi tunne osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä (Salovaara & Honkonen 2011, 12). Sosiaalisen kouluympäristön tulee tukea koulu yhteisön jäsenten välistä vuorovaikutusta sekä ohjata oppilaiden toimintaa ryhmän jäsenenä. Opettajien ja oppilaiden vastuulla on myönteisen, avoimen ja rohkaisevan kouluilmapiirin ylläpitäminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 18.) Jokainen koulu yhteisön jäsen vaikuttaa omalla käyttäytymisellään sekä toiminnallaan ympäristöönsä ja vastaavasti ympäristö vaikuttaa yksilöiden toimintaan (Eronen ym. 2006, 16).

3.2 Koti osana koulun sosiaalista ympäristöä

Vaikka vanhemmat eivät ole konkreettisesti läsnä kouluympäristössä, on heillä kuitenkin oma vaikutuksensa koulun sosiaaliseen ympäristöön. Oppilaiden kotioloilla on vaikutusta niin yksittäiseen oppilaaseen kuin koko kouluyhteisöön. Kotona saadun kasvatuksen vaikutukset näkyvät lapsessa ja siten kodin vaikutus heijastuu myös yhteisöihin, joiden jäsen lapsi on. (Konu 2002, 43.)

Koska lapsi elää yhtäaikaisesti sekä kodin että koulun ympäristössä, on tärkeää, että vanhemmat ja koulun henkilökunta tekevät yhteistyötä oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja oppimisen tukemiseksi. Vuorovaikutus vanhempien kanssa edesauttaa opettajaa oppilaan tuntemisessa sekä opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Vaikka pääasiallinen vastuu lapsen kasvatuksesta on vanhemmilla, koulun tehtävä on kuitenkin tukea kotia heidän kasvatustehtävässään. Kodin ja koulun jakaman kasvatusvastuun tarkoituksena on edistää lapsen oppimista, turvallisuutta sekä hyvinvointia koulussa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 22.)

3.3 Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot kouluympäristössä

Koulu on hyvä paikka kehittää sosioemotionaalisia taitoja. Sosioemotionaaliset taidot ovat hyväksi oppilaiden ja myös opettajien hyvinvoinnille, sillä taito kuulla ja taito ilmaista itseään auttavat selviytymään erilaisista tilanteista. Ongelmat toisten ihmisten kanssa eivät johdu siitä, ettei tiedetä, kuinka tilanteessa tulisi toimia, vaan siitä ettei omia ja toisten tunteita ymmärretä tai osata käsitellä. (Kuusela & Lintunen 2010, 119.)

Lapsen on tärkeää olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, koska silloin lapsen tunteet ja kyky empatiaan kasvaa. Jokaisen kehitys on kuitenkin yksilöllistä ja ihmiset kokevat tunteita eri tavalla. Tunteet myös tarttuvat helposti toisiin ihmisiin. Tunteista on tärkeä puhua, koska silloin on helpompi ymmärtää itseään ja muita. Toiset tunnistavat helpommin omat tunteensa ja ilmaisevat niitä hallitummin. Lapsen kasvuoloilla ja yksilöllisellä oppimishistorialla on vaikutusta tunteiden kokemisiin ja tunnetaitoihin. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Tunteet vaikuttavat paljon ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, sillä ne ovat yksi viestinnän keino ja ne vaikuttavat esimerkiksi ihmissuhteiden laatuun. Perustaa lapsen tunne-elämälle luo läheinen suhde aikuisiin, sillä lapsi oppii tuntemaan erilaisia tunteita kotona oman perheen kanssa. Hyvät suhteet perheenjäsenten välillä synnyttävät luottamuksen ja tunteiden näyttäminen on helpompaa. (Kerola ym. 2013.)

Lasten tunteet ja tunnetaidot on hyvä osata ottaa huomioon, koska tunne-elämän taso saattaa olla omaa ikätasoa jäljessä ja sillä on vaikutusta muihin kehityksen osa-alueisiin. Ongelmat saattavat näkyä kyvyssä leikkiä, kontaktien solmimisessa ja toimeen tulemisessa kavereiden kanssa. Voi olla, että omia tunteita ei havaita ja omaa osuutta toisten tunteisiin ei ymmärretä. Lapsen riehuminen tai vetäytyminen saattaa johtua siitä, että lapsi ei osaa kontrolloida tunteitaan. Motivaatio yhdessä tekemiseen on yleensä myös heikko. Tunnekäsittelytaidon puutteista on haittaa, koska toisten lasten on silloin helppo vältellä tai kiusata. Aikuisilla on tärkeä rooli järjestää lapsille kokemuksia, joiden avulla he oppivat tunteiden käsittelyä ja hallintaa. (Kerola ym. 2013.)

Koululla on tärkeä rooli tunnetuen antamisessa. Opettajan täytyy tunnistaa oppilaiden tunnetiloja ja antaa oikea-aikaista ohjausta ja palautetta. Tunnetuki antaa mahdollisuudet turvallisen ilmapiirin syntymiseen luokassa. Tunnetuen saaminen on erityisen tärkeää niille oppilaille, joilla on jotain kehitykseen tai oppimiseen liittyviä haasteita, esimerkiksi muita huonommat kognitiiviset taidot. (Poikkeus ym. 2013, 115–116.)

Tunteet ovat kuin ajatuksia, niitä tulee ja menee. Jotkin tunteet kestävät vain hetken ja toiset saattavat kestää pitkään. Jokainen kokee tunteita eri tavalla, myönteisinä tai kielteisinä. Ei voida sanoa, milloin tunne on oikea ja milloin väärä, vaan kaikki tunteet ovat sallittuja. Kielteisten sekä pahojen tunteiden kanssa pärjää, jos ne osaa ilmaista. Omien tunteiden havaitseminen on tärkeää, koska se vahvistaa itsetuntemusta. Tunnetaitojen havainnointi ei kuitenkaan riitä, vaan tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa esimerkiksi perhepiirissä, kavereiden kanssa tai arkisia asioita hoidettaessa. (Kerola ym. 2013.)

3.4 Koulukiusaaminen – kouluympäristön turvallisuuden musertaja

Sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden toimimattomuus ilmenee kouluympäristössä ikävänä ilmiönä – koulukiusaamisena (Konu 2002, 45). Jokainen ihminen kokee joskus erimielisyyksiä ja konflikteja, myös lapset ja nuoret. Välienselvittely ei ole aina paha asia, sillä näissä tilanteissa lapsi oppii esimerkiksi tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitaan sekä selvittelemään ja sopimaan riitoja. Lapsien välillä on myös paljon kiusoittelua ja hännäämistä, joka voidaan kokea leikin sijaan häiritsevästä käytöksestä. Lisäksi lasten joukossa esiintyy myös aggressiivista kiusaamista, joskus jopa väkivaltaisuuksiin asti johtavaa toimintaa. (Salmivalli 2010, 12.)

Arkikielessä sana kiusaaminen tarkoittaa kiusoittelua, hännäämistä ja pientä kiusantekoa. Psykologiassa sanalla on toinen merkitys. Kiusaaminen on toimintaa, jossa yhtä ja samaa henkilöä kohtaan käytäydytään tarkoituksenmukaisesti ja toistuvasti vihamielisesti. Kiusaamiseen liittyy myös osapuolten epätasaväkisyys. Kiusaaja on usein jollakin tapaa kiusattua vahvempi, esimerkiksi fyysisesti voimakkaampi tai iältään vanhempi. Kiusaamisessa kiusaaja käyttää valtaa tai voimaa väärin ja saa ylivoimaa kiusatusta. (Salmivalli 2010, 12–13.)

Kiusaamisen muotoja on erilaisia. Se voi olla sanallista, esimerkiksi nimittelyä, tai epäsuoraa, esimerkiksi porukan ulkopuolelle sulkemista. Fyysistä väkivaltaa on esimerkiksi lyöminen ja töniminen. Kiusaamista on myös mielipahan aiheuttaminen internetin ja kännykän välityksellä. Kiusaamistapauksissa on yleistä, että kiusaamisen uhriksi joutunutta kiusataan yleensä monin eri tavoin (Salmivalli 2010, 14).

Vuosina 2007 ja 2008 tehdyssä KiVa Koulu- hankkeen kyselyssä kävi ilmi, että 16% 3.–5. luokkalaisista joutuu kiusaamisen kohteeksi useita kertoja kuukaudessa (Sainio ym. 2009, 4). WHO:n vuoden 2010 Koululaistutkimuksen mukaan 5.luokkalaisista pojista jopa 37% ja tytöistä 33% oli joutunut kiusatuksi muutaman edellisen kuukauden aikana. Vähintään kerran viikossa kiusatuiksi oli pojista joutunut 7% ja tytöistä 5%. Kaksi-kolme kertaa kuukaudessa kiusatuiksi joutuneiden osuus oli sekä pojissa että tytöissä 6%. Loput 24% pojista ja 22% tytöistä olivat vastanneet joutuneensa kiusatuksi kerran tai kaksi muutaman viime kuukauden aikana. Edelliseen, vuoden 2006 Koululaistutkimukseen verrattuna kiusaaminen

viidesluokkalaisten poikien keskuudessa oli lisääntynyt viisi prosenttia ja tytöillä seitsemän prosenttia. Lisäksi huomioitavaa on, että pojat ovat WHO:n tutkimuksen mukaan joutuneet joka vuosi tyttöjä enemmän kiusatuksi. Tutkimukset myös osoittavat, että poikien kokema kiusaaminen on fyysisempää kuin tyttöjen. (Kämppe ym. 2012.) Sen lisäksi, että pojat joutuvat tyttöjä useammin kiusatuksi, myös kiusaamistavoissa on sukupuolten välisiä eroja. Kvarmen ym. (2010, 794) tutkimuksessa selvisi, että tytöt kokivat useammin sosiaalista kiusaamista ja pojat fyysistä kiusaamista, joka alkoi yleensä pienestä hännämisestä.

4 SOSIAALISEN KOULUYMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET ALAKOULULAISEN HYVINVOINTIIN

Tarkasteltaessa sosiaalisen kouluympäristön vaikutuksia alakoululaisen hyvinvointiin huomio kiinnitetään koulu yhteisön jäsenten välisiin sosiaalisiin suhteisiin. Koulu yhteisön sosiaalisten suhteiden tarkastelu on tarpeellista, kun halutaan selvittää hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavia tekijöitä sekä saada selville, mitkä tekijät koulun sosiaalisessa ympäristössä heikentävät alakoululaisen hyvinvointia.

Koulu, jossa asiat on hoidettu hyvin, tukee lasten hyvinvointia, kun taas huonosti toimiva koulu voi puolestaan aiheuttaa ongelmia. Tutkimuksissa on havaittu, että huonolla kouluilmapiirillä ja luokkahengellä on vaikutuksia lasten käytös- ja tunnealueen ongelmiin. Suuri osa lasten sosiaalisen kehityksen ongelmista kohdataan kouluympäristössä. Tällaisia sosiaalisen kehityksen ongelmia ovat muun muassa haasteet kaverisuhteiden solmimisessa, epäasiallinen kanssakäyminen muiden kanssa sekä vuorovaikutussuhteiden toimimattomuus, mikä ilmenee esimerkiksi ristiriitoina. Koulupäivän ja kouluympäristön laatu vaikuttaa siis oleellisesti alakoululaisen hyvinvoinnin kokemuksiin. (Kouluhyvinvointityöryhmän muistio 2005, 18.)

Kiusaamisella on vakavat seuraukset lasten hyvinvointiin ja kehitykseen (Sainio ym. 2009, 4). Kiusatut lapset joutuvat elämään jatkuvan uhan alla ja kokevat sen vuoksi turvattomuutta ja voivat huonosti. Kiusatuilla lapsilla on todettu esiintyvän masentuneisuutta, ahdistusta ja itsetuhoisuutta sekä lisäksi kiusatuilla on koulu-poissaoloja muita enemmän. Lisäksi on todettu, että kiusattujen lasten itsetunto ja kyky luottaa muihin heikkenee. (Sainio ym. 2009, 166.) Esimerkiksi Kvarmenin ym. (2010, 794–795) tutkimuksen mukaan kiusatut lapset kokivat itsensä avuttomiksi ja voimattomiksi. Kiusaamisen myötä lapset tunsivat itsensä usein myös tyhmiksi ja ulkopuolisiksi.

Kiusaaminen ei ole pelkästään kiusatun ja kiusaajan välinen asia, sillä koulukiusaamisella on vaikutusta myös muihin oppilaisiin. Kiusaamisesta saattaa jäädä sivusta seuraavalle lapselle muistikuvia ikävistä asioista ja sen seurauksena voi kehittyä pelko ryhmässä toimimiseen ja epäluottamus toisiin ihmisiin. Kiusaaminen voi olla riski myös kiusaajalle, jos siihen ei puututa. Kiusaaja kuvittelee helposti,

että hän selviää samanlaisista tilanteista jatkossakin, ja että kiusaaminen on hyvä tapa saada huomiota ja valtaa ryhmässä. Lapsilla, jotka kiusaavat muita toistuvasti, on suurempi riski kasvaa aggressiivisiksi ja väkivaltaisiksi aikuisiksi. (Sainio ym. 2009, 166.)

Koulussa viihtymättömyyden ja siellä koettavan pahan olon on todettu kasautuvan henkilöille, joiden elämään sisältyy muitakin ongelmia sekä huono-osaisuuden ennusteita. Lisäksi kouluviihtyvyyttä tuovien asioiden, kuten turvallisten aikuiskontaktien ja vertaissuhteiden, puuttuminen lisää entisestään pahan olon kasautumista. (Harinen & Halme 2012, 66.) Ruotsalaisen (2009, 2) tutkimuksessa ilmeni, että yksinäisillä oppilailla havaittiin muita oppilaita enemmän masennusoireita, heikompaa itsetuntoa ja heidän kouluviihtyvyytensä oli muita huonompi. Lisäksi tutkimus osoitti vertaissuhteiden ongelmien ja kiusaamisen yhteyden oppilaiden kokemaan hyvinvointiin ja kouluviihtyvyyteen; kiusatuksi joutuneet olivat muita oppilaita yksinäisempiä, kouluviihtyvyys oli muita huonompaa ja kiusatuilla ilmeni keskimääräistä enemmän masennukseen liittyviä oireita. Pahimmillaan kiusatuksi joutumisesta voi aiheutua koko koulun läpi kestävä pelkotila. Kiusaamisen vaikutukset voivat olla lisäksi kauaskantoisia, sillä kiusatuksi joutumisen aiheuttamat psyykkiset sairaudet voivat jatkua vielä aikuisiällä. (Sainio ym. 2009, 166.)

Oppilaat kohtaavat koulussa tilanteita, joissa he tarvitsisivat muita enemmän tukea oppimisen sekä kehityksen turvaamiseksi. Riittävän tuen turvaaminen käytännössä on yksi koulun haasteista. Oikea-aikaisesti saadulla ja riittävällä tuella on merkittävä vaikutus lapsen hyvinvointiin. Toistuvat epäonnistumisen kokemukset sekä toiminnasta saatu negatiivinen palaute vaikuttavat tutkimuksien mukaan voimakkaasti lapsen kehitykseen ja niillä voi pahimmassa tapauksessa olla lapsen itsetuntoa pysyvästi vaurioittava vaikutus. Sen sijaan positiivisilla kokemuksilla ja myönteisellä palautteella on hyvinvointia vahvistava vaikutus. (Kouluhyvinvointityöryhmän muistio 2005, 19.)

Ponsiluoman & Yli-Rahnaston (2007, 43–44) tutkimuksessa nousi esille ryhmän vaikutus yksilöihin. Tutkimuksessa todettiin ryhmässä vallitsevan rauhallisen ilmapiirin rauhoittavan jokaista ryhmän jäsentä. Ryhmällä havaittiin olevan vaikutusta myös oppilaiden itsetuntoon positiivisesti sekä negatiivisesti. Positiivisesti vaikutti

muiden ryhmässä olevien kannustus ja negatiivisesti vaikutti esimerkiksi ryhmäläisten asiaton toiminta ja huono vuorovaikutus.

Alakoululaisen tunne sosiaalisen kouluympäristön turvallisuudesta vaikuttaa hyvinvoinnin kokemukseen. Alakoululaiset, jotka kokevat olonsa turvalliseksi koulussa, voivat paremmin kuin ne, jotka tuntevat turvattomuutta. (Ylinen 2011,12.) Tästä syystä johtuen sosiaalisen kouluympäristön turvallisuuteen vaikuttavilla tekijöillä, kuten järjestyssäännöillä, myönteisellä kouluilmapiirillä ja oppilashuollon läsnäololla, on merkitystä alakoululaisen hyvinvoinnin edistämiseksi (L 21.8.1998/628, 7 luku, 29§; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 18).

Kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori sekä -psykologi ovat koulun sosiaalisessa ympäristössä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen asiantuntijoita. Koulukuraattori sekä koulupsykologi tukevat alakoululaisen elämänhallintaa sekä edellytyksiä koulussa selviytymiseen. Lisäksi koulupsykologin tehtäviin kuuluu alakoululaisen psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. Kouluterveydenhoitajan tehtävänä on seurata alakoululaisen kasvua ja kehitystä sekä tukea hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Alakoululaisen hyvinvoinnin edistämisen edellytyksenä on oppilashuollon palveluiden saatavuus ja riittävyys. Ongelmana on, että erityisesti maaseutukuntien pienissä kouluissa oppilashuollon palveluiden saatavuus on heikkoa. Kun palveluita ei saada riittävästi, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ei ole tuloksellista. (Hallantie 2002, 56; Akselin 2002, 60; Rimpelä ym. 2008, 54, 62, 133; Haarala ym. 2015, 291.)

Alakoululaisen hyvinvointia heikentävien tekijöiden tunnistaminen on tärkeää varhaisen puuttumisen kannalta. Terveystyön näkökulmasta varhaisella puuttumisella voidaan merkittävästi vaikuttaa hyvinvoinnin tukemiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kun hyvinvointia heikentävät tekijät tunnistetaan varhain, niihin voidaan puuttua ennen kuin ongelmat kasvavat suuremmiksi. (Haarala ym. 2015, 137–139.) Sosiaalisessa kouluympäristössä oleviin hyvinvointia heikentäviin tekijöihin täytyy puuttua ja kouluympäristöä kehittää alakoululaisen hyvinvointia tukevaksi. Seuraavassa kappaleessa käsitellään keinoja, joilla koulu yhteisön eri toimijat voivat vaikuttaa alakoululaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen.

5 ALAKOULULAISEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISKEINOT

Koulussa koettavaan pahoinvointiin ja sen kasautumiseen puuttuminen edellyttää hyvinvointia heikentävien ja lisäävien tekijöiden keskinäisten yhteyksien tunnistamista. Lisäksi on tärkeää havaita ne kohdat, jotka muodostavat riskin oppilaan ja koulun väliselle konfliktisuhteen kehittymiselle. (Harinen & Halme 2012, 66.)

Alakoululaisen hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtana on yhteistyö. Kun koulu yhteisön eri tahot toimivat yhdessä, näkökulma hyvinvoinnin edistämiseen on laajempi ja ammattitaito suurempi, jolloin myös tulokset ovat yleensä paremmat. Yhteistyön tekeminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki tekevät kaikkea, vaan tarkoituksena on, että jokainen hyödyntää omaa ammattiosaamistaan. (Laakso & Sohlman 2002, 62.)

5.1 Alakoululaisen rooli hyvinvoinnin edistämisessä

Alakouluiän kehitykseen kuuluu itsenäistyminen. Alakoululaiselle se merkitsee vapautta tehdä valintoja, mutta itsenäistymiseen liittyy myös vastuu omasta käyttäytymisestä sekä päätöksistä. (Haarala ym. 2015, 300.) Itsenäistyminen saattaa näkyä koulussa järjestyssääntöjen uhmaamisena. Säännöt vaikuttavat turvallisen kouluympäristön syntymiseen ja siten hyvinvointiin. Järjestyssääntöjä noudattamalla alakoululainen edistää muiden oppilaiden turvallisuuden tunnetta, mikä tukee koko koulu yhteisön hyvinvoinnin kokemusta. (Salovaara & Honkonen 2011, 129.)

Koulussa syntyy helposti ryhmiä, esimerkiksi kaveriporukoita. Ryhmässä alakoululaiset vaikuttavat omalla käytöksellään muihin ryhmässä oleviin. Ystävällinen käytös sekä muiden ryhmäläisten hyväksyminen sellaisina kuin he ovat vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin. Lisäksi kaveriporukan olemassaolo itsessään vaikuttaa positiivisesti alakoululaiseen, sillä tunne johonkin kuulumisesta on lapselle tärkeää. Ryhmässä tapahtuu jäsenten kesken sosiaalista vertailua. Jos vertailu on positiivista, se auttaa lasta tunnistamaan itsensä paremmin ja kehittää lapsen minäkuvaan. Lisäksi hyvä ilmapiiri ryhmässä synnyttää lapselle positiivisen statuksen, joka säilyy lapsuuden yli. (Salmivalli 2005, 32–33, 35.)

Alakoululaisen tunnetaidoilla on yhteys hyvinvointiin. Kun lapsi omaa hyvät tunteet, hän ymmärtää paremmin omia ja toisten tunteita. Erilaisten tunteiden ymmärtämisen ansiosta lasten väliset riidat vähentyvät tai ne osataan selvittää asiallisesti kuuntelemalla ja puhumalla. Alakoululainen voi tunteistaan puhumalla helpottaa omaa oloaan ja kuuntelemalla hän voi helpottaa muiden oloa. (Koivuranta 2014, 23–27.)

5.2 Opettajien ja koulun rooli hyvinvoinnin edistämässä

Koulu on avainasemassa ryhmään ja luokkayhteisöön vaikuttamisessa. Opettajien mahdollisuudet puuttua koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen ovat paremmat kuin lasten vanhemmilla, koska opettajat tuntevat omat luokkansa. Opettaja on ryhmän kanssa paljon tekemisissä ja ymmärtää sen dynamiikasta sellaisia asioita, joista vanhemmat eivät tiedä. Ihannetilanteeseen, jossa kukaan ei kiusaa ketään, ei varmaankaan koskaan tulla pääsemään, joten tärkeintä olisi, että koulu kantaisi vastuunsa puuttua kiusaamiseen kaikin keinoin ja mahdollisimman nopeasti. (Sainio ym. 2009, 34–35.)

Konun (2002, 44) hyvinvointimallin mukaan oppimisilmapiirillä ja ryhmän toiminnalla on merkittävä vaikutus kouluhyvinvointiin. Koulun ja etenkin opettajien tärkeys ryhmäytymisen edistämässä kävi ilmi Ponsiluoman ja Yli-Rahnaston tekemässä tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin opettajien vaikutusta luokan ryhmäytymiseen. Moni opettaja koki, että he ovat tärkeässä asemassa lapsen sosiaalisen kasvun kehittäjänä. Haasteelliseksi opettajat kokivat sen, että aikaa sosiaalisille tavoitteille ei ollut tarpeeksi, koska koulussa edetään opetussuunnitelman edellyttämien tavoitteiden mukaan. Ponsiluoman ja Yli-Rahnaston tutkimuksessa opettajat korostivat oppilaiden tasapuolista kohtelua ja jokaisen kohtaamista ja hyväksymistä sellaisena kuin he ovat. Näin opettajat voivat antaa omalla esimerkillään mallia oppilaille, kuinka kohdella muita ihmisiä. (Ponsiluoma & Yli-Rahnasto 2007, 31, 49–50.)

Riskit syrjäytymiseen kasautuvat tai väistyvät ajan myötä. Koulussa ympäristön vuorovaikutussuhteet ja opettajien ohjauskäytännöt voivat olla suojaavia tekijöitä ja vähentää syrjäytymistä. Osa syrjäytymiseen liittyvistä tekijöistä johtuu yksilöstä

itsestään, kuten sosiaalisten taitojen puutteesta ja oppimisvaikeuksista. Kouluympäristöstä johtuvia syitä ovat esimerkiksi torjutuksi tuleminen ryhmässä ja se, ettei oppimista tueta tarpeeksi. Koulussa voidaan käyttää syrjäytymistä ehkäiseviä opetuskäytäntöjä, mutta se vaatii opettajilta ja muilta työntekijöiltä syrjäytymisen riskien ja suojaavien tekijöiden tunnistamista. (Kuusela & Lintunen 2010, 111.)

Vuorovaikutuksessa ei voi liikaa korostaa kuuntelemisen merkitystä. Koulussa oppilaiden tunteita kuohuttavat monet asiat. Esimerkiksi se, ettei välitunnilla ole kave-reita tai koe on mennyt huonosti, voi tuntua lapsesta ylitsepääsemättömältä. Näis-sä tilanteissa opettaja ohittaa helposti oppilaan kokemat tunteet ja yrittää korjata asiaa kyselemällä, lohduttamalla tai puheenaihetta vaihtamalla. Kun oppilasta ei kuunnella, hän ei pysty tutkimaan itseään ja ongelmaansa. Opettaja lisää tällöin tiedostamattaan omaa työkuormaansa, vaikka hän selviäisi tilanteesta kuuntele-malla, jolloin oppilas rohkaistuisi pohtimaan enemmän ja löytämään mahdollisesti itse ratkaisun. (Kuusela & Lintunen 2010, 121.)

Oppilaiden hyvinvointia lisää mahdollisuus itsensä toteuttamiseen (Konu 2002, 44). Opettaja, joka antaa oppilaidensa olla mukana päättämässä koulunkäyntiin liittyvistä asioista, tukee oppilaiden motivaatiota koulunkäyntiin sekä edistää hei-dän kouluhyvinvointiaan. Lisäksi osallistava opettaja saa läheisemmän suhteen oppilaisiin ja oppilaat käyttäytyvät paremmin, kun heitä kuunnellaan. Kuuntele-malla opettaja osoittaa oppilaille myös välittämistä. Näin oppilaille syntyy mahdollisuus kertoa esimerkiksi omista ongelmistaan. (Kuusela & Lintunen 2010, 122–123.)

Yhteistyö koulun ja kodin välillä tulisi toteuttaa yksilö- sekä yhteisötasolla. Koulun tulisi mahdollistaa vanhempien osallistuminen koulun opetus- ja kasvatustyön suunnitteluun ja arviointiin antamalla heille tietoa, kuinka osallistua koulun ja kodin väliseen yhteistyöhön. Lisäksi koulun täytyy kertoa vanhemmille esimerkiksi ope-tussuunnitelmasta, opetuksen järjestämiseen liittyvistä asioista sekä oppilashuol-losta. Vanhempien osallistumisen mahdollistaminen vaatii aktiivista aloitetta ope-tajilta yhteistyön aloittamiseksi. Avoin vuorovaikutus sekä toisten osapuolten kun-nioitus edistää yhteistyön toteutumista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman pe-rusteet 2004, 22.)

Vaikka vanhemmilla on perusvastuu lasten kasvattamisesta niin se, mitä tapahtuu koulussa lasten kesken, on loppujen lopuksi koulun vastuulla. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että koulu ei voi parantaa kenenkään mielenterveyttä tai poistaa lapsen aggressiivisuutta, vaan sen tehtävänä on edistää lapsen hyvinvointia ja tukea tervettä kehitystä. (Sainio ym. 2009, 34–35.) Lisäksi koulu toimii aina vallitsevan aikakauden ehdoilla. Yhteiskunnallinen tilanne heijastuu koulun arkeen, joten kaikki hyvinvointiin liittyvät ongelmat eivät ole koulun ratkaistavissa. Säästöt ja budjettien leikkaukset näkyvät suurentuneina ryhmäkokoina ja oppilashuollon palveluiden vähentymisenä, mikä heijastuu lasten hyvinvointiin ja on koulun toimista riippumatonta. (Kouluhyvinvointityöryhmän muistio 2005, 11.)

5.3 Vanhempien rooli hyvinvoinnin edistämässä

Vanhempien ja opettajien välillä vallitseva yhteinen ymmärrys asioista sekä yhteistyön tekeminen vaikuttavat alakoululaisen kokemaan turvallisuuteen, kouluviihtyvyyteen ja hyvinvointiin. Hyvä yhteistyö saavutetaan, kun molemmat osapuolet kunnioittavat toisiaan ja tiedostavat, että molemmat pystyvät omalta osaltaan vaikuttamaan asioihin. (Kouluhyvinvointityöryhmän muistio 2005, 35; Salmivalli 2010, 33.)

Alakoululaisten vanhemmat pystyvät vaikuttamaan koulun sosiaalisen ympäristön turvallisuuteen osallistumalla esimerkiksi koulun järjestämiin kiusaamisen vastaisiin kampanjoihin tai olemalla mukana toimintamallien kehittämisessä. Vanhemmat voivat myös tiedustella opettajilta, onko koululla kiinnitetty huomiota kiusaamistilanteisiin ja kuinka niissä toimitaan. Mikäli koululla ei ole erityistä toimintamallia kiusaamistilanteiden varalle, vanhempien aktiivinen kyseleminen saattaa muuttaa tilannetta. (Salmivalli 2010, 92.)

Vastuu koulukiusaamisesta on kodin ja koulun yhteinen. Oli kyseessä minkälainen tilanne tahansa, niin tärkeää on, että koulu ja koti eivät syytä toista osapuolta tapahtuneesta eikä vastuuta siirretä kokonaan toiselle. Kiusaamistilanteessa kysymys on lapsista ja he tarvitsevat niin opettajien kuin omien vanhempiensa apua. Koulun vastuulla on turvallisen kouluympäristön rakentaminen, jossa kenenkään ei tarvitse pelätä. Vanhempien tehtävänä on kasvattaa lapsesta toiset huomioon ot-

tava ihminen, joka välittää muiden hyvinvoinnista. (Ivanoff 2006, 72; Salmivalli 2010, 33.)

5.4 Terveydenhoitajan rooli hyvinvoinnin edistämisessä

Kouluterveydenhoitaja toimii terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen asiantuntijana kouluympäristössä. Kouluterveydenhoitaja on ammattilainen yksilöihin, ryhmiin, koulu yhteisöön sekä koulu ympäristöön kohdistuvassa terveyden edistämistyössä. Kouluterveydenhuollon näkökulmasta alakoululaisen ja koko koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtana on varhainen puuttuminen sekä ongelmien ennaltaehkäisy. (Haarala ym. 2015, 290–291.)

Prymachukin ym. (2011, 851) mukaan kouluilla on hyvät mahdollisuudet edistää lasten mielenterveyttä. Terveydenhuollon ammattilaisista kouluterveydenhoitajat olisivat sopivimmat henkilöt ohjaamaan mielenterveyden edistämistyötä kouluissa, sillä kouluterveydenhoitajat osallistuvat normaalistikin lasten kasvun ja kehityksen seurantaan, toisin kuin esimerkiksi mielenterveyspalveluiden ammattilaiset. Lisäksi kouluterveydenhoitajat ovat jatkuvasti lasten käytettävissä ja heidän vastaanotollaan käyminen on vähemmän leimallista verrattuna esimerkiksi koulupsykologisiin. Kouluterveydenhoitajilla on myös hyvät vuorovaikutus- ja henkilösuhdetaidot, jotka ovat välttämättömiä ominaisuuksia työssä, jossa ratkotaan lasten mielenterveysongelmia. (Prymachuk ym. 2011, 851, 855.)

Kouluterveydenhoitajien rooli lasten mielenterveystyössä pitäisi painottua terveyden edistämiseen. Lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen turvaamiseksi on tärkeää, että terveydenhoitaja puuttuu varhaisessa vaiheessa terveyttä ja hyvinvointia heikentäviin ongelmiin. Mikäli terveydenhoitajan oma ammattitaito ei riitä tukemaan lasta tämän mielenterveysongelmassa, tulee hänen ohjata lapsi ajoissa jatkohoittoon. (Prymachuk ym. 2011, 850.)

Kouluterveydenhoitajan kannattaa hyödyntää terveystyöskustelua alakouluikäisten mielenterveyden edistämisessä sekä muussa yksilön hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävässä toiminnassa. Terveystyöskustelu mahdollistaa jo varhaisessa vaiheessa lapsen oman näkemyksen esiin tulemisen. Lisäksi terveystyöskustelu on

ammattillinen, mutta samalla tasavertainen lähestymistapa käsiteltävään aiheeseen, jolloin kouluterveydenhoitaja voi tukea alakoululaisen omia vahvuuksia hyvinvoinnin edistämiseksi. (Haarala ym. 2015, 107.)

Kvarmen ym. (2010, 795) tutkimukseen osallistuneet koululaiset nostivat esiin terveydenhoitajan roolin koulukiusaamisen selvittämisessä. Oppilaiden oloa helpotti, kun kiusaamisesta sai puhua kouluterveydenhoitajan kanssa. Terveys­hoitajan rooli on tärkeä myös siinä mielessä, että hänellä on mahdollisuus puhua luottamuksellisesti sekä kiusaajan että kiusatun kanssa ja olla tarpeen mukaan yhteydessä opettajien lisäksi myös lasten vanhempiin. Krause-Parello (2008, 66) on puolestaan todennut, että yksinäiset opiskelijat käyvät terveydenhoitajan vastaanotolla useammin kuin muut. Usein syynä vastaanotolle tulemiseen on joku somaattinen vaiva, mutta tihentyneet käynnit voivat olla merkki yksinäisyydestä ja avun hakemisesta. Koska yksinäisyydellä on merkittävä vaikutus lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, on tärkeää, että terveydenhoitaja osaa ajoissa tunnistaa yksinäiset opiskelijat ja auttaa heitä käsittelemään tätä ikävää, hyvinvointia heikentävää tunnetta. (Krause-Parello 2008, 66, 70.)

Mäenpään ym. (2013, 199) tutkimuksen mukaan lasten vanhemmat pitävät koulu­terveydenhoitajalta saamaansa tietoa niukkana ja pinnallisena. Tutkimuksen mukaan vanhemmat haluaisivat saada oman näkemyksensä paremmin esille ja osallistua aktiivisemmin lapsensa terveyden edistämiseen koulussa. Myös lapset kokivat, että ohjaus jää usein yleiselle tasolle sen sijaan, että ohjausta annettaisiin yksilöidysti lapsen tarpeisiin. Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi olisi tärkeää, että kouluterveydenhoitaja osallistaisi enemmän vanhempia kouluhyvinvoinnin edistämistyöhön. Terveys­hoitajan pitäisi huomioida ohjauksessaan paremmin lapsen ikä ja kehitystaso, koska tutkimuksen mukaan, oppilaat eivät olleet aina tietoisia terveydenhoitajan antaman ohjauksen merkityksestä omaan elämäänsä. Jotta terveydenhoitajan antama neuvonta ja ohjaus olisi tuloksellista, täytyisi hänen paremmin perustaa ohjauksensa lapsen tarpeisiin sekä tarvittaessa konkreettisin esimerkein selventää ohjauksen merkitystä lapsen elämään. (Mäenpää ym. 2013, 199.)

Yksilön terveyden edistämisen lisäksi kouluterveydenhoitajan täytyy osallistua koko koulu­yhteisön terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseen osana

oppilashuoltotyötä. Oppilashuollon tavoitteena on moniammatillisen yhteistyön keinoin kehittää koulu yhteisön hyvinvointia ennaltaehkäisy näkökulmasta. Koulu-terveydenhuolto osallistuu koulussa esiintyvien haittojen arviointiin sekä koulun yhteisten toimintastrategioiden valmisteluun koskien esimerkiksi kiusaamistilanteita. Oppilashuollon työmenetelmänä on oppilashuoltoryhmä, jossa mietitään keinoja koulu yhteisön hyvinvoinnin kehittämiseksi sekä tarvittaessa tukikeinoja yksittäisen alakoululaisen ongelmiin. (Haarala ym. 2015, 294–297; Kouluhyvinvointityöryhmän muistio 2005, 33.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että koulun sosiaalisesta ympäristöstä löytyy useita tekijöitä, jotka vaikuttavat alakoululaisen hyvinvointiin. Sosiaalisessa koulu ympäristössä on sekä hyvinvointia tukevia että heikentäviä tekijöitä. Alakoululaisen hyvinvoinnin edistäminen edellyttää hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tunnistamista koulun sosiaalisesta ympäristöstä, varhaista puuttumista hyvinvointia heikentäviin tekijöihin sekä koulu yhteisön jäsenten yhteistyötä, vaikka jokaisella sosiaalisen ympäristön jäsenellä on myös oma roolinsa hyvinvoinnin edistämässä.

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Kouluympäristö muodostuu fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta osa-alueesta. Yhdessä nämä ympäristöt muodostavat kokonaisuuden, jolla on merkittävä vaikutus lasten hyvinvointiin. (Kouluhyvinvointiryhmän muistio 2005, 18.) Sosiaalisen kouluympäristön osa-alueeseen kuuluva koulukiusaaminen on viime vuosina ollut merkittävästi esillä mediassa. Lisäksi kiusaamista ja lasten hyvinvointia mitanneiden tutkimusten mukaan koulukiusaaminen on aiheena hyvin ajankohtainen (Sainio ym. 2009, 4). Näistä syistä johtuen tässä opinnäytetyössä haluttiin keskittyä koulun sosiaaliseen ympäristöön ja selvittää millainen vaikutus koulun vuorovaikutus- ja ihmissuhteilla on alakoululaisen hyvinvointiin.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli aikaisempien tutkimusten pohjalta selvittää, millainen on alakoulussa vallitseva sosiaalinen ympäristö ja millaisia vaikutuksia sillä on alakoululaisen hyvinvointiin. Työn tarkoituksena oli kuvata koulun sosiaalisessa ympäristössä olevia tekijöitä, jotka vaikuttavat alakoululaisen kouluhyvinvointiin ja siten myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena oli kuvata keinoja, joilla alakoululaiset, koulu yhteisössä työskentelevät sekä vanhemmat voisivat tukea ja edistää lasten hyvinvointia.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus on toteutettu yhteistyössä Törnävän alakoulun kanssa ja se on osa Törnävän koulun ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun välistä ILOA-projektia. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla koulun sosiaalista ympäristöä voitaisiin kehittää alakoululaisen hyvinvointia tukevaksi. Opinnäytetyön avulla sosiaalisesta kouluympäristöstä voidaan tunnistaa alakoululaisen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä ja niihin on mahdollista puuttua varhaisessa vaiheessa. Hyvinvointituokion järjestäminen mahdollisti teoreettisen tiedon soveltamisen käytännön koulutyöhön. Hyvinvointituokion tavoitteena oli konkreettisin keinoin havainnollistaa, kuinka alakoululaisen hyvinvointia voidaan edistää koulu yhteisössä.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS - HYVINVOINTIA JA HYVÄÄ OLOA KOULUARKEEN

7.1 Toiminnallinen tutkimusmenetelmä

Toimintatutkimuksella tarkoitetaan tutkimuksellista lähestymistapaa, jossa tarkoituksena on teoretiedon ja käytännöstä saadun tiedon perusteella ratkaista tutkimuksen kohdeyhteisössä ilmeneviä ongelmia sekä saada aikaan muutosta. Toiminnallisessa tutkimuksessa tutkija on tiiviissä vuorovaikutuksessa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kanssa koko tutkimusprosessin ajan. Toimintatutkimuksessa osallistujat ovat sekä tutkimuksen toimijoita että kohteita. Tutkijan rooli vaihtelee tutkimukselle valitun lähestymistavan mukaan. (Lauri 2006, 114, 119.)

Toimintatutkimus on ammattikorkeakouluissa yksi vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Tällöin puhutaan toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa monin eri tavoin kohderyhmästä ja alasta riippuen. Toteutus voi olla ammatilliseen käyttöön tarkoitettu opas, ohjeistus, kirja, kotisivu tai jonkin tapahtuman järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

7.2 Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma

Toiminnallisen osuuden suunnittelu lähti liikkeelle teoretiedon hankkimisella. Tutkimustiedon sekä oppikirjoista saatujen tietojen perusteella aloitettiin suunnittelemaan teemoja, joita toiminnallisessa tuokiossa voitaisiin käsitellä. Lisäksi Törnävän alakouluun oltiin yhteydessä jo varhaisessa suunnitteluvaiheessa. Heille hyvinvointiteema oli ajankohtainen, sillä Törnävän alakoulu oli mukana Syrjäytymisen ehkäisy -projektissa; hyvinvointiin liittyviä asioita oli käsitelty koulussa erilaisina teemoina vuosina 2013–2014. Törnävän alakoulussa keskusteltiin koulun Syrjäytymisen ehkäisy -projektin yhteyshenkilöiden kanssa ja selvitettiin, millaisia hyvinvointiin liittyviä asioita koulussa oli projektin myötä käsitelty. Ajatuksena oli, että

toiminnallinen tuokio toisi mahdollisimman paljon uutta näkökulmaa hyvinvointiteemaan.

Teoriatiedon sekä keskustelussa esiin nousseiden asioiden pohjalta aloitettiin suunnittelemaan toiminnallisen tuokion runkoa. Ensimmäisenä suunnitelmana oli järjestää toiminnallinen hyvinvointituokio kaikille koulun 5. luokkalaisille, joita oli kolme ryhmää: kaksi perusopetusryhmää sekä yksi erityisryhmä. Suunnitelmana oli, että toiminnallinen hyvinvointituokio pidettäisiin jokaiselle ryhmälle erikseen, ettei ryhmäkoko kasvaisi liian suureksi. Toiminnallisen tuokion kohderyhmäksi valikoitui koulun viidesluokkalaiset, koska ajatuksena oli, että he pystyvät ikänsä puolesta soveltamaan saatua tietoa omaan elämäänsä paremmin kuin nuoremmat oppilaat.

Hyvinvointituokion tarkoituksena oli käsitellä alakoululaisen hyvinvointia ja sosiaalisen kouluympäristön turvallisuutta. Toiminnallisen tuokion alussa suunniteltiin näytettävän KiVa Koulu -toimenpideohjelman puitteissa tehty kiusaamisaiheinen video, jonka tarkoituksena oli ”herätellä” oppilaita aiheeseen. Sen jälkeen suunnitelmana oli keskustella kouluhyvinvoinnista, keinoista hyvinvoinnin edistämiseksi sekä kouluympäristön turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Toiminnalliseksi osuudeksi ajateltiin askartelua. Oppilaille olisi annettu teemaksi ”Mitä hyvinvointi koulussa minulle merkitsee?”. Oppilaat olisivat saaneet leikata lehdestä kuvia ja tekstejä teemaan liittyen, minkä jälkeen ne olisi liimattu yhdelle isolle paperiarkille, joka olisi laitettu tuokion jälkeen luokan seinälle. Lopuksi suunnitelmana oli keskustella yhdessä siitä, miten hyvinvointi koulussa voitaisiin saavuttaa ja miten asiaa voisi parantaa.

Alakoulun rehtoriin oltiin yhteydessä ensimmäisen suunnitelman valmistuttua. Koska tavoitteena oli, että toiminnallinen tuokio olisi mahdollisimman hyödyllinen juuri Törnävän alakoulun tarpeisiin, käytiin rehtorin kanssa läpi opinnäytetyön aihepiiriä ja siihen kiinteästi liittyviä asioita. Lisäksi rehtorille esiteltiin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ensimmäinen suunnitelma. Keskustelun avulla oli tarkoitus kartoittaa alakoulun tarpeita hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

Alkuperäistä suunnitelmaa alettiin muokata rehtorin kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Hyvinvointi- ja turvallisuusteeman lisäksi tunneteema koettiin koulussa

tarpeelliseksi, joten myös tunteet haluttiin ottaa yhdeksi aihealueeksi toiminnalliseen tuokioon. Lisäksi opinnäytetyön aiheesta löydettiin uusia kirjallisia lähteitä, joita hyödynnettiin muokatessa toiminnallisen tuokion ensimmäistä suunnitelmaa. Muokattu suunnitelma esitettiin viidesluokkalaisten opettajille, koulun rehtorille sekä opinnäytetyön ohjaajille, joista jokainen hyväksyi sen omalta osaltaan.

Lopullinen suunnitelma muodostui siis kolmesta eri teemasta: hyvinvoinnista, tunteista sekä sosiaalisen kouluympäristön turvallisuudesta. Hyvinvointi-teemassa suunniteltiin käsiteltävän kokonaisvaltaista hyvinvointia, kouluhyvinvointia ja siihen oleellisesti liittyvää koulukiusaamista. Kiusaamisaiheeseen paremmin soveltuva video löytyi YouTubesta, joten KiVa Koulu –ohjelman puitteissa tehdyn videon esittämisestä luovuttiin. Sosiaalisen kouluympäristön turvallisuuteen liittyvässä teemassa suunniteltiin painotettavan erityisesti hyvän ryhmähengen luomiseen liittyviä asioita. Toiminnalliseksi osuudeksi suunniteltiin tunteisiin liittyvää tunnealias leikkiä sekä turvallisuusteemaan liittyvää ryhmätehtävää. Lisäksi suunnitelma sisälsi paljon kysymyksiä oppilaille, koska tarkoituksena oli osallistaa oppilaita mahdollisimman paljon mukaan keskusteluun.

Luokkien opettajien kanssa suunniteltaessa ajankohtia hyvinvointituokioille esiin nousi aikataulullisia päällekkäisyyksiä, mistä johtuen kolmesta eri esityskerrasta jouduttiin luopumaan. Toiminnallinen tuokio suunniteltiin pidettävän vain kahdelle perusopetusryhmälle, kummallekin omina päivinään. Aikataulutuksessa pyrittiin kuuntelemaan mahdollisimman paljon opettajien toiveita. Syksyn tiukka opetusohjelma vaikutti siihen, että tuokion kestoksi suunniteltiin kahta oppituntia. Tuokio suunniteltiin toteutettavan luokkien omissa opetustiloissa, koska hyvinvointituokio ei edellyttänyt mitään erityisvaatimuksia tilan suhteen.

7.3 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Tuokio pidettiin viidesluokkalaisille kahtena peräkkäisenä maanantaina klo 11.45 - 13.40 välisenä aikana. Kahden 45 minuutin oppitunnin välissä oli 25 minuutin väli-tunti. Hyvinvointituokio alkoi esittelyillä ja oppilaille selitettiin, miksi tuokio järjestetään juuri heidän luokalleen. Oppilaille kerrottiin hieman Törnävän alakoulun sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulun yhteistyöstä sekä sen puitteissa toteutettavista

opinnäytetöistä. Koska oppilaille ei oltu etukäteen puhuttu päivän ohjelmasta, heille kerrottiin lisäksi lyhyesti tulevan hyvinvointituokion kulusta sekä sen tarkoituksesta ja tavoitteista.

Hyvinvointituokio jaettiin kolmeen eri teemaan, joista koottiin PowerPoint-esitys (Liite 1). Koska tarkoituksena oli, että oppilaat osallistuisivat keskusteluun mahdollisimman paljon, esitettiin heille paljon kysymyksiä. Kysymysten ja niiden herättämän keskustelun jälkeen oppilaille kerrottiin lisäksi täydentävää teoria tietoa kustakin teemasta.

Aluksi oppilaiden kanssa puhuttiin hyvinvoinnista: mitä hyvinvointi merkitsee oppilaille, mitä tarkoittaa kouluhyvinvointi ja miten hyvinvointia ylläpidetään. Tämän jälkeen oppilaille näytettiin kiusaamiseen liittyvä video ja heidän kanssaan keskusteltiin yhdessä videon herättämistä ajatuksista. Video ohjasi hyvin myös seuraavaan teemaan, joka oli tunteet. Aluksi puhuttiin siitä, mitä tunteet ovat. Seuraavaksi oppilaita pyydettiin luettelemaan erilaisia tunteita, jotka kirjattiin taululle myöhemmin toteutettavaa tehtävää varten. Kun oppilaat olivat selvillä, millaisia tunteita on, keskusteltiin yhdessä siitä, miksi tunteita on olemassa. Ennen välituntia ehditettiin vielä leikkiä tunnealiasta. Vapaaehtoiset oppilaat saivat yksi kerrallaan tulla luokan eteen, missä heille annettiin esitettäväksi yksi taululle kirjoitetuista tunteista. Oppilaiden täytyi näyttellä tunnetilaa pantomiimityyppisesti ilman sanoja ja muut luokassa yrittivät arvata, mistä tunteesta on kyse. Välitunnin jälkeen jatkettiin vielä tunneteeman käsittelyä. Oppilaiden kanssa keskusteltiin siitä, onko tunteita helppo näyttää, missä tunteet tuntuvat tai näkyvät ja täytyykö tunteita säädellä.

Tuokion viimeisenä teemana oli sosiaalisen kouluympäristön turvallisuus, joka toteutettiin ryhmätehtävä ”Meidän luokan puu”. Puun tarkoituksena oli havainnollistaa oppilaille, minkälaisista asioista hyvä ryhmähenki muodostuu. Molemmissa luokissa arvottiin kaksi neljän hengen ryhmää ja kaksi viiden hengen ryhmää. Jokaiselle ryhmälle annettiin paperi, johon he yhdessä keksivät asioita heille annettuihin kysymyksiin (Liitteen 1 diat 11 ja 12). Ensimmäisen tuokion aikana kävi ilmi, että kysymykset olivat liian vaikeasti esitetty viidesluokkalaisten ymmärrettäväksi, joten kysymyksiä hieman muokattiin toista tuokiota varten helpommin ymmärrettävään muotoon. Ryhmätehtävän jälkeen vastaukset käytiin läpi yhdessä luokan kanssa sekä heille selitettiin puun merkitys.

Lopuksi oppilaille annettiin palautelomake (Liite 2), johon he saivat kirjoittaa oman arvionsa juuri pidetystä tuokiosta. Kun oppilaat olivat päässeet pois, ryhmätehtävässä kootut asiat kirjoitettiin etukäteen askarreltuun puuhun, joka laitettiin esille luokan seinälle. Tarkoituksena oli, että oppilaat voisivat myöhemmin puuta katsoessaan muistella, minkälaisia asioita he pitävät tärkeänä hyvän luokkahengen ylläpitämiseksi ja miettiä toteutuvatko ne heidän kohdallaan juuri sillä hetkellä.

7.4 Palaute toiminnallisesta opinnäytetyöstä

Hyvinvointituokion jälkeen luokkien opettajat antoivat suullista palautetta, joka oli positiivista. Heidän mukaansa tuokion aihe oli ajankohtainen ja sisällöltään sopiva 5. luokkalaisille. Lisäksi toinen opettajista sanoi, että tuokiossa oli hyvin otettu huomioon se, miten asiat esitetään 11–12-vuotiaille. Hänen mukaansa puhetyyli oli sopiva lapsille ja asiat esitettiin selkeästi ja ymmärrettävästi.

Opettajien mielestä oppilaat jaksoivat kuunnella hyvin. Toinen luokista kuitenkin hieman villiintyi viimeisen ryhmätehtävän aikana, joten keskittyminen ei ollut tuollain täysin annetussa tehtävässä. Opettaja pahoitteli tätä jälkikäteen ja kertoi, että luokka on hyvin eläväinen normaalistikin, joten tuokiolla ei ollut vaikutusta heidän villiintymiseensä. Lisäksi toisen luokan opettaja kehui esitettyä kiusaamisaiheista videota. Hän kertoi huomanneensa, kuinka video oli selkeästi herättänyt oppilaissa ajatuksia, vaikka he eivät niitä ääneen sanoneetkaan.

Oppilaita kerättiin palautetta hyvinvointituokiosta palautelomakkeiden kautta (Liite 2). Palautelomakkeen täytti 34 oppilasta, joista 12 oli poikia ja 22 oli tyttöjä. 32 oppilaan mielestä tuokio oli mielenkiintoinen ja kaksi ei osannut sanoa mielipidettään. Oppilaista 28 kertoi oppineensa joitain uutta, yksi ei osannut sanoa ja loput viisi eivät mielestään oppineet mitään uutta. Hyötyä tuokiosta koki saavansa 29 oppilasta, kaksi oppilasta koki, ettei tuokiosta ollut heille hyötyä ja kolme oppilasta ei tiennyt, oliko hyötyä vai ei.

Palautelomakkeen avoimeen kohtaan, ”mistä asiasta olisit halunnut kuulla lisää”, tuli hyvin erilaisia vastauksia. Oppilaista kolmetoista ei olisi halunnut kuulla mistään asiasta lisää tai ei osannut sanoa, mistä olisi halunnut kuulla enemmän. Hy-

vinvoinnista olisi halunnut keskustella enemmän neljä oppilasta, tunteista lisää tietoa jäi kaipaamaan kolme ja yksi oppilaista mainitsi yksinäisyyden ja siitä puhumisen. Kiusaamisesta ja kaverisuhteista olisi halunnut puhua kahdeksan oppilasta ja yksi oppilas mainitsi, että olisi halunnut kuulla kaikesta lisää. Neljä oppilasta mainitsi asioita, joita ei käsitelty ollenkaan tuokion aikana. Näitä asioita olivat opiskelu, ryhmätyöskentely ja harrastukset.

Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti tyttöjen ja poikien kesken. Merkittävin ero tyttöjen ja poikien vastausten välillä oli avoimen kohdan kysymyksessä. Kiusaamisesta ja kaverisuhteista olisi halunnut kuulla lisää vain yksi poika kun taas tytöistä peräti seitsemän mainitsi kiusaamisen ja kaverisuhteet asiaksi, joista olisi halunnut kuulla enemmän. Tyttöjen vastauksissa oli lisäksi perusteltu asiaa: moni oli kokenut kiusaamista ja koki että, asiasta ei puhuta tarpeeksi.

7.5 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen arviointi

Saadun palautteen sekä oman kokemuksen perusteella tuokio oli onnistunut ja hyödyllinen viidesluokkalaisille. Suurin osa hyvinvointituokioon osallistuneista oppilasta oli sitä mieltä, että tuokio oli ollut mielenkiintoinen sekä hyödyllinen ja he olivat oppineet uutta tuokion aikana. Lisäksi puolet oppilasta olisivat halunneet kuulla lisää jostain tuokiossa keskustellusta aiheesta, mikä myös osaltaan tukee hyvinvointituokion aiheiden ajankohtaisuutta ja kiinnostavuutta.

Palautteissa tuli ilmi, ettei kiusaamisaiheesta puhuttu tuokiossa riittävästi. Koulukiusaamista käsiteltiin hyvinvointituokiossa tarkoituksella vain pintapuolisesti, koska suunnitteluvaiheessa opettajien ja rehtorin kanssa keskusteltaessa esiin nousi heidän huolensa siitä, että kiusaamisesta kertomalla oppilaille annetaan uusia keinoja kiusata. Opettajataho painotti tuokion pitäjien vastuunottoa, mikäli esitys saisi aikaan uusia kiusaamistapauksia. Tästä johtuen aihetta haluttiin lähestyä varoen ja hyvin pintapuolisesti. Tuokion pitämisestä saadun kokemuksen, kirjallisten palautteiden ja niihin kirjoitettujen täydentävien kommenttien perusteella koulukiusaamisaihetta olisi kuitenkin pitänyt käsitellä enemmän, koska selkeästi viidesluokkalaisilla olisi ollut tarvetta saada aiheesta lisää tietoa.

Etukäteen eniten huolta aiheutti aika, joka tuntui lyhyeltä suunnitelman mukaisen tuokion toteuttamiseksi. Tuokion pitämiseksi varattu kaksi 45 minuutin oppituntia riitti kuitenkin hyvin; teemoja ehdittiin käsitellä suunnitellusti ja eri aiheiden väliin jäi riittävästi aikaa myös keskustelulle. Toisen luokan kanssa aika tuli käytetyksi kokonaan ja toisen luokan kanssa aikaa jäi 5 minuuttia. Viidesluokkalaisten keskittymisen kannalta oli hyvä, että oppituntien välissä pidettiin välitunti. Koska hyvinvointituokio järjestettiin koulupäivän viimeisillä tunneilla, pitkän välitunnin pitäminen vaikutti varmasti osaltaan siihen, että oppilaat jaksoivat keskittyä aiheeseen ja keskustelu pysyi suurimmaksi osaksi asiallisena.

Oppilaat jaksoivat kuunnella hyvin ja osallistuivat riittävässä määrin keskusteluun. Luokkien välillä oli kuitenkin eroja keskusteluun osallistumisessa; toisella luokalla melkein kaikki oppilaat osallistuivat keskusteluihin, kun taas toisella luokalla oli muutamat samat oppilaat, jotka osallistuivat ja vastailivat kysymyksiin. Eniten keskustelua herätti hyvinvointi- ja tunneteema. Kiusaamisaihe oli selkeästi kaikkein arin aihe oppilaille, sillä heille esitettyihin kysymyksiin kiusaamisesta ei ollut montaa halukasta vastamaan. Lisäksi hyvinvointituokiossa kävi ilmi, ettei suurimmalla osalla luokan oppilaista ollut tietoa siitä, keille kaikille kiusaamisasiasta voisi kertoa koulussa.

Tunne-alias ja ryhmätyönä tehty ”Meidän luokaa puu” saivat oppilaat erityisesti innostumaan. Molemmilta luokilta löytyi useita halukkaita oppilaita näyttämään erilaisia tunnetiloja ja esitysten määrää jouduttiin jopa hieman rajoittamaan, että aika riittäisi jäljellä olevien asioiden läpi käymiseen. Ensimmäisen luokan kanssa ryhmätyötä tehdessä kävi ilmi, että annetut kysymykset olivat hieman liian vaikeita, sillä oppilaat eivät kunnolla ymmärtäneet, mitä kysymyksillä tarkoitettiin. Toiselle luokalla kysymyksiä yksinkertaistettiin ja vaikutti siltä, että uudet kysymykset olivat helpommin ymmärrettävissä.

Ennen ryhmätehtävää arvottiin 4–5 hengen ryhmät. Tarkoituksena oli, että parhaat kaverit eivät jakautuisi samaan ryhmään, vaan opittaisiin tekemään töitä myös muiden kanssa. Tämä järjestely kuitenkin aiheutti mielipahaa joillekin oppilaille, mistä johtuen ryhmätyöskentely ei ollut koko ajan sujuvaa. Molemmilla luokilla ryhmätyön tekemiseen oli varattu aikaa noin 25 minuuttia. Innokkaimmat ja tehtävään keskittyneet ryhmät jaksoivat pysyä aiheessa koko ajan, mutta molemmilla

luokilla oli kuitenkin myös ryhmiä, joissa suurin osa ajasta käytettiin johonkin muuhun kuin annetun tehtävän tekemiseen. Ryhmätehtävän tekeminen edellytti kummallakin luokalla sitä, että luokassa kierreltiin ja vahdittiin, että oppilaat pysyvät asiassa.

Palautetta pyydetessä tuntui, etteivät kaikki oppilaat uskaltaneet vastata avoimeen kysymykseen niin kuin olisivat halunneet. Oppilaille selitettiin ennen palauttelomakkeiden antamista palautteen tarkoitus, mutta silti molemmilta luokalta löytyi oppilaita, jotka kysyivät, mihin vastauksia tarvitaan, ketkä ne näkevät ja luetaanko vastaukset ääneen luokalle. Oppilaille kerrottiin, ettei vastauksia lueta missään ääneen sekä muistutettiin vielä, että vastaukset tulee antaa nimettöminä, joten kukaan ei pysty nimeämään yksittäistä vastausta tietyn henkilön antamaksi. Lisäksi oppilaille selitettiin, kuinka tärkeää olisi, että he vastaisivat rehellisesti kysymyksiin, koska tällä tavoin heillä olisi mahdollisuus osaltaan vaikuttaa siihen, minkälaisista asioista koulussa pitäisi puhua. Palautteita luettaessa kuitenkin huomasi, etteivät kaikki olleet uskaltaneet kirjoittaa aikomiaan asioita; pitkiä tekstejä oli pyyhitty pois ja osa palautteenantajista oli yliviivannut tai sotkenut alun perin kirjoittamansa tekstin. Toisaalta vastausten antaminen nimettömänä ehkä rohkaisi osaa oppilaita kirjoittamaan palautteeseen perusteluita, miksi koulukiusaamisaiheesta olisi haluttu kuulla enemmän. Näissä vastauksissa perustelut liittyivät pitkälti siihen, että vastaaja oli kokenut jossain vaiheessa kiusaamista koulussa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessissa on huomioitu tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät näkökulmat. Opinnäytetyön luotettavuus perustuu tutkitun tiedon käyttöön. Opinnäytetyön teoriaosuudessa on käytetty kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia, joiden lisäksi työssä on käytetty ammatti- ja oppikirjamateriaalia sekä aiheeseen liittyviä lakeja, raportteja ja julkaisuja. Opinnäytetyössä on käytetty mahdollisimman uusia tutkimuksia ja julkaisuja. Opinnäytetyössä ei ole plagiointia. Lähdeviittaukset on tehty huolellisesti Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohjeen mukaan. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus eli hyvinvointituokio pohjautui teoriaosuudessa käsiteltyyn tietoon, mikä lisää toiminnallisen tutkimuksen luotettavuutta.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksesta on tehty sopimus Törnävän alakoulun kanssa ja koulun rehtori on hyväksynyt opinnäytetyön aiheen. Lisäksi koulun rehtori, asianosaiset opettajat sekä opinnäytetyön ohjaajat hyväksyivät hyvinvointituokion sisällön ennen toiminnallisen tuokion pitämistä. Opinnäytetyöstä palautetta antaneiden henkilöiden anonymiteettiä on kunnioitettu. Palautetta antaneiden nimiä ei ole mainittu työssä, joten yksittäiset henkilöt eivät ole tunnistettavissa.

Opinnäytetyön prosessi alkoi aiheen valinnalla syksyllä 2013. Halusimme valita aiheen, jonka tutkimisesta olisi hyötyä tulevassa terveydenhoitajan ammatissa, mutta jolla olisi vaikutusta myös koko kouluyhteisöön. Koulukiusaamisen ajankohtauus herätti kiinnostuksen tutkia koulun sosiaaliseen ympäristöön kuuluvien jäsenten välisiä vuorovaikutus- ja ihmissuhteita laajemmin.

Halusimme toteuttaa opinnäytetyön terveydenhoitajatyön luonteen mukaisesti ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Opinnäytetyössä halusimme selvittää keinoja, joilla koulun sosiaalisen ympäristön jäsenet voivat edistää alakoululaisen hyvinvointia ennen kuin ongelmia ilmaantuu. Lisäksi työssä huomioitiin erityisesti terveydenhoitajan rooli alakoululaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Terveydenhoitaja on avainasemassa alakoululaisen ongelmien tunnistamisessa ja hänellä on mahdollisuus puuttua ongelmiin varhaisessa vaiheessa. Myös hyvinvointituokio toteutettiin ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Hyvinvointituokion tarkoituksena oli vaikuttaa koulun sosiaaliseen ympäristöön ennaltaehkäisevän ohjauksen ja neuvonnan keinoin.

Haasteellisinta opinnäytetyön prosessissa oli tiedonhankinta, sillä hyvinvointi aiheeseen liittyvää materiaalia löytyi runsaasti. Lasten hyvinvointi ja sen edistäminen on kiinnostanut kautta aikojen, joten tutkimustietoa ja muuta lähdemateriaalia löytyi aiheesta paljon. Sosiaaliseen kouluympäristöön liittyviä hyvinvointitutkimuksia löytyi kuitenkin niukasti, joten teoreettisen viitekehyksen laatiminen vaati lähdemateriaalien runsasta lukemista sekä kykyä soveltaa löydettyä tietoa.

Opinnäytetyön prosessi eteni suunnitelman mukaisesti. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos eli hyvinvointituokio pidettiin Törnävän koululla alkusyksystä 2014, joten meillä oli hyvin aikaa koota tarvittava teoriatieto hyvinvointituokion järjestämiseksi. Hyvinvointituokio oli mielestämme onnistunut. Lisäksi koulun henkilökunnalta ja oppilailta saatu palaute oli positiivista. Hyvinvointituokion pitäminen mahdollisti teoriatiedon soveltamisen käytännön koulutyöhön. Hyvinvointituokiossa alakoululaisille pystyttiin jakamaan henkilökohtaisesti tietoa koulun sosiaalisesta ympäristöstä ja sen vaikutuksista alakoululaisten hyvinvointiin. Oppilaille havainnollistettiin asioita konkreettisin esimerkein, että heidän olisi mahdollista ymmärtää hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden yhteys omaan elämäänsä. Lisäksi hyvinvointituokiossa oppilaita oli mahdollista osallistaa pohtimaan, millä keinoin sosiaalista ympäristöä voisi kehittää hyvinvointia edistäväksi. Oppilailta saadun palautteen mukaan hyvinvointituokio oli hyödyllinen ja he oppivat uutta asiaa.

Yhteistyö Törnävän alakoulun ja opinnäytetyötä ohjaavien opettajien kanssa oli koko opinnäytetyön prosessin ajan sujuvaa. Pyysimme Törnävän alakoulun opettajilta ja rehtorilta säännöllisesti palautetta, koska halusimme huomioida työssä toimeksiantajan näkemykset. Koulun henkilökunta suhtautui myönteisesti yhteiseen projektiin, vaikka palautteen antaminen aiheutti heille lisätyötä ja hyvinvointituokion järjestäminen vaikutti heidän opetusaikatauluihin. Lisäksi opinnäytetyön ohjaajilta saimme apua ja ohjausta aina sitä tarvitessamme.

Olemme tyytyväisiä lopulliseen opinnäytetyöraporttiin. Työ on suunnitellun mukainen ja saatuja tuloksia voimme hyödyntää tulevassa ammatissamme. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten sosiaalinen kouluympäristö vaikuttaa alakoululaisen hyvinvointiin ja millä keinoin hyvinvointia voidaan edistää. Opinnäytetyö toteutui tarkoituksemme mukaisesti. Saimme selville useita alakoululaisen hyvin-

vointiin vaikuttavia tekijöitä sekä keinoja, joilla hyvinvointiin voidaan vaikuttaa sosiaalisista lähtökohdista käsin.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voitaisiin hyödyntää sosiaalisen kouluympäristön kehittämisessä alakoululaisen hyvinvointia tukevaksi. Opinnäytetyömme tulosten avulla koulu yhteisössä voidaan tunnistaa alakoululaisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää koulu yhteisössä, kun pohditaan keinoja, joilla alakoululaisen hyvinvointia voidaan edistää. Saavutimme opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Törnävän alakoulun valinta on, missä määrin he haluavat opinnäytetyön tuloksia hyödyntää.

Olemme oppineet opinnäytetyötä tehdessämme paljon asioita koulun sosiaalisesta ympäristöstä. Opinnäytetyön ansiosta ymmärrämme, kuinka suuri merkitys koulun vuorovaikutus- ja ihmissuhteilla on alakoululaisen hyvinvointiin – niin hyvässä kuin pahassa. Voimme hyödyntää opinnäytetyöstä saatua tietoa tulevana terveydenhoitajina. Meillä on tietotaito tunnistaa alakoululaisen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä koulun sosiaalisesta ympäristöstä ja puuttua haittatekijöihin varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön ansiosta tiedämme keinot, joilla terveydenhoitaja voi tukea ja edistää alakoululaisen hyvinvointia. Lisäksi voimme antaa koulu yhteisön muille jäsenille ohjausta, miten he voivat omalla toiminnallaan kehittää sosiaalista koulu ympäristöä alakoululaisen hyvinvointia tukevaksi. Opinnäytetyön tekeminen on tukenut ammatillista kasvuamme haastamalla meidät pohtimaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä monesta eri näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme sisäistäneet, millainen on terveydenhoitajan rooli koulu ympäristössä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kiusaamisesta puhutaan kouluissa, mutta ilmeisesti ei riittävästi. On selvää, että kiusaamista tapahtuu ja sitä ei varmasti koskaan saada kokonaan loppumaan. Siitä huolimatta olisi tärkeää, että kiusaaminen uskallettaisiin ottaa puheeksi ja kouluissa luotaisiin mahdollisimman matala kynnyksellä asian esille ottamiseksi. Oppilaiden keskuudessa olisi tarvetta tietää erityisesti keinoista, joilla puuttua kiusaamistilanteisiin sekä keinoista, joilla kiusattu voisi selvittää kiusaamiskokemuksensa. Myös kiusaamisen haitoista olisi tarvetta keskustella enemmän oppilaiden keskuudessa.

Toiminnallisessa tuokiossa kävi ilmi, ettei oppilaille ole selkeää, millaisia tukipalveluita heillä on saatavana koulussa ja mitä kautta palveluiden piiriin voi hakeutua. Oppilailla olisikin tarvetta saada lisää tietoa erilaisista oppilashuollon, kuten terveydenhoitajan, kuraattorin ja psykologin, palveluista. Eniten tietoa tarvittaisiin siitä, millaisissa tilanteissa esimerkiksi kuraattoriin voi olla yhteydessä ja miten hänen kanssaan pääsee keskustelemaan.

Suurin osa oppilaista koki saaneensa uutta tietoa hyvinvointituokiosta sekä koki tuokion mielenkiintoiseksi ja hyödylliseksi. Lisäksi hyvinvointituokiosta saatu palaute oli positiivista myös opettajien taholta, joten hyvinvointituokioita voitaisiin järjestää enemmänkin alakouluissa. Yksittäisen hyvinvointituokion perusteella voisi olettaa, että useammalla tuokiolla olisi varmasti myönteisiä vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin myös pitkällä tähtäimellä. Tutkimuksellisesti olisikin mielenkiintoista selvittää, millaisia vaikutuksia säännöllisesti pidetyillä hyvinvointituokiolla olisi luokan ilmapiiriin ja oppilaiden kokemaan hyvinvointiin. Jatkossa olisi mielenkiintoista lisäksi selvittää, kuinka suuri merkitys koulun sosiaalisella ympäristöllä on suhteessa muihin oppilaan sosiaalisiin ympäristöihin.

LÄHTEET

- Akselin, T. 2002. Koulukuraattoritoiminta. Teoksessa: P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 59-61.
- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2007. Persoona 2: kehityopsykologia. 3.–6. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Dunderfelt, D. 2011. Elämäkaaripsykologia. 14.–15. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eronen, S., Kalakoski, V., Kanninen, K., Kauppinen, L., Laarni, J., Paavilainen, P., Salo, S., Anttila, R., Kallio, M., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Stenius, M. 2006. Persoona 1: psykologian perusteet. 3.–5. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti. 2. uud. p. Helsinki: Edita.
- Hallantie, M. 2002. Koulupsykologitoiminta. Teoksessa: P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 54-58.
- Harinen, P. & Halme J. 2012. Hyvä, paha koulu: kouluhyvinvointia hakemassa. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen Unicef. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura verkkajulkaisuja 56. [Viitattu 3.3.2014]. Saatavana: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/Hyva_paha_koulu.pdf
- Hyvinvointi 2015 -ohjelma: sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. 2007. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. [Viitattu 3.3. 2014]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3640.pdf&title=Hyvinvointi_2015_ohjelma_Sosiaalialan_pitkan_aikavalin_tavoitteita_fi.pdf
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Kauppi, T. 2011. Koulukiusaamista ja kiusaamista koulussa: katsaus vertaisraajat ylittävään kiusaamiseen. Nuorisotutkimus (2), 45–63.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 1.8.2013. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. [Verkkajulkaisu]. Helsinki:

- Opetushallitus. [Viitattu 26.8.2014]. Saatavana:
http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen
- Koivuranta, T. 2014. "Kaikki tunteet ovat sallittuja": Etnografinen tutkimus 4.-luokkalaisten tunnetaidoista. [Verkkojulkaisu]. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Kandidaattitutkielma. [Viitattu 29.1.2015]. Saatavana:
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/tuija_koivuranta_kandi.pdf
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu 9.3.2014]. Saatavana:
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1>
- Kouluhuvinvointityöryhmän muistio. 2005. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetusministeriö. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:27. [Viitattu 29.12.2014]. Saatavana:
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm_277_t27.pdf?lang=fi
- Krause-Parello, A. C. 2008. Loneliness in the school setting. [Verkkolehtiartikkeli]. The journal of school nursing 24 (2), 66–70. [Viitattu 12.3.2014]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Kuusela, M. & Lintunen, T. 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa: K. Joronen & A. Koski (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluuyhteisössä. Tampere: Tampere University Press, 119-137.
- Kvarme, L. G., Helseth, S., Sæteren, B. & Natvig, G. K. 2010. School children's experience of being bullied: and how they envisage their dream day. [Verkkolehtiartikkeli]. Scandinavian Journal of Caring Sciences 24 (4), 791–798. [Viitattu 12.3.2014]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Kämppe, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. 2012. Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010: WHO-Koululaistutkimus (HBSC-Study). [Verkkojulkaisu]. Tampere: Opetushallitus & Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen seurantaraportit 2012:8. [Viitattu 12.3.2014]. Saatavana:
http://www.oph.fi/download/142520_Koulukokemusten_kansainvalista_vertailua_2010_seka_muutokset_Suomessa_ja_Pohjoismaissa_1994-2010_WHO-Koululaistutkimus_HBSC-Study_.pdf
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.
- L 1287/2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki.

- Laakso, J. & Sohlman, A. 2002. Yhteistyö kouluterveydenhuollossa. Teoksessa: P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 62-69.
- Lauri, S. 2006. Toimintatutkimus. Teoksessa: M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY, 114-135.
- Mikola, M. 2011. Pedagogista rajankäyntiä koulussa: inklusioreitit ja yhdessä oppimisen edellytykset. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu 13.3.2014]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27167/9789513943486.pdf?sequence=1>
- Mäenpää, T., Paavilainen, E. & Åstedt-Kurki, P. 2013. Family-school nurse partnership in primary school health care. [Verkkolehtiartikkeli]. Scandinavian Journal of Caring Sciences 27 (1), 195-202. [Viitattu 3.9.2014]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Perusopetuksella rakennetaan koulutuksellista tasa-arvoa ja perusturvaa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 5.3.2014]. Saatavana: <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/perusopetus/?lang=fi>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. 2004. [Verkkojulkaisu]. Vammala: Opetushallitus. Määräys 1/011/2004. [Viitattu 13.3.2014]. Saatavana: http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf
- Poikkeus, A-M., Rasku-Puttonen, H., Lerkkanen, M-K., Kuorelahti, M., Siekkinen, M., Kiuru, N. & Nurmi, J-E. 2013. Osallistuva koulu syrjäytymisen ehkäisijänä. Teoksessa: J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus Oy, 111-120.
- Ponsiluoma, H. & Yli-Rahnasto, H. 2007. ”Se on sitä, että jää yksin” opettajien käsityksiä yksilöstä, ryhmästä ja syrjäytymisestä koulussa. [Verkkojulkaisu]. Hämeenlinna: Tampereen yliopisto. Pro gradu-tutkielma. [Viitattu 9.1.2015]. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/77854/gradu01727.pdf?sequence=1>
- Prymachuk, S., Graham, T., Haddad, M. & Tylee, A. 2011. School nurses’ perspectives on managing mental health problems in children and young people. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Clinical Nursing 21 (5-6), 850-858. [Viitattu 4.9.2014]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Rimpelä, M., Kuusela, J., Rigoff, A-M., Saaristo, V. & Wiss, K. 2008. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa 2: perusraportti kyselystä 1.-6. vuosiluokkien kouluille. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus, Stakes. [Viitattu 3.9.2014]. Saatavana:

http://www.oph.fi/download/46621_hyvinvoinnin_ja_terveyden_edistaminen_peruskouluissa2.pdf

- Ruotsalainen, J. 2009. Tavataan taas koulussa: vertaissuhteet, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys peruskoulun alakoulusta yläkouluun siirryttäessä. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 9.3.2014]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40901/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201302081188.pdf?sequence=1>
- Sainio, M., Kaukiainen, A., Willför-Nyman, U., Annevirta, T., Pöyhönen, V. & Salmivalli, C. 2009. KiVa Koulu: opettajan opas yläkoululle. Helsinki: Opetusministeriö. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksesta käytäntöön - julkaisusarja 4.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen: Kohti tehokkaita toimintamalleja. 2. uud. p. Juva: WS Bookwell Oy.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suoninen, E., Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A-M. 2010. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa: E. Suoninen, A-M Pirttilä-Backman, A. R. Lahikainen & M. Ahokas (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy, 292.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Ylinen, I. 2011. Hyvä ja turvallinen koulu: kouluviihtyvyys ja koulun turvallisuus oppilaiden käsityksissä ja kokemuksissa. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 10.1.2015]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36712/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011092211432.pdf?sequence=1>

LIITTEET

Liite 1. PowerPoint-esitys hyvinvointituokiosta

Liite 2. Palautelomake

LIITE 1 PowerPoint-esitys hyvinvointituokiosta

Hyvinvointia ja hyvää oloa kouluarkeen

Hyvinvointipäivä Törnävän alakoulun 5.luokkalaisille
8.9.2014 ja 15.9.2014



Teemu Hakala & Jenni Torvinen

Hyvinvointi

- **Mitä hyvinvointi SINULLE merkitsee?**
- Hyvinvointi merkitsee jokaiselle ihmiselle eri asioita
- Hyvinvointi koostuu monista eri asioista, esimerkiksi terveydestä, turvallisuuden tunteesta, perheestä ja ystävistä



Hyvinvointi

- **Mitä tarkoittaa kouluhyvinvointi? Millaiset asiat saavat SINUT voimaan hyvin koulussa?**
- Kouluhyvinvointiin vaikuttavat
 - Koulun olosuhteet
 - Sosiaaliset olosuhteet
 - Itsensä toteuttamisen mahdollisuudet
 - Terveydentila

Hyvinvointi

- **Miten ylläpidät hyvinvointiasi, jos jotain ikävää tapahtuisi?**



Koulukiusaaminen

- Video (Youtube)
- [Kiusaaminen - ryhmän ulkopuolelle jääminen](#)
- **Mitä ajatuksia video teissä herätti?**

Tunteet

- **Mitä tunteet ovat?**
 - Reaktioita erilaisiin ärsykkeisiin
 - Ohjaavat meidän toimintaa
 - Joka päivä, lyhyitä ja pitkiä
 - Myönteisiä ja kielteisiä
 - Ei ole oikeita tai vääriä tunteita
 - Tärkeitä viestejä
- **Millaisia tunteita on olemassa?**

Tunteet

- **Miksi tunteita on?**
 - Vaikeat tunteet: Selviytymistä varten (esim. pelko, viha)
 - auttavat tunnistamaan muutoksen
 - suojelevat vaaralta
 - luovat valmiuksia keskeyttää epätydyttävä toiminta
- Myönteiset tunteet: Niiden avulla vaikutamme ympärillä oleviin ihmisiin (esim. ilo, innostus, rakkaus)
 - Helpompi tutustua uusiin ihmisiin
 - Helpompi auttaa muita
 - Uskallus kokeilla uusia asioita

Tunteet

- **Tunne-alias**
Edessä oleva henkilö esittää tiettyä tunnetilaa puhumatta ja muut yrittävät arvata, mikä tunnetila on kyseessä



Tunteet

- **Onko tunteita helppo näyttää?**
- **Missä tunteet tuntuvat ja miten ne näkyvät ulospäin?**
 - Koko kehossa (sydämen lyöntitiheys kasvaa, hikoilu, punastuminen, vapina, huonovointisuus)
 - Tunteet vaikuttavat mielialaan, toimintavireyteen ja kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa
 - Näkyvät eleissä, ilmeissä ja käyttäytymisessä

Tunteet

- **Täytyykö tunteita säädellä?**
 - Tunteita on hyvä oppia säätelemään, esim. vihaa ei ole hyvä purkaa muihin
 - Tunteita ei saa tukahduttaa

Ryhmätehtävä (kysymykset 8.9)

- **Meidän luokan puu**
 - Luokan toiminnan edellytykset (juuret) = Mitä asioita juurissa täytyy olla, että luokka toimisi mahdollisimman hyvin ja kaikki kokisivat luokassa olonsa turvallisiksi?
 - Luokan tavoitteet (lehdet) = Mitä tavoitteita luokalla on ja mihin koulussa olemisellä tähdätään?
 - Luokan kannustimet (omenat) = Mikä saa luokan toimimaan koko lukuvuoden ajan siten, että luokassa on kaikilla hyvä olla ja jokainen voi keskittyä oppimiseen? Mikä oppilaita innostaa ja kannustaa?

Ryhmätehtävä (kysymykset 15.9.)

- **Meidän luokan puu**
 - Juuret: Minkälainen sinun, muiden ja luokan täytyy olla, että kaikilla on mukava ja turvallinen olla?
 - Lehdet: Tavoitteet, eli miksi sinä käyt koulua?
 - Omenat: Mikä sinua innostaa ja kannustaa käymään koulua?

Kuvien lähteet

- <http://bookriot.com/2013/12/04/kids-want-read-scientific-analysis/>
- <http://marysamuelson.com/2013/08/10-tips-for-a-rewarding-family-life/>
- <http://www.clipartbest.com/clipart-kids-playing-football>
- <http://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photos-school-nurse-image39338>
- <http://monsterhunter.wikia.com/wiki/File:Happy-face.png>
- <http://www.conservativedailynews.com/2012/07/georgetown-suspends-minority-student-for-refusing-lgbt-training/>
- <http://languagesalive.me/2013/12/18/culture-shock-u-curve-hypothesis-weaknesses/cartoon-confused-face-300x297/>

LIITE 2 PalautelomakeHyvinvointipäivä Törnävän alakoulun 5. luokkalaisilleTyttö Poika

Vastaa seuraaviin kysymyksiin

KYLLÄ EI

1. Oliko tuokio mielenkiintoinen?

2. Opitko jotain uutta?

3. Oliko tuokiosta sinulle hyötyä?

4. Mistä asiasta olisit halunnut kuulla/puhua enemmän?
