

FRIENDS-OHJELMA

Lasten Friends-koulutuksen käyneiden ohjaajien
kokemuksia ja kehittämisideoita koulutuksesta

Sonja Henriksson ja Laura Rekimies
Opinnäytetyö, syksy 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Henriksson, Sonja & Rekimies, Laura. Lasten Friends-koulutuksen käyneiden ohjaajien kokemuksia ja kehittämisideoita koulutuksesta. Diak Etelä, Helsinki, syksy 2012, 60 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa lasten Friends-ohjelman koulutuksen suorittaneiden ohjaajien kokemuksista, koulutuksen hyödyistä, mahdollisista kehitystarpeista sekä siitä, miten ohjaajien mielestä lapset olivat hyötäneet ohjelmasta. Friends-ohjelma on Suomessa Aseman Lapset ry:n järjestämä, Australiassa alun perin kehitetty lasten ja nuorten mielen hyvinvointia tukeva sekä ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevä ohjelma.

Kyselylomake laadittiin yhteistyössä Aseman Lapset ry:n kanssa ja se lähetettiin kolmellesadalle vuosina 2010-2011 Friends-koulutuksen käyneille henkilöille. Aineisto kerättiin lomakekyselyllä, jossa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä.

Tulosten mukaan osa ohjaajista ei osannut sanoa, miten koki itse hyötäneensä ohjelmasta. Osa ohjaajista taas koki saaneensa käyttöönsä helppokäyttöistä materiaalia, jota voi soveltaa myös muussa työssä. Osa vastaajista kertoi saaneensa uusia ideoita ja työtapoja lasten kanssa työskentelyyn. Myös ilmapiirin ja työrauhan huomattiin parantuneen luokissa, ja osa vastaajista oli huomannut oppineensa tuntemaan oppilaansa syvemmin. Vastaajien mielestä lasten kyky käsitellä omia tunteitaan oli parantunut ohjelmaa käytettäessä, ja he kertoivat lasten kokeneen työkirjan tehtävät kivoiksi ja mielekkäiksi tehdä. Erityisen hyödylliseksi vastanneet ohjaajat kokivat vanhempien osallistumisen ohjelmaan.

Haasteellisinta vastaajien mielestä oli Friends-kokonaisuuksien laajuus ja työkirjan tehtävien suuri määrä suhteessa käytettävään aikaan. Hankaluuksia tuli lisäksi lasten motivoimisessa ohjelmaan. Myös työkirjassa oli kehitettävää: Toivottiin enemmän toiminnallisia tehtäviä työkirjatehtävien sijaan.

Tulosten perusteella voidaan todeta Friends-ohjelman olevan hyödyllinen työväline alakouluikäisten lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Etenkin luokkailmapiirin ja työrauhan parantumisella on tärkeä rooli koulumaailmassa ja erityisesti lasten oppimisessa. Ohjelma toi myös vanhemmat mukaan lasten koulunkäyntiin. Kehittämällä vielä eteenpäin työkirjaa, Friends-ohjelmasta voisi tulla yleisesti kouluissa käytetty ohjelma, sillä se näyttää toimivan hyvin ja auttavan lapsia.

Asiasanat: Lasten mielenterveys, kvalitatiivinen tutkimus, ennaltaehkäisy, mielenterveyden edistäminen.

ABSTRACT

Henriksson, Sonja & Rekimies, Laura
Counsellors' Experiences of the FRIENDS Programme for children.
60 p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Health Care. Degree: Public Health Nurse.

The aim of this study was to obtain information about the counsellors' experiences of the FRIENDS Programme for children. Another aim was to learn about the development needs and how the counsellors felt the children had benefited from the programme. The FRIENDS Programme is organised by Children of the Station in Finland. The programme was originally developed in Australia to support the mental wellness of children and teenagers by preventing anxiety and depression.

The questionnaire was designed in collaboration with Children of the Station, and was sent to three hundred people who participated in FRIENDS training in 2010-2011. The questionnaire had both structured and open questions.

According to the results, the counsellors could not describe if the programme had benefited themselves, but some of them found the material user-friendly that could be utilised for other purposes at work. Some of the respondents said they got new ideas and working methods for working with children. Also the atmosphere and peace in the classroom seemed to have improved and some felt they had gotten to know the students better. The respondents believed the children's ability to address their feelings had improved during the programme and that the children found their workbook exercises fun and meaningful. The counsellors found the parents' participation particularly useful in the programme.

The respondents found the broad entities and the large number of assignments in relation to the time available the most challenging. Some trouble was also met while trying to motivate the children. The workbook needed to be improved as well: more operational tasks were requested instead of the theoretic assignments.

Based on the results, the FRIENDS Programme is a useful tool for professionals working with children in the primary school. In particular, the improvements in class atmosphere and peace have an important role in the school environment and learning process. The programme also got parents involved their children's schooling. By developing the workbook of the programme, it could be commonly applied in schools, as it seems to work well and help the children.

Key words: children's mental health, qualitative research, prevention, mental health promotion.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 FRIENDS-OHJELMA	8
2.1 Friends-ohjelman taustaa	8
2.2 Friends-ohjelma.....	9
2.3 Friends-ohjelman neljä näkökulmaa	10
2.4 Friends-ohjelma Suomessa.....	14
2.5 Friends-ohjelman toteutus	15
3 LASTEN MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN.....	17
3.1 Mielen­terveyttä suo­jaavat ja haavoittavat tekijät	18
3.2 Lapsen ja nuoren avun­tarpeen tunnistaminen.....	20
3.3 Ahdistuneisuus ja masentuneisuus lasten mielen­terveysongelmina	20
3.3.1 Ahdistuneisuus.....	20
3.3.2 Masentuneisuus.....	21
4 KOULU LAPSEN KASVUYMPÄRISTÖNÄ	22
4.1 Koulu edistämässä lasten mielen­terveyttä	22
4.2 Kouluikäinen lapsi ja luokkaympäristö.....	22
4.3 Moniammatillinen yhteistyö koulussa	24
4.3.1 Oppilashuolto.....	24
4.3.2 Oppilashuoltoryhmä	25
4.3.3 Koulukuraattorin ja -psykologin työ koulussa	25
4.3.4 Kouluterveyden­hoitaja ja koululääkäri.....	26
4.4 Koulun ja kodin välinen yhteistyö	27
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
5.1 Lähtökohdat.....	29
5.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	29
5.3 Laadullinen tutkimus.....	30
5.4 Aineiston keruu.....	30
5.5 Aineiston analyysi.....	31

5.6 Sisällönanalyysi	33
6 TUTKIMUSTULOKSET	34
6.1 Vastaajien kokemat hyödyt Friends-ohjelmasta	34
6.2 Vastaajien kokemuksia oppilaiden saamasta hyödystä sekä ohjaajien omia kokemuksia ohjelman tuomista merkittävistä hyödyistä.....	36
6.3 Vastaajien kokemia kehitysideoita ja Friends-ohjelman haasteita	39
7 POHDINTA	42
7.1 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset.....	42
7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	44
7.3 Ammatillisen kehittymisen ja opinnäytetyöprosessin pohdinta	48
LÄHTEET	50
LIITE 1: Saatekirje	54
LIITE 2: Muistutusviesti.....	55
LIITE 3: Kysely Friends-ohjelman ohjaajille	56

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten mielenterveys on ajankohtaisuutensa vuoksi kiinnostava aihe. Mediassa on uutisoitu kouluampumisista, lasten alkoholinkäytöstä ja kasvavista ongelmista. Monia lasten tartuntatauteja on saatu Suomessa hävitettyä rokotuksilla, ja lasten syöpään ja astmaan on kehitetty uusia hoitomuotoja. Näin ollen voisi kuvitella lasten terveydentilan parantuneen viime vuosikymmeninä. Kuitenkin yhteiskunnan muuttuessa koko ajan vaativammaksi joutuvat lapset, vanhemmat ja perheet uusien haasteiden ja suoristuspaineiden eteen: Tietokoneet ja televisio vievät paljon aikaa, sosiaaliset verkostot ovat harvenneet eikä perheenjäsenillä tunnu olevan tarpeeksi aikaa toisilleen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8; Saarinen 2007.)

Friends-ohjelman koulutusoppaan (Barrett, 2007) mukaan lapsuuden ahdistuneisuus on yleisin riskitekijä sairastua masennukseen murrosiässä. Asian varhaiseen puuttumiseen keskittyvät toimenpiteet ovat siis välttämättömiä ja hyödyllisiä. Varhaiset toimenpiteet auttavat ehkäisemään ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kehittymistä vahvistamalla lapsen tunne-elämän tasapainoisuutta ja edistämällä positiivisia selviytymistaitoja ennen kuin vakavia tunne-elämän ongelmia ehtii syntyä.

Lasten mielenterveys on siis ajankohtainen teema ja tutkimukselle on tarvetta, sillä nykypäivänä lasten masentuneisuus ja ahdistuneisuus on lisääntynyt. Tässä opinnäytetyössä tutkimme Friends-ohjelman lasten koulutuksen käyneiden ohjaajien kokemuksia koulutuksesta ja sen hyödyistä lasten ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden ennaltaehkäisyssä. Tutkimme myös ohjaajien kokemuksia oppilaiden suhtautumisesta ohjelmaan ja sitä, miten he ovat itse hyötäneet ohjelmasta.

Koti on paikka, jossa lapsi kasvaa, mutta koululla ja sen henkilökunnalla on myös erittäin tärkeä rooli lapsen kasvun tukemisessa. Tämän takia olisi tärkeää, että lapsi saisi myös koulusta kaiken mahdollisen tarvitsemansa tuen. Friends-ohjelma tukee tätä kasvua, pyrkii ennaltaehkäisemään ja vähentämään lasten

ahdistusta ja masennusta sekä edistämään lapsen mielen hyvinvointia ja voimavaroja. Friends-ohjelman koulutuksen kehittämisellä sekä koulutuksen käyneiden ohjaajien kokemuksilla on tärkeä merkitys ohjelman toimivuuden ja lasten mielenterveyden tehokkaan tukemisen kannalta.

Olemme kiinnostuneita lasten mielenterveydestä ja etenkin siitä, miten sitä voisi edistää ja kuinka mahdollisia myöhempiä ongelmia voisi ennaltaehkäistä. Otimme yhteyttä Aseman Lapset ry:n työntekijöihin, ja heiltä tuli toive opinnäytetyöstä, joka käsittelisi Aseman Lapset ry:n järjestämää Friends-koulutusta. Järjestö toivoi erityisesti koulutuksen käyneiden ohjaajien kokemuksia ja kehittämistoiveita koulutuksesta sekä sen toteuttamisesta.

Opinnäytetyössämme hyödynnämme lasten Friends-ohjelman koulutuksen käyneille ohjaajille lähetettyjen tutkimuslomakkeiden vastauksia, joiden pohjalta tarkoituksenamme on kartoittaa ja selvittää koulutuksen tuomia hyötyjä ja kehityshaasteita. Ohjaajilta saatujen haastatteluvastausten lisäksi opinnäytetyömme tiedonlähteet pohjautuvat aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä lasten kanssa. Lisäksi hyödynnämme ammattikorkeakoulu- ja yliopistotasoisia opinnäytetöitä, kirjallisuutta sekä koulutuksen koordinoijan Nina Aartokallion haastattelua. Osallistuimme myös itse Friends-ohjelman koulutukseen.

2 FRIENDS-OHJELMA

2.1 Friends-ohjelman taustaa

Friends-ohjelma pohjautuu alun perin psykologi Phillip Kendallin 1980. luvulla Yhdysvalloissa kehittämään työkirjaan nimeltä Coping Cat. Coping Cat -ohjelma oli tarkoitettu ahdistuneisuudesta kärsivien lasten auttamiseen. Vuonna 1991 psykologian professori Paula Barrett laajensi Coping Cat -ohjelmaa ja vei sen Australiaan nimeten sen Coping Koala -ohjelmaksi. Friends-ohjelma syntyi, kun Barrett jalosti ohjelmaa vuonna 1998 Griffithin yliopiston tutkijoiden avulla ennaltaehkäisevämpään muotoon. Tällöin ohjelma myös jaettiin kahteen rinnakkaiseen ikäryhmään: Lasten Friends-ohjelmaan ja nuorten Friends-ohjelmaan. (Barrett 2007, 5. 6.)

Kansainvälistä tunnustusta ja kotimaassaan lukuisia palkintoja työstään lasten hyvinvoinnin hyväksi saanut Barrett perusti vuonna 2003 terveys- ja tutkimuskeskus Pathwaysin, joka tuottaa nykyään muun muassa Friends-ohjelmaa. Loppuvuodesta 2004 ja alkuvuodesta 2005 lasten ja nuorten Friends-ohjelmat uudistettiin perinpohjaisesti tarkoituksena varmistaa ohjelman pysyminen lasten ja nuorten ahdistuneisuuden ehkäisyyn ja hoidon kärjessä. Tällöin ohjelman nimeksi vakinaistui +Friends for Life+ (Barrett 2007, 5. 6; Barrett 2010, 168.)

Paula Barrett on kehittänyt Friends-ohjelmaa yli 15 vuoden ajan, ja ohjelman tutkimus ja arviointi jatkuvat edelleen Australiassa ja muualla maailmassa. Ohjelman vaikuttavuutta on tutkittu Länsi-Australiassa, Uudessa Etelä-Walesissa sekä Queenslandissa, ja erilaiset tutkimukset sekä Suomessa tehdyt opinnäytetyöt ovat osoittaneet ohjelman olevan helppokäyttöinen sekä sosiaalisesti hyväksyttävä lasten kanssa työskenneltäessä. Lisäksi Saksassa, Norjassa, Hollannissa ja Meksikossa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu ohjelman vaikuttavan toivotulla tavalla jokaisen maan omalle kielelle käännettynä. Yhdysvalloissa, Iso-Britanniassa ja Kanadassa tehtyjen

tutkimusten mukaan ohjelma sopii myös näiden maiden kulttuureille. (Barrett 2007, 7; Barrett 2010, 168.)

Ohjelman vaikuttavuutta on tutkittu esimerkiksi ryhmä- ja yksilöterapiassa, kokonaisessa luokassa sekä koululaisten pienryhmissä. Tulosten mukaan ohjelman vetäjällä, oli se sitten opettaja, psykologi tai esimerkiksi terveydenhoitaja, ei ole ollut merkitystä. Vuoteen 2007 mennessä tehdyissä tutkimuksissa (Friends for Life 2007) voidaan todeta, että 80 % ahdistuneisuushäiriöistä kärsivistä lapsista on lopettanut oireilun käytettyään ohjelmaa. (Aartokallio 2012; Barrett 2007, 7; Barrett 2010, 168.)

2.2 Friends-ohjelma

Ohjelman tavoitteena on auttaa lapsia ja nuoria löytämään huolta aiheuttaviin elämäntilanteisiin niin konkreettisia selviytymiskeinoja kuin uusia voimavaroja selviytyä huolista ja peloista. Lapsille ja nuorille on omat materiaalinsa, ja molempiin ohjelmiin kuuluvat oppilaan työkirja sekä ohjaajan opas. Ohjelma perustuu vertaisoppimiseen, jota on tarkoitus toteuttaa lasten toimintaympäristössä, kuten koulussa, jossa vertaisopiskelijoina on samanikäisiä lapsia. Luokkayhteisössä lapsi voi havainnoida ja oppia toisten tekemisistä sekä harjoitella ohjelmassa oppimiaan taitoja tutussa ympäristössä. Ohjelma perustuu myös kokemukselliseen oppimiseen, jolloin jokainen oppii niistä kokemuksista, joita hänelle tulee ohjelman edetessä.

Friends-ohjelmaa voidaan käyttää myös yhdessä muiden mielenterveyttä tukevien ohjelmien kanssa. Ohjelman tarkoituksena on ennaltaehkäistä tulevia mielenterveydellisiä ongelmia, mutta se auttaa myös lapsia, joille on jo kehittynyt ahdistuneisuus- tai masentuneisuusoireita. Etenkään suurissa luokkayhteisöissä ei välttämättä huomata lapsen pahoinvointia. Friends-ohjelmaa käyttämällä nekin lapset, joiden pahaa oloa ei välttämättä huomioida, voivat saada apua. (Barrett 2010, 11.)

Ohjelma on ainoa lasten ahdistuneisuuden ehkäisyohjelma, jonka Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) hyväksyy ja suosittelee, sillä ohjelma rakentuu tieteelliseen tutkimustietoon sekä käytännön kokemukseen (WHO 2004, 42. 43). Friends-ohjelmaa käytetään yli 20 maassa, ja se on käännetty 17 kielelle. Sen käytöstä eri maissa vastaavat voittoa tavoittelemattomat organisaatiot, valtion opetuksen ja terveydenhuollon yksiköt, klinikat sekä akateemiset instituutiot. Ohjelman alkuperäismaassa Australiassa ohjelmaa on jo käytetty yli 300 koulussa. Myös yli 200 sairaalaa sekä julkinen terveydenhuolto käyttävät ohjelmaa osana hoitoja. (Barrett 2007, 4; Barrett 2010, 168.)

Friends-sana muistuttaa lapsia ohjelmassa opituista taidoista. Kuviossa 1 näkyy, millä tavalla kukin kirjain edustaa erilaista taitoa.

FRIENDS-AAKKOSET	
F	Fiilikset
R	Rentoudu
I	Itse osaan ja voin vaikuttaa olooni
E	Etsi ratkaisuja, askel askeleelta
N	Nyt on palkinnon aika
D	Duunaa harjoituksia
S	Sinut itsesi kanssa . pysy rauhallisena

KUVIO 1. Friends-aakkoset

2.3 Friends-ohjelman neljä näkökulmaa

Ohjelman perustana on ahdistuneisuuden ehkäisyyn tähtäävä teoreettinen malli. Malli on jaettu neljään eri näkökulmaan (Kuvio 2), joiden koetaan olevan vuorovaikutuksessa ahdistuneisuuden kehittymisen ja kokemisen kanssa. Nämä neljä näkökulmaa ovat kognitiivinen (mieli), emotionaalinen (tunteet), fysiologinen (keho) ja oppiminen (käyttäytyminen). Kunkin osa-alueen

vaikutusmäärät vaihtelevat tilanteesta ja yksilöstä riippuen. (Barrett 2010, 11. 12.)



KUVIO 2. Friends-ohjelman neljä näkökulmaa

Ohjelman ja ihmisen kognitiiviseen alueeseen liittyy se, että jokaisella yksilöllä on omanlaisensa ajatukset omasta itsestään, toisista ja erilaisista tilanteista. Ahdistuneet lapset ovat usein huolissaan epäonnistumisista, ja he vaativat itseltään täydellisyyttä ja arvioivat tilanteita negatiivisesti. Tätä kutsutaan negatiiviseksi sisäiseksi puheeksi. Friends-ohjelman tarkoituksena on opettaa lapsille kuinka käsitellä haastavia tilanteita vaihtamalla kielteisiä ajatuksia myönteisimpiin. Kognitiivisella alueella ohjelman tarkoituksena on opettaa lapset palkitsemaan itsensä jo yrityksestä, ei pelkästään hyvästä suorituksesta. Toisin sanoen ohjelmassa toivotaan lasten oppivan palkitsemaan itsensä jo

osittaisesta suorituksesta sekä tekevän realistisempia ja myönteisempiä arvioita itsestään. (Barrett 2010, 13.)

Yksilön emotionaalinen alue sisältää pitkien, pysyvien ihmissuhteiden rakentamisen sekä ylläpitämisen. Alueeseen kuuluvat myös sekä omien että muiden tunteiden kuunteleminen, tunnistaminen sekä hyväksyminen. Ohjelman tarkoituksena on auttaa lapsia tunnistamaan, millainen on terve ystävyysuhde, jotta he osaisivat rakentaa sellaisia elämässään. Yksi emotionaalisen alueen tärkeistä osista on empatiakyky. Empatiassa yksilö asettuu toisen rooliin ymmärtääkseen tämän näkökulman, jonka jälkeen yksilö on kykeneväinen auttamaan toista. Friends-ohjelma opettaa lapsille toisen ihmisen asemaan asettumisen tärkeyttä, ja saattaa lapset pohtimaan miltä jostakin muusta tuntuisi jossakin tilanteessa. Ohjelmassa opitaan myös rauhoittamaan itseään sekä tunnistamaan omia tunteitaan jo varhaisessa vaiheessa. Tällä tavoin lapset oppivat tunnistamaan ja säätelemään omia tunteitaan ennen niiden kehittymistä suuremmiksi. (Barrett 2010, 13.)

Keho reagoi fyysisesti yksilön ollessa hermostunut, peloissaan tai huolissaan jostakin. Friends-ohjelmassa on tarkoituksena opettaa lapsille, mitä muutoksia heidän kehossaan tapahtuu, kun he ovat esimerkiksi huolestuneita. Lapsille saattaa olla haastavaa yhdistää ahdistuneisuuden fyysisiä oireita (käsien hikoaminen, perhoset mahassa, suun kuivuminen) tapahtumiin, jotka aiheuttavat heille ahdistusta. Ahdistuneet lapset ovat usein jännittyneitä, joten heille olisi hyvä opettaa itsensä rentouttamiseen tähtäviä taitoja. Friends-ohjelma pyrkii antamaan lapsille keinoja oman kehon rentouttamiseen. Omaa kehoa voi rentouttaa muun muassa syvähengityksellä tai käyttämällä lihasten asteittaista jännittämistä ja rentouttamista. Kun lapsi oppii tunnistamaan itsessään jännittyneen sekä rentoutuneen puolen, hänen on helpompi huomata oma jännittyneisyytensä ja alkaa tarkoituksellisesti rentouttaa itseään. Rentoutumisesta tulee lapselle selviytymiskeino, jota voi hyödyntää ahdistusta aiheuttavassa tilanteessa, sitä ennen tai sen aikana sen sijaan, että lapsi ahdistuisi ja kiertäisi samaa vanhaa kehää. (Barrett 2010, 14.)

Oppimisen alueeseen kuuluvaan käyttäytymiseen sisältyy uusien, ahdistuneisuuden käsittelemisessä tarvittavien taitojen omaksuminen. Lapsia opetetaan ymmärtämään jokaisen ihmisen keskeneräisyys, epätäydellisyys ja se, että parhaansa tekeminen riittää. Lapsia kannustetaan palkitsemaan itseään jo pienistä ottamistaan askelista, esimerkiksi uskalluksesta edes lähestyä vaikeaa ongelmaa. (Aartokallio 2012; Barrett 2010,14.) Ahdistunut lapsi usein välttelee ongelmaa tai ahdistuksen aiheuttajaa, jolloin syntyy ahdistuneisuuden kehä. Tämän takia ohjelmassa lapsia myös altistetaan ahdistaville kokemuksille, ja autetaan heitä pilkkomaan ahdistusta aiheuttava tilanne pienempiin, helpommin jäseneltäviin kokonaisuuksiin. Tätä kutsutaan selviytymissuunnitelmaksi. (Aartokallio 2012.)

Oppimisen alueeseen kuuluvat lisäksi pärjäävyys ja joustavuus. Ohjelman tarkoituksena on katsoa myös tulevaisuuteen ja antaa lapsille keinoja käsitellä vaikeita tilanteita myös jatkossa. Elämäntilanteet vaihtelevat lapsen kasvaessa ja sen takia on tärkeää antaa lapselle ja hänen perheelleen mahdollisimman hyvät taidot pärjätä tulevien arjen haasteiden edessä. (Aartokallio 2012; Barrett 2010, 14.) Ahdistuneet lapset ajattelevat usein tiettyjen ongelmien olevan ylitsepääsemättömiä ja mahdottomia ratkaista. Sen takia Friends-ohjelma on kehittänyt lapsille kuusikohtaisen menetelmän ongelmien ratkaisuun. Kyseinen menetelmä auttaa lapsia miettimään, miten vaikeita tilanteita voi ratkaista ja miten niistä voi selvitä. (Aartokallio 2012.)

Lapsille on tärkeää oppia punnitsemaan ratkaisujen hyviä sekä huonoja puolia. Lapsen on helpompi valita ratkaisu ongelmaan, jos hän on ensin miettinyt sen seurauksia etukäteen. Ensimmäiseksi pyritään pohtimalla ymmärtämään ongelman todellinen luonne, jonka jälkeen se on helpompi ratkaista. Seuraavaksi pohditaan vaihtoehtoja ja epätodennäköiseltäkin tuntuvia ideoita, joilla ongelman voisi ratkaista. Kolmannessa kohdassa mietitään edellisten vaihtoehtojen seurauksia, jonka jälkeen neljännessä kohdassa valitaan vaihtoehtoista parhaimmalta tuntuvin. (Barrett 2010, 14, 99. 100.)

Valittua vaihtoehtoa käytetään viidennen kohdan mukaisesti ongelman ratkaisuun, ja viimeiseksi pohditaan, oliko ratkaisumalli hyvä, mitkä olivat sen

hyvät puolet ja miten sitä voisi seuraavalla kerralla kehittää. Tämän kuusikohtaisen menetelmän avulla lapset oppivat tulemaan toimeen huoliensa kanssa ja ratkaisemaan niitä järjestelmällisesti. (Aartokallio 2012; Barrett 2010, 14, 99. 100.)

2.4 Friends-ohjelma Suomessa

Friends-ohjelman koulutusorganisaationa ja materiaalin tuottajana toimii Suomessa Aseman Lapset ry. Aseman Lapset ry on vuonna 1990 perustettu poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton valtakunnallinen järjestö, jonka jäsenet edustavat nuoriso-, terveys- ja sosiaalialoja. Järjestön tavoitteena on saada aikaan toimiva vuorovaikutus aikuisten ja nuorten välille. Sujuvan vuorovaikutuksen avulla järjestö pyrkii edistämään nuorten tervettä kasvua ja ehkäisemään muun muassa rikollisuutta ja syrjäytymistä. Lisäksi Aseman Lapset ry tekee yhteistyötä lasten ja nuorten perheiden kanssa ja pyrkii tätä kautta kehittämään koko yhteiskunnan hyvinvointia. (Aseman Lapset ry 2012.)

Suomessa lasten Friends-ohjelman toteutus aloitettiin vuonna 2006. Lasten ohjelmaa toteutetaan Sohlbergin säätiön tuella, ja se on suunnattu alakoulun 4.. 5. luokilla oleville lapsille. Nuorten ohjelma otettiin Suomessa käyttöön vuonna 2008 ja sitä rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön avulla. Nuorten ohjelma on suunnattu yläkoulun seitsemäsluokkalaisille, ja tapaamiset soveltuvat pidettäväksi esimerkiksi oppilaanohjauksen, äidinkielen, musiikin, elämänkatsomustiedon, uskonnon tai terveystiedon tunneilla. 4. 7-vuotiaille lapsille tarkoitettua Fun Friends-ohjelmaa pilotoitiin keväällä 2012 neljässä eri päiväkotiryhmässä ja yhdellä peruskoulun ensimmäisellä luokalla. Myös 10.-luokkalaisille sopivaa versiota on alettu kehittää opetusministeriön tukemana. Tavoitteena olisi saada Suomeen lisäksi vielä Resilience (suom. joustavuus/sinnikkyys) for life aikuisille. Tarkoituksena olisi luoda ohjelmalle jatkuvuus, jota jokainen voisi hyödyntää missä tahansa elämäntilanteessa. (Aartokallio 2012; Aseman Lapset ry 2012.)

Friends-ohjelmaa toteutetaan eri puolilla Suomea lähinnä vain kouluissa, mutta sitä on kokeiltu järjestää myös Raision nuorisopsykiatrisen poliklinikan nuorten ryhmälle. Aseman Lapset ry:n tavoitteena on levittää toimintaa myös muille toimialoille. (Aartokallio 2012.)

2.5 Friends-ohjelman toteutus

Friends-ohjelma rakentuu kymmenestä tapaamisesta sekä myöhemmin pidettävistä kahdesta kertaustunnista, joita ohjaa ohjelman käyttöön koulutettu henkilö. (Aartokallio 2012.) Friends-ohjelman vetäjinä ja toteuttajina toimivat yhden päivän mittaisen ohjaajakoulutuksen käyneet opettajat, terveydenhoitajat, nuorisotyöntekijät tai koulukuraattorit ja -psykologit. Koulutuksessa tutustutaan ohjelman sisältöön tekemällä ryhmässä kirjasta löytyviä harjoituksia sekä tutustumalla materiaaliin ja ohjelman teoreettisiin periaatteisiin. (Barrett 2010, 17.) Tavoitteena on, että tapaamisia pidetään viikoittain, ja niissä keskustellaan ja tehdään erilaisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on opettaa lapselle konkreettisia keinoja selviytyä huolta ja pelkoa aiheuttavista jokapäiväisistä tilanteista (Aartokallio 2012).

Jokainen koulutuksen käynyt ryhmänohjaaja saa itselleen Friends-ryhmänohjaajan oppaan. Ryhmänohjaajan opasta käyttämällä ohjaaja näkee ohjelman sisällöt ja suunnittelee lapsille oppitunnit. Jokainen ryhmänohjaaja voi muokata aikataulua ja sisältöjä oman ryhmänsä tarpeisiin sopivaksi ja esimerkiksi sisällyttää niitä muiden oppiaineiden joukkoon kouluympäristössä. Joitakin oppitunteja voi olla hyödyllistä pitää pariin otteeseen . näin myös luokan hiljaisimmat saavat mahdollisuuden osallistua keskusteluun käsiteltävän asian tultua jo aiemmin tutuksi. Jos luokkakoot ovat suuria, on suositeltavaa, että ryhmänohjaajia olisi enemmän kuin yksi. Friends-ohjelmalle ei ole järjestetty tilaa opetussuunnitelmaan, eikä aihekokonaisuuksille ole varattu resursseja, kuten esimerkiksi opetusaikaa tai -materiaalia. Ohjaajat saavat toteuttaa ohjelmaa vapaasti, eikä oppilaiden suorituksia seurata tai arvioida kuten muita oppiaineita. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 10. 11.)

Jokaisella oppilaalla on oma työkirja, johon hän voi kirjoittaa omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Tapaamisten välillä lapset saavat työkirjasta kotitehtäviä, joita on tarkoitus tehdä perheenjäsenten kanssa. Perheenjäsenten mukaan ottaminen lisää lapsen mahdollisuuksia oppia ja testata taitojaan erilaisissa ympäristöissä ryhmän ulkopuolella. Friends-ohjelmaan kuuluu myös kaksi vanhemmille järjestettävää tapaamista, jotka voidaan toteuttaa esimerkiksi vanhempainillan yhteydessä. Ensimmäinen tapaaminen olisi hyvä pitää ennen ohjelman aloittamista, jotta vanhemmat olisivat heti alusta lähtien tietoisia ohjelmasta ja sen rakenteesta. Tällä tavoin pyritään aktivoimaan perhettä osaksi Friends-ohjelmaa, keskustelemaan aiheista myös kotona ja lisäämään vanhempien tietoisuutta lapselle tai nuorelle antamistaan ajattelu- ja käyttäytymismalleista. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 17, 113.)

3 LASTEN MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN

Mielenterveydellä tarkoitetaan elämyksellisesti koettua fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Mielenterveyttä kuvaavat myös itsenäisyys sekä kyky tehdä työtä, rakastaa, solmia ihmissuhteita ja toteuttaa itseään. Se on tunne ja kokemus hyvästä olostä, ja heijastelee elämäniloa ja luottamusta tulevaan. Mielenterveys on muuttuva tila, joka vaihtelee yksilön elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Se on voimavara, jonka avulla on helpompaa kohdata ja käsitellä elämän haasteita. Mieleltään täysin tervekin henkilö voi joskus tuntea ahdistuksen tai masennuksen tunteita. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö puolestaan tarkoittaa mielenterveystyön toimenpiteitä, jotka tähtäävät häiriöiden ennaltaehkäisyyn. (Aartokallio 2012; Kalliopuska 2005, 52, 125.)

Varhain alkaneet psyykkiset ongelmat ovat uhka lapsen psyykkiselle, älylliselle, emotionaalille ja sosiaaliselle kehitykselle. Lapsi voi tämän seurauksena syrjäytyä, jäädä jälkeen koulussa sekä olla kykenemätön itsenäistymään myöhemmässä elämänvaiheessa. Nuorella iällä alkanut häiriö, kuten masennus, voi kroonistua, ja sen uusiutumismahdollisuus on suuri. On siis selvää, että tarve ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle on valtava. (Tamminen & Räsänen 2004, 373.) Ahdistuneisuus on lasten yleinen häiriö ja suuri riskitekijä nuoruus- tai aikuisiän masennuksessa. Ahdistuneisuus ja masentuneisuus saattavat johtaa riskikäyttäytymiseen, kuten alkoholin tai huumeiden käyttöön, irtosuhteisiin, varasteluun ja tupakointiin. Tutkimusten mukaan suuri osa masentuneista aikuisista kertoo olleensa jo lapsena ahdistuneita. helppo päätelmä onkin, että ahdistuneista lapsista kasvaa ahdistuneita aikuisia. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 3; Barrett 2010, 8. 9.)

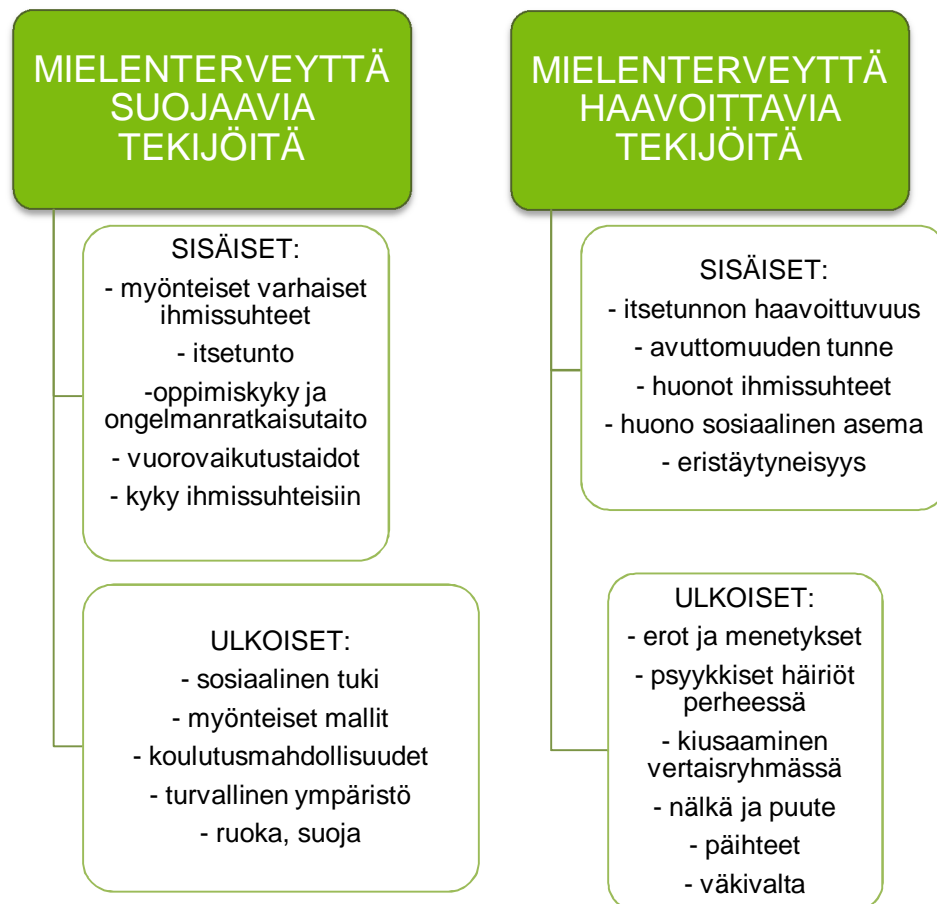
Lasten ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden välillä on vahva yhteys. Jos lapsen ahdistuneisuutta ei hoideta lapsuusiässä, mahdollisuus murrosiän masentumiselle on suuri. Useimmiten ahdistuneisuuden oireet edeltävät masentuneisuuden oireita. (Barrett 2004, 3; Barrett 2010, 8.) Lapsen, perheen, sekä koko yhteiskunnan kannalta on välttämätöntä panostaa ennaltaehkäiseviin

ohjelmiin lapsuus- ja nuoruusiässä. Ennaltaehkäisevät ohjelmat pienentävät yhteiskunnan kustannuksia ja ovat näin ollen taloudellisesti kannattavia. On paljon edullisempaa ja helpompaa tarjota lapsille ennaltaehkäisevää hoitoa aikuisten mielenterveyspotilaiden hoitamisen sijaan. Ennaltaehkäisevät ohjelmat auttavat lapsia käsittelemään vastoinkäymisiä ja omia tunteitaan sekä harjoittelemaan elämänhallinta- ja tunne-elämän taitoja. Ennaltaehkäisy myös antaa lapsille selviytymiskeinoja tulevaisuuden vaikeuksiin. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 3; Barrett 2010, 8. 9.)

Lasten ja nuorten mielenterveystyössä keskitytään tulevaisuudessa entistä enemmän tutkimaan prosesseja, joissa erilaiset riski- ja suojatekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Toisin sanoen yleistysten ja syy-seuraussuhteiden sijasta tullaan entistä useammin tutkimaan lasten ja nuorten sisäisen ja ulkoisen maailman välisiä vuorovaikutussuhteita ja mahdollisia yhteisvaikutuksia lapsen kehityksessä. (Noppi 2004, 323. 333.)

3.1 Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät

Lönnqvistin ja Lehtosen (2010, 26. 32) mukaan mielenterveys on voimavara, joka ylläpitää yksilön psyykkisiä toimintoja. Hyvästä mielenterveydestä kertoo yleensä kyky pitkiin ihmissuhteisiin sekä kykeneväisyys sopeutua arkielämän tilanteisiin, haasteisiin ja stressiin. Mielenterveyden edistämistä voi olla mikä tahansa toiminta, joka vahvistaa mielenterveyttä tai vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä. On olemassa erilaisia mielenterveyttä suojaavia sekä haavoittavia tekijöitä (Kuvio 3). Suojaavien tekijöiden tarkoituksena on vahvistaa elämänhallintaa ja helpottaa yksilöä kohtaamaan vaikeuksia sekä selviytymään niistä. Haavoittavat tekijät puolestaan voivat heikentää yksilön hyvinvointia tai lisätä alttiutta sairastua. Suojaavat sekä haavoittavat tekijät jakautuvat vielä sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät voidaan luokitella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, riippuen siitä ovatko tekijät yksilölähtöisiä vai ulkoa päin tulevia.



KUVIO 3. Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät

Friends-ohjelma pyrkii lisäämään lapselle mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Siinä autetaan lasta ymmärtämään omaa ainutkertaisuuttaan sekä näin ollen vahvistamaan itsetuntoaan. Yksi Friends-ohjelman tärkeistä elementeistä on auttaa lasta kehittämään ongelmanratkaisu- sekä vuorovaikutustaitojaan. Kuviossa 2 on aiemmin kerrottu Friends-ohjelman neljästä eri näkökulmasta, jotka ovat mielestämme läheisesti tekemisissä Lönnqvistin ja Lehtosen mielenterveyttä suojaavien ja haavoittavien tekijöiden kanssa. Esimerkiksi ongelmanratkaisutaidon, sosiaalisten suhteiden, vuorovaikutustaitojen, itsetunnon ja turvallisuuden tunteen merkitys on otettu huomioon niin Friends-ohjelman näkökulmissa kuin Lönnqvistin ja Lehtosen lasten mielenterveyteen liittyvissä tekijöissä. Myös näkemykset lapsen mielenterveydestä voimavarana, lapsen sopeutumisesta arkielämän tilanteisiin, stressiin ja haasteisiin sekä kyky ihmissuhteisiin ovat molemmissa tapauksissa tärkeässä asemassa.

3.2 Lapsen ja nuoren avuntarpeen tunnistaminen

Lapsen mielenterveyden voimavarojen tullessa uhatuksi tai niiden vähentyessä lapsi saattaa oireilla joko hyvin näkyvästi tai peittää todellisen tilansa vakuuttaen kaiken olevan hyvin. Ristiriita lapsen puheen ja käytöksen välillä kuitenkin usein paljastaa lähiympäristölle mielenterveydelliset ongelmat. Lapsen mielenterveydelliseen oireiluun tulisi aina suhtautua vakavasti, sillä useissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että aikuiset vähättelevät lapsen mielenterveysongelmia hakematta hänelle apua. Erityisesti ahdistuneet ja masentuneet lapset jäävät usein yksin ongelmiansa kanssa. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön yksi tärkeä tehtävä on ennaltaehkäistä lasta ajautumasta tähän tilaan, auttaa häntä löytämään ja vahvistamaan mielenterveyden hyvinvointia tukevia voimavaroja sekä erilaisia selviytymiskeinoja. (Noppari 2004, 329.)

3.3 Ahdistuneisuus ja masentuneisuus lasten mielenterveysongelmina

3.3.1 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuushäiriöt ovat lasten yleisimpiä psyykkisten häiriöiden ilmenemismuotoja. Jos lapsi kokee ikätasolleen kuulumatonta ahdistusta jostakin tilanteesta tai asiasta, on syytä huolestua. Ennen kouluikää lapsilla saattaa olla monenlaisia pelkoja, mutta tällaisten pelkojen ilmentyessä koulun aloittamisen jälkeen voi kyseessä olla ahdistuneisuushäiriö. Tällöin lapsi saattaa pelätä tiettyjä tilanteita tai toimintoja, kuten koulua, lääkärintarkastusta tai eläimiä. Lapsi voi alkaa vältellä paikkoja tai tilanteita joita hän pelkää, ja näin ollen hänen elinpiirinsä supistuu. Lapsen ikä on siis otettava aina huomioon mietittäessä lapsen ahdistuneisuusreaktion kohtuullisuutta. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 1; Barrett 2010, 7; Moilanen 2004, 202.)

Ahdistuneisuuden oireet voidaan jakaa eri osa-alueisiin: fyysiset (vapina, levottomuus, hikoilu, sydämentykytys, pahoinvointi), psyykkiset (epärealistiset

pelot, keskittymis- ja muistivaikeudet) sekä käyttäytymisessä näkyvät oireet (epämieltyttävä olo sosiaalisissa tilanteissa, eristäytyminen). Lapset kokevat eriasteisia ahdistuneisuuden tunteita elämässään, mutta häiriöstä on kyse silloin jos ahdistuneisuus on toistuvaa ja arkipäivän elämää, kuten koulua, häiritsevää. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 1; Barrett 2010, 7.)

Ahdistuneisuushäiriö kuuluu tunne-elämän häiriöihin, jolloin lapsi kokee ahdistusta jota hän ei kykene määrittelemään. Ahdistus saattaa näkyä myös lapsen muuna oireiluna. Usein tunne-elämän häiriöissä lapsi kohdistaa aggressionsa nimenomaan itseensä muiden sijaan. Ahdistuneisuushäiriöitä on monia erilaisia, esimerkiksi yleinen ahdistuneisuushäiriö, eroahdistus, sosiaalisten tilanteiden pelko sekä pakko-oireinen häiriö. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 2; Barrett 2010, 8; Moilanen 2004, 201.)

3.3.2 Masentuneisuus

Suomessa vuonna 1999 tehdyssä psykiatrisessa tutkimuksessa on tutkittu 8-9-vuotiaiden suomalaisten lasten mielenterveyden häiriöitä. Tämän tutkimuksen mukaan 8. 9-vuotiaista lapsista 7,5 prosentilla on vakava psykiatrinen häiriö, joka on kestänyt yli kolme vuotta. (Almqvist + ym. 1999.) Kouluikäisillä lapsilla masentuneisuus näkyy usein levottomuutena, ärtyneisyytenä, ikävystyneisyytenä tai keskittymishäiriöinä. He voivat olla väsyneitä, nukkua paljon tai vaihtoehtoisesti heräillä pitkin yötä. Lapsi saattaa lopettaa aiemmin tärkeinä pitämiään harrastuksia ja ottaa etäisyyttä ystäviinsä. Sosiaalinen vetäytyminen saattaa johtaa lapsen yksinäisyyteen ja lopulta jopa kiusaamiseen. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 3; Barrett 2010, 8.)

Masentunut lapsi tuntee usein itsensä huonommaksi kuin muut: Hän on toivoton, syyttelee itseään ja kokee epäonnistuneensa. Lapset eivät yleensä itse osaa kertoa masennuksestaan, joten aikuisen tulisi seurata lapsen vointia sekä kiinnittää huomiota lapsen muuttuneeseen käytökseen ja olemukseen. Suurin osa, noin 70 % masentuneista lapsista jää ilman hoitoa, koska kukaan ei huomaa heidän hätäänsä. (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 3; Barrett 2010, 8.)

4 KOULU LAPSEN KASVUYMPÄRISTÖNÄ

4.1 Koulu edistämässä lasten mielenterveyttä

Suomessa koulujärjestelmä on suuntautunut tiedolliseen oppimiseen ja opettamiseen, mutta koulukasvatuksella on myös muitakin tavoitteita. Suomen perustuslain (1998/628) 2 §:n mukaan koulun tehtävä on myös tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen, sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Tämä tarkoittaa sitä, että koulun tehtävänä on tiedollisten taitojen lisäksi kehittää myös lasten sosioemotionaalisia taitoja, kuten tunne-elämää, sosiaalisia taitoja ja ystävyys-suhteita kehittäviä taitoja. Sosioemotionaalinen kehitys kytkeytyy läheisesti lapsen moraaliseen ja eettiseen kehitykseen, ja sen kehittyminen alkaa jo lapsen syntymästä. (Launonen & Pulkkinen 2004, 46, 52.)

Lasten mielenterveyden voimavaroja edistävää toimintaa toteutetaan peruspalveluina kouluissa erityis- tai tukiopetuksena, oppilaanohjauksena, tukioppilas- ja kerhotoimintana sekä kouluterveydenhuollon puolelta terveydenhoitajan ja lääkärin palveluina (Noppi 2004, 331).

4.2 Kouluikäinen lapsi ja luokkaympäristö

Kouluikäisessä lapsi alkaa muodostaa tarkempaa käsitystä osaamisestaan ja suoriutumisestaan. Hän vertailee itseään muihin samanikäisiin lapsiin ja alkaa kilpailla heitä vastaan. On tärkeää, että hän oppii tulemaan toimeen muiden lasten kanssa, rakentamaan tasavertaisia kaveruussuhteita sekä uskomaan omiin kykyihinsä. Lapsen arvot, elämänkatsomus ja asenne elämään kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa ja hän oppii, millä tavoin kannattaa käyttäytyä ja olla suhteessa itseensä ja toisiin ihmisiin. Tässä iässä lapsen oma näkemys itsestä luo pohjan hänen minäkuvalleen ja itsetunnolle. (Jarasto & Sinervo 1998, 16; Kinnunen 2001, 7.)

Luokkaympäristössä on hyvä muistaa, että vaikka lapset ovat suunnilleen saman ikäisiä, heidän kehityksensä voi olla täysin eri vaiheissa. Lapsen pärjääminen luokassa sekä hänen mahdollisuutensa tulla toimeen muiden oppilaiden kanssa riippuu siitä, millainen lapsi on kokonaisuutena, mikä on hänen historiansa, sosiaaliset taitonsa, tietonsa ja persoonallisuutensa. Luokkayhteisössä lapsen valmiudet toimia yhdessä toisten kanssa, selvittää riitoja, kuunnella ja tiedostaa inhimillisiä heikkouksia kehittyvät. (Jarasto & Sinervo 1998, 154, 156, 169.)

Yksi tärkeimmistä asioista lapsen hyvän koulunkäynnin turvaamisessa on luokan hyvä henki. Tätä pitäisi pystyä rakentamaan ja vaalimaan, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisimman hyvät mahdollisuudet vastaanottaa tietoa ja saada rauhassa kehittyä omaksi itsekseen. Opettamalla lapsille, kuinka arvostaa ja tukea toisia lapsia sekä luoda luokkaan avoin keskusteluilmapiiri, voidaan vähentää lasten keskinäistä kiusaamista . tai ainakin mahdollisesti puuttua siihen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Jarasto & Sinervo 1998, 154, 156, 169.)

Lapsen itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi lapsen oma kokemus koulumenestyksestään sekä koulun yleinen ilmapiiri. Ilmapiiri korostuu erityisesti koululuokassa, jossa voi esimerkiksi vallita joko kilpailuhenki tai yhteisöllisyyden tunne, jossa vastuu jokaisen oppimisesta otetaan yhteisesti tai joka olisi yhteisö jossa kaikilla olisi mielekästä työskennellä. Hyvän ilmapiirin luomisessa on opettajalla tärkeä merkitys varsinkin, kun yhteiskunnan luonne on vahvasti kilpailuhakuinen. (Takala & Takala 1992, 223.)

Kouluikäinen lapsi viettää suurimman osan päivästä koulussa. Koulun henkilökunnalla on suuri vastuu tarjota lapsille kasvuympäristö, joka on lapsille tarpeeksi hyvä niin sosiaalisen kuin psyykkisenkin kasvun kannalta. Koulussa viihtyminen on siis merkittävä edellytys oppimiselle sekä kasvulle ja kehitykselle. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.)

4.3 Moniammatillinen yhteistyö koulussa

Erityistä tukea lasten mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ennaltaehkäisemiseksi tarjoavat myös koulukuraattori ja -psykologi. Koulu tekee tiivistä yhteistyötä myös terveyskeskuslääkäreiden ja erikoissairaanhoidon kanssa. Myös sosiaalityöntekijät ovat koulun yhteistyökumppaneita. (Noppari 2004, 331.)

4.3.1 Oppilashuolto

Perusopetuslaissa oppilashuollon määritellään olevan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa+ (Launonen & Pulkkinen 2004, 60). Perusopetuslain mukaan lapsen oikeuksiin koulussa kuuluu maksuton oppilashuolto, johon sisältyy lapsen hyvän oppimisen, fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämistä ja edistämistä parantavia toimia. Oppilashuoltoon sisältyvät opetussuunnitelman mukainen oppilashuolto ja oppilashuollon palvelut, joita ovat koulunkäynnin tukeminen ja kouluterveydenhuolto. Oppilashuollolla pyritään edistämään lasten oppimista ja tasapainoista kasvua ja kehitystä, ja sen tavoitteet ovat yhteneväiset niin esi-, perus-, lukio- kuin ammattikoulussa sekä aamu- ja iltapäivätoiminnassa. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.)

Tavoitteet muodostavat saumattoman jatkumon kasvun ja kehityksen tukemisessa, ja niihin sisältyy sekä yhteisöllistä että yksilöllistä tukea. Tavoitteita ovat muun muassa terveen ja turvallisen oppimisympäristön luominen, koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen sekä yksittäisten oppilaiden mielenterveyden suojeleminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Myös oppimisen esteiden ja muiden ongelmien ehkäiseminen ja tarpeeksi ajoissa tunnistaminen ovat tärkeä osa oppilashuoltoa. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.)

4.3.2 Oppilashuoltoryhmä

Oppilashuoltotyötä toteutetaan moniammatillisessa oppilashuoltoryhmässä, joka vastaa oppilashuoltotyön koordinoimisesta. Oppilashuoltotyön toteuttaminen kuuluu kaikille kouluyhteisössä työskenteleville aikuisille ja oppilashuoltopalveluista vastaaville ammattiryhmille. Jokaisella työntekijällä on oppilashuollossa erilaisia tehtäviä, sillä jokainen toteuttaa sitä osana omaa perustyötään. Tämän vuoksi on tärkeää, että oppilashuoltoon sisältyy myös työryhmä, joka osallistuu koko kouluyhteisön hyvinvointia edistävään työhön ja etsii erilaisia ratkaisuja oppilaiden tukemiseksi ja auttamiseksi. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.)

Oppilashuoltoryhmään kuuluvat rehtorin tai apulaisrehtorin lisäksi opinto-ohjaaja, erityisopettaja, kouluterveydenhoitaja, -lääkäri, -psykologi sekä -kuraattori. Tarvittaessa luokanopettajat, luokanvalvojat tai muut oppilaan hyvinvoinnin kannalta merkittävät erityistyöntekijät voivat osallistua työryhmän toimintaan (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.) ja lapsesta puhuttaessa usein myös vanhemmat kutsutaan mukaan.

Oppilashuoltoryhmä tekee yhteistyötä muun muassa oppilastoimikunnan, vanhempainyhdistyksen tai koulun johtoryhmän kanssa silloin, kun kyseessä ovat koko koulun yhteiset asiat. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.) Vuosittain oppilashuoltoryhmä laatii toimintasuunnitelman, jossa päätetään tulevan lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet niiden saavuttamiseksi. Myös mahdollisia kehityskohteita mietitään. Toimista tiedotetaan lasten lisäksi myös heidän vanhemmilleen. Oppilashuoltoryhmän toimintasuunnitelma on osa koko koulun toimintasuunnitelmaa. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.)

4.3.3 Koulukuraattorin ja -psykologin työ koulussa

Lastensuojelulaissa (13.4.2007/417 § 9, kunnan perusopetuslaki (628/1998)) määritellään, että kunnan on järjestettävä koulupsykologin ja -kuraattorin palveluita niin esi-, perus- ja lisäopetuksen kuin valmistavankin opetuksen

oppilaille. Lain mukaan oppilaille on tarjottava tukea ja ohjausta koulunkäyntiin sekä kehitykseen liittyvien sosiaalisten ja psyykkisten vaikeuksien ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.)

Koulupsykologin tehtävä koulussa on vastata oppimiseen ja koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Esimerkiksi oppilaan mahdollisissa lukemisvaikeuksissa, kirjoittamisvaikeuksissa tai keskittymisongelmissa koulupsykologin roolina on selvittää, mistä ongelmissa on kysymys ja järjestää oppilaalle hänen tarvitsemaansa apua. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.)

Koulukuraattori puolestaan on koulun sosiaalityöntekijä, jonka vastuulla koulussa on tukea oppilaiden hyvinvointia ja koulunkäyntiä sekä myönteistä kokonaiskehitystä sosiaalityön avulla. Oppilaiden kanssa tehtävän työn lisäksi koulukuraattorit käyvät konsultaatiokeskusteluja opettajien, rehtorien sekä koulun muun henkilökunnan ja oppilaitoksen ulkopuolisen tukiverkoston kanssa. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.)

4.3.4 Kouluterveydenhoitaja ja koululääkäri

Lapsen siirtyminen neuvolan asiakkaasta kouluterveydenhuollon asiakkaaksi pyritään toteuttamaan siten, ettei lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksen seurannassa ja sen tukemisessa tapahtuisi katkoksia. Koulumaailmassa koululääkäri ja terveydenhoitaja tekevät keskenään saumatonta yhteistyötä, ja moniammatillista yhteistoimintaa on myös muiden sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattiryhmien kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 13.)

Kouluterveydenhoitajan vastuulla on edistää koululaisten ja koulu yhteisön kokonaisvaltaista terveyttä sekä tukea oppilaita ja heidän vanhempiaan. Kouluterveydenhoitaja pyrkii myös aktiivisesti havaitsemaan ja hoitamaan oppilaiden mahdollisia ongelmia, tai vaihtoehtoisesti hän ohjaa oppilaat perusterveydenhuollon jatkotutkimuksiin ja hoitoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 19.)

Koululääkäri puolestaan on kouluterveydenhuollon lääketieteellinen asiantuntija, jonka vastuulla on päättää lääketieteellisestä hoidosta, kuntoutuksesta sekä erikoissairaanhoidon jatkotutkimuksiin lähettämisestä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 19).

Kouluterveydenhuollossa kiinnitetään huomiota erityisesti mielenterveysongelmien, kuten syömishäiriöiden ja masentuneisuuden, varhaiseen havaitsemiseen sekä hoitoon ohjaukseen. Huomiota kiinnitetään myös kaikkiin muihin ongelmiin, jotka saattavat johtaa koulun keskeyttämiseen. Tällaisia asioita ovat muun muassa päihteidenkäytön ehkäisy sekä väkivalta- ja kiusaamistilanteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 25. 27.)

4.4 Koulun ja kodin välinen yhteistyö

Lasten kanssa tehtävän työn lisäksi koulun henkilökunta pitää yhteyttä lasten vanhempiin, koska perhe ja koti ovat kuitenkin lasten ensisijainen kasvuympäristö. Perheellä ja kodilla on suuri vaikutus myös lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin koulussa. Tällainen kasvatuskumppanuus, yhteistyö koulun ja kodin välillä, on erittäin tärkeää, sillä usein ongelmat kotona heijastuvat myös kouluun kasvuympäristönä ja yleiseen koulutyöhön . ja päinvastoin. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012.) Koulun ja kodin välinen yhteistyö pohjautuu kunnioituksen, kuulemisen, luottamuksen ja dialogisuuden periaatteisiin. Tällaisessa kumppanuudessa huomiota kiinnitetään siihen, miten vanhempien lasta koskevaa tietämystä vastaanotetaan ja kuullaan, miten siitä keskustellaan ja miten vuoropuhelu toteutuu koulun työntekijöiden kesken. Kasvatuskumppanuudessa on myös erityisen tärkeää se, että lapselle läheiset aikuiset koulussa ja kotona kehittävät kykyään kuulla omien mielipiteidensä takaa myös lasten mielipiteitä. (Kekkonen 2012.)

Lapsen siirtyessä kouluun käynnistyy myös kodin ja koulun välinen kasvatuskumppanuussuhde. Toisin sanoen, kouluun sijoittuvassa kasvatuskumppanuudessa koulun työntekijät sitoutuvat muun muassa lapsen edun ja oikeuksien edistämiseen yhdessä vanhempien kanssa. Aikuisten

yhteisvastuullinen huolenpito kasvatuskumppanuutena lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta on lasten oikeus. Koulussa tapahtuvassa kasvatuskumppanuudessa tavoitteena on siis tuoda vanhemmat ja ammattilaiset tiiviimpään yhteistyöhön koskien lapsen koulunkäyntiä. (Kekkonen 2012.)

Kasvatuskumppanuus pyrkii tunnistamaan mahdollisimman varhain lapsen erityisen avun, tuen ja suojelun tarpeet. Lapsen mahdollisia ongelmia, kuten käyttäytymis- tai oppimishäiriöitä pidetään kasvatuskumppanuuden ja oppimisympäristön virheinä. Jotta mahdollisilta ongelmilta vältyttäisiin, kodin ja koulun kasvatuskumppanuuden tuleekin rakentua osapuolten tutustumisen, verkostoitumisen ja kumppanuuteen sitoutumisen kautta vahvaksi. Käytännön toimintamalleja koulun ja kodin välisen tutustumisen ja verkostoitumisen helpottamiseksi ovat esimerkiksi koulutulokastapaamiset, dialogiset vanhempainillat sekä lapsi- ja perhekohtaiset koulunaloituskeskustelut. Koulussa kasvatuskumppanuuden tavoitteena on edistää siis myös vanhempien osallisuutta kouluympäristössä ja toteuttaa lasten yhteisvastuullista kasvatusta. (Kekkonen 2012.) Kodin ja koulun yhteistyö sisältyy myös opetussuunnitelmaan (Launonen & Pulkkinen 2004, 61).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Lähtökohdat

Opinnäytetyö pohjautuu Friends-ohjelman Suomen toimipisteen kanssa yhteistyössä tehtyyn kyselylomakkeeseen ja lomakkeen kysymysnumeroiden 9, 10 ja 12 vastauksiin. Kyselylomake lähetettiin joulukuussa 2011 sähköpostitse vuosina 2010.2011 Friends-ohjelman koulutuksen käyneille 300 ohjaajalle. Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, jonka analysointi perustuu kyselylomakkeesta saatuihin vastauksiin. Kyselylomakkeen avulla ohjaajat voivat rauhassa ja parhaaksi katsomallaan ajalla hahmotella vastausmielipiteitään. Lomakkeessa olevat avoimet kysymykset mahdollistavat ohjaajille vapaat sanavalinnat.

Yhteistyösopimus on tehty Aseman Lapset ry:n Suomen toimipisteen Friends-kouluttajien Inari Immosen ja Nina Aartokallion kanssa. Olimme heihin yhteydessä, ja esille tuli tarve opinnäytetyöstä, jossa tutkittaisiin heidän järjestämänsä koulutuksen hyötyjä ohjaajien näkökulmasta.

5.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on perehtyä Aseman Lapset ry:n järjestämän Friends-ohjelman koulutuksen käyneiden ohjaajien kokemuksiin ohjelmasta vuosina 2010.2011. Perehdyimme myös siihen, miten ohjaajat kokevat oppilaiden hyötyneen Friends-ohjelmasta.

Opinnäytetyömme keskeisiä tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Miten Friends-koulutuksen käyneet ohjaajat kokivat itse hyötyneensä Friends-ohjelmasta?
2. Miten Friends-koulutuksen käyneet ohjaajat kokivat lasten hyötyneen ohjelmasta?
3. Miten Friends-koulutuksen käyneet ohjaajat kehittäisivät ohjelmaa?

Tutkimuskysymysten avulla saamme selville ohjaajien henkilökohtaisia kokemuksia koulutuksesta ja koulutuksen järjestäjille tärkeää tietoa koulutuksen hyödyistä, vaikuttavuudesta sekä mahdollisista kehittämishaasteista.

5.3 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus kuvaa tutkittavaa kohdetta mahdollisimman todellisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen tarkoituksena on käyttää metodeja, joissa tutkittavien ääni ja mielipiteet pääsevät esille. Laadullisen tutkimuksen erityispiirteisiin kuuluu se, että tutkimussuunnitelma voi muuttua tutkimuksen aikana sen mukaan, millaista aineistoa saadaan. kaikki voi siis vaikuttaa kaikkeen.

Opinnäytetyössämme kyselylomakkeesta hyödynnetyt kysymykset ovat strukturoimattomia, eli avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten vahvuus on siinä, että tutkittavat pystyvät vastaamaan kysymyksiin omin sanoin, kertoen oman näkökulmansa ja sen mitä heillä todella on mielessä. Monivalintakysymyksissä taas vastaaja joutuisi tyytymään jo valmiiksi annettuihin vastausvaihtoehtoihin, joista mikään ei välttämättä toisi ilmi täydellisesti hänen mielipidettään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161. 165, 196. 197.) Opinnäytetyössämme hyödynnettyä tutkimuslomaketta suunnitellessa otimme yhteistyötahomme kanssa huomioon avointen kysymysten tuomat positiiviset puolet verrattuna monivalintakysymyksiin.

5.4 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineistona käytetyt tutkimuslomakkeen kysymykset olivat kysymysnumerot 9, 10 ja 12 lomakekyselyn 18 kysymyksestä. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen aineistona käytimme tutkimuslomakkeen kysymys numero 10:n vastauksia, toisen tutkimuskysymyksen aineistona taas tutkimuslomakkeen kysymys numero 12:n vastauksia, ja kolmannen tutkimuskysymyksen aineistona kysymys numero 9:n vastauksia.

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu voidaan toteuttaa monin eri tavoin, ja tapoja voi myös yhdistellä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73. 75). Opinnäytetyömme toteutimme käyttämällä kyselylomaketta, jossa oli sekä strukturoituja että strukturoimattomia kysymyksiä (Liite 3). Täten opinnäytetyömme on siis puolistrukturoituun aineistoon perustuva.

Kyselylomake lähetettiin saatekirjeen (Liite 1) kanssa sähköpostitse vuoden 2011 joulukuussa 300 ohjaajalle, jotka kävivät Friends-koulutuksen vuosina 2010.2011. Kyselylomakkeeseen vastasi 56 lasten koulutuksen käynyttä ohjaajaa. Vastajat edustivat 13:a eri ammattiryhmää: koulupsykologi, kouluterveydenhoitaja, kasvatusohjaaja, tutkijatohtori, erityisopettaja, erityisluokanopettaja, koulukuraattori, luokanopettaja, lasten- ja perhetyön asiantuntija, sairaanhoitaja, terveyskeskuslääkäri, perheneuvolan psykologi sekä Friends-suunnittelija.

5.5 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan usein induktiivisesta (yksittäisestä yleiseen) ja deduktiivisesta (yleisestä yksittäiseen) analyysistä, sekä abduktiivisesta päättelystä, jonka mukaan teoria muodostuu havaintoihin, joihin liittyy jokin johtoajatus (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95. 98). Opinnäytetyömme on pääosin induktiivista, mutta osin myös abduktiivista analyysia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yksittäisten tiedonantajien vastauksista koostimme yleisiä kokonaisuuksia soveltamalla aineistoa laatimiimme luokkakokonaisuuksiin. Aineistosta etsittiin siis samankaltaisuuksia, joista taas muodostettiin tutkimuskysymyksiin vastaavia kokonaisuuksia.

Kyseessä olevan aineistolähtöisen analyysin pääperiaatteena on pyrkiä laatimaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jossa analysoitavat yksiköt on valittu aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95. 98).

Laadullisessa tutkimuksessa perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi, eli pyrkimys kuvata aineiston sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysin rakenne etenee yleensä tietyn kaavan mukaisesti. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkaa pelkistämällä eli redusoinnilla. Siinä aineistosta karsitaan tutkimukselle kaikki epäolennainen pois ja koodataan tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. Tämän jälkeen pelkistetty aineisto klusteroidaan, eli ryhmitellään aineistosta koodatut alkuperäisilmaisut samaa tarkoittaviin luokkiin ja nimetään ne luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111. 118.)

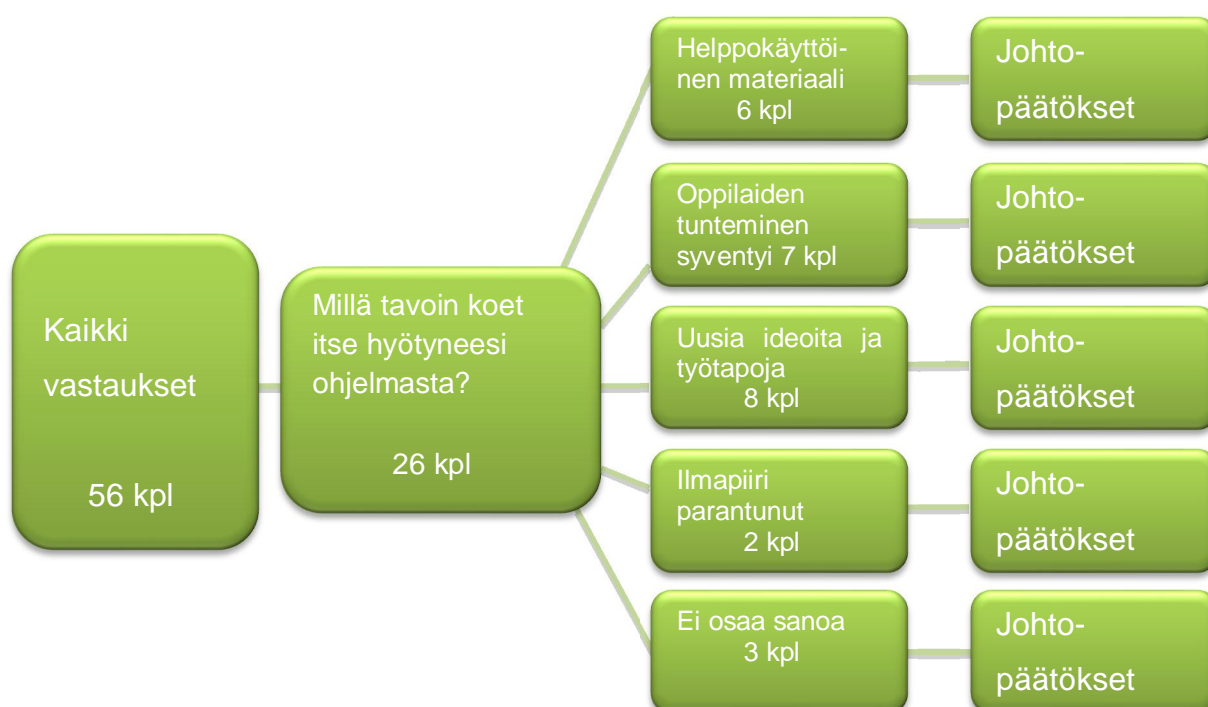
Klusterointia seuraa aineiston abstrahointi, käsitteellistäminen, eli tutkimuksen kannalta tärkeiden tietojen erottelu ja teoreettisten käsitteiden ja johtopäätösten muodostaminen. Tämän jälkeen sisällönanalyysi etenee aineiston kvantifioimiseen, eli aineistosta saatujen samankaltaisten vastausten yhteenlaskemiseen. Aineistolähtöisessä analyysissä käsitteitä yhdistelemällä ja yhteenlaskemalla saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. Sisällönanalyysi perustuu siis suurelta osin tutkijan tulkintoihin ja päättelyihin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111. 118.)

Opinnäytetyömme tutkimuskysymysten analysoinnin runko perustuu edellä kerrottuun. Aineistolähtöisen analyysimenetelmän mukaan tutkimuskysymysten analysoinnin ja käsittelyn aloitimme siis pelkistämällä kunkin kysymyksen vastaukset ja ryhmittelemällä ne samaa tarkoittaviin luokkiin. Annoimme luokille nimeksi niiden sisältöä kuvaavia käsitteitä ja muodostimme tutkimuskysymykseen liittyvistä tärkeistä tiedoista johtopäätöksiä. Laskimme aineistosta saadut samankaltaiset vastaukset yhteen ja muodostimme vastauksen tutkimuskysymykseemme. Mikäli vastaus sisälsi useampia vastauksia tai lauseita, pyrimme katsomaan vastauksista sen asian, mitä vastaaja pääosin vastauksessaan painotti ja luokittelimme sen. Saatujen luokkien perusteella teimme johtopäätökset tutkimuskysymyksiin.

5.6 Sisällönanalyysi

Kyselylomakkeeseen vastanneiden 56:n lasten Friends-koulutuksen käyneen ohjaajan vastauksista saimme aineistomme. Aineistosta kävimme läpi ne vastaukset, jotka koskivat tutkimuskysymyksiämme. Jätimme kaikki muut kysymyskohdat vastauksineen huomiotta, lukuun ottamatta muutamaa vastausta, joissa kehoitettiin katsomaan tutkimuskysymyksemme vastaus muista vastauksista. Tätä vaihetta kutsutaan metodikirjallisuudessa koodaamiseksi. Koodaamisvaiheessa siis jäsennellään aineistoa ja sitä, mitä tutkijan mielestä aineistossa käsitellään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93. 95.)

Koodaaminen on aineiston käsittelyn apuväline, jonka avulla aineistoa on helpompi käsitellä ja jäsentää (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93. 95). Tämän jälkeen käytimme aineiston analysoinnin menetelmänä luokittelua. Luokittelussa erottelimme ja tyypittelimme kustakin tutkimuskysymyksestä saatuja aineistoja erilaisiin luokkakokonaisuuksiin ja laskimme sen jälkeen, montako kertaa jokainen luokka esiintyy aineistossa. Koonnin jälkeen kirjoitimme yhteenvedon saaduista tuloksista. Kuviossa 5 näkyy esimerkkinä opinnäytetyömme analysoinnin vaiheet koskien ensimmäistä tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymykset kaksi ja kolme on analysoitu samalla tavalla.



KUVIO 5. Opinnäytetyön analysointivaiheet

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Vastaajien kokemat hyödyt Friends-ohjelmasta

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme lasten Friends-ohjelman käyneiden kokemista hyödyistä vastasi 26 ohjaajaa. Edellä lyhyesti kuvattua menetelmää ja opinnäytetyössämme aiemmin laajemmin käsiteltyä analysointimenetelmää käyttämällä ensimmäinen tutkimuskysymyksemme jakautui viiteen erilaiseen sisällölliseen luokkaan (Kaavio 1): materiaali on helppokäyttöistä ja sitä voi hyödyntää myös muussa työskentelyssä (23 %), ohjelman avulla oppilaiden tunteminen syventyi entisestään (27 %), ohjelmasta sai uusia ideoita ja työtapoja työskennellä erilaisten lasten kanssa (30 %) ja ohjelman käyttämisen myötä luokan ilmapiiri parantui (noin 8 %). Noin 12 % ei osannut sanoa, oliko hyötynyt Friends-ohjelmasta.

Tutkimuskysymykseen 1 vastanneista 30 % Friends-koulutuksen käyneistä ohjaajista oli siis sitä mieltä, että ohjelma tarjosi uusia työkaluja ja ideoita työskentelyyn lasten kanssa. Useissa vastauksissa ilmeni, että ohjaajat kokivat lasten kanssa tunteista puhumisen vaikeaksi ja ohjelman myötä he olivat saaneet uusia avaimia keskusteluun.

Koen, että itse sain avaimen siihen, miten keskustella lasten kanssa tunteista, koska se ei ole mitenkään helppo aihe. Ei sillä, ettenkö tuntisi mielekkääksi niistä puhua, mutta millä sanoilla. Työkirjan tehtävät ovat juuri sopivia ja punaiset ja vihreät ajatukset konkretisoivat asiaa lapselle helpolla tavalla. (Luokanopettaja)

Olen saanut hyviä työvälineitä lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Friends-tehtävien pohjalta saa usein avattua keskustelua, jota ei ehkä muuten syntyisi. (Perheneuvolan psykologi)

Toiseksi eniten vastaajat kokivat hyötyneensä ohjelmasta saamalla tutustua lapsiin entistä paremmin. 27 % oli huomannut, että ohjelman avulla tuli käsiteltyä tärkeitä asioita, joita ei muuten välttämättä tulisi käsiteltyä. Tätä kautta

vastaajat olivat päässeet paremmin sisälle lasten mielipiteisiin ja ajatusmaailmaan.

Oppilaantuntemus on parantunut. Olen tullut kuraattorina tutuksi oppilaille. Ko. alakoulun luokasta olen saanut myös useita yksilöasiakkaita, eli varmasti kynnyks kuraattorikäynneille on madaltunut paljon. (Koulukuraattori)

Näin ollen yli puolet vastanneista, 57 %, oli sitä mieltä, että ohjelman hyöty ilmeni selvimmin mahdollistamalla monipuolisemman ja syvällisemmän työskentelyn lasten kanssa.

Hyviä keskusteluja lasten kanssa: Sai kuulla lasten elämästä asioita ja tarinoita, jotka valaisivat omia ajatuksia. (Luokanopettaja)

Materiaalin helppokäyttöisyys ja soveltamismahdollisuudet saivat myös kiitosta. 23 % vastaajista sanoi materiaalien olevan hyviä ja tehtävien helppoja toteuttaa. Ohjelman sanottiin myös soveltuvan varsinaisen ohjelman ulkopuolella käytettäväksi. Vastauksista ilmeni myös, että materiaaliin sisältyvät valmiit tehtävät loivat avoimempaa tunnelmaa luokkaan herättämällä keskusteluja asioista, joista ei muuten luokassa puhuttaisi. 8 % vastaajista olikin sitä mieltä, että he kokivat itse hyötyneensä pääosin juuri ilmapiirin parantumisesta ja luokkahengen kohentumisesta.

Konkreettista materiaalia, jota on helppo käyttää ja hyödyntää myös muussa työssäni. (Kasvatusohjaaja)

Se on hyvä lisä oppilaiden välisten suhteiden kehityksessä. (Erytisloukanopettaja)

12 % Friends- koulutuksen käyneistä ohjaajista ei osannut sanoa, oliko hyötynyt itse ohjelmasta vai ei. Vastauksista ilmeni, että ohjaajat eivät olleet vielä huomanneet mitään hyötyjä, koska olivat toteuttaneet ohjelmaa vasta vähän aikaa.



KAAVIO 1. Millä tavoin koet itse hyötyneesi ohjelmasta? n=26

6.2 Vastaajien kokemuksia oppilaiden saamasta hyödystä sekä ohjaajien omia kokemuksia ohjelman tuomista merkittävistä hyödyistä

Toinen tutkimuskysymyksemme käsitteli ohjaajien kokemuksia oppilaiden saamista hyödyistä sekä ohjaajien omia tunteuksia ohjelman merkittävän hyödyllisistä osioista. Toiseen tutkimuskysymykseen vastasi yhteensä 25 ohjaajaa. Laadullisen tutkimuksen analysointimenetelmällä vastauksista löytyi seitsemän eri luokkaa, joista kaksi käsittelee lasten kokemuksia ohjelmasta ohjaajien näkökulmasta ja neljä ohjaajien kokemia erityisen hyviä asioita Friends-ohjelmasta. Yksi luokka koostui vastauksista, joissa ohjaaja ei osannut vastata vielä mitään.

Tutkimuskysymykseemme ohjaajien kokemista oppilaiden saamista hyödyistä vastasi yhteensä 56 %. Vastauksista löytyi kaksi selkeää osiota (Kaavio 2): Lasten kyky käsitellä omia tunteitaan on parantunut (64 % kysymykseen vastanneista), sekä tehtäväkirjan harjoitukset olivat mielekkäitä ja toimivia (36 % kysymykseen vastanneista).

Tunteista puhuminen tuntuu luontevammalta lapsista jo näiden kertojen jälkeen. (Koulupsykologi)

Ohjelma on auttanut tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelussa. Ristiriitatilanteissa rauhoittuminen on myös tärkeä taito. Ohjelmassa harjoitellaan myös luontevasti itsestä kertomista ja ryhmässä toimimista. (Erityisluokanopettaja)

Mielestäni suurin hyöty on oppilaille itselleen apuvälineet omien tunteiden ymmärrykseen ja säätelyyn. Tehtävät antavat omatoimisen tavan jatkossakin pohtia omia tuntemuksia. Olen myös huomannut, että yksi oppilaista on muuttunut positiivisemmin itsestään ja muista ajattelevaksi kerhon jälkeen. En tosin voi olla ihan varma, onko syynä tämä kerho vai jokin muu asia. (Luokanopettaja)

(Oppilaat) pitävät erityisen paljon kirjasta ja läksyistä. (Erityisluokanopettaja)



KAAVIO 2. Millä tavalla ryhmäsi lapset ovat mielestäsi hyötäneet ohjelmasta?
n=25

Tutkimuskysymyksemme toiseen osioon koskien ohjaajien omia kokemuksia ohjelman merkittävistä hyödyistä vastasi 24 % kaikista vastaukseen jollain tapaa vastanneista ohjaajista. Erilaisia vastauksia löytyi neljä (Kaavio 3). Erityisen hyödylliseksi ohjaajat kokivat vanhempien osallistumisen ohjelmaan

(33 % vastanneista ohjaajista) sekä ilmapiirin ja työrauhan parantumisen ohjelman toteuttamisen vuoksi (33 %). Maininnan saivat myös koko Friends-projektin positiivisuus (noin 17 %) sekä se, että ohjelma antaa lapsille ajattelemisen aihetta (noin 17 %).

He, joiden vanhemmat aktiivisesti osallistuvat kotitehtävien tekemiseen ja paneutuvat lasten kanssa asiaan, tuottavat tulosta. (Erytisloukanopettaja)

Mielestäni ohjelma vaikuttaa luokan yleiseen ilmapiiriin ja lisää empaattisuutta. Ohjelma on hyvä tuki vuorovaikutukseen koulussa ja tulee myös vanhempien kasvatusta. Nelosluokka on hyvä ajankohta aloittaa ohjelma. (Luokanopettaja)

Oppilaat hyötyivät ohjelmasta. Palaute opettajilta on tukenut tätä arviota. Luokka jotenkin tasaantui opiskeluun, häiritseminen väheni huomattavasti ja työrauha luokassa parani. (Koulukuraattori)

Positiivisuuden ylläpitäminen on ollut tärkein anti. (Koulukuraattori)

Moni on varmasti pohtinut Friendsissä esiin tulleita asioita enemmänkin kuin vain läksyissä ja tunneilla. Paljon tietyt oppilaat ovat ainakin tulleet asioistaan puhumaan. (Erytisloukanopettaja)

Vastauksista ilmeni myös, että työrauhan ja luokan ilmapiirin parantumiseen olivat kiinnittäneet huomiota myös ne luokanopettajat, joiden tunneilla Friends-ohjelmaa ei ollut toteutettu.

Tutkimuskysymykseen vastanneista ohjaajista 20 % ei osannut vastata mitään, sillä he olivat toteuttaneet ohjelmaa vasta vähän aikaa.



KAAVIO 3. Oletko kokenut jonkin ohjelman sisällöistä erityisen hyödyllisenä?
n=26

6.3 Vastaajien kokemia kehitysideoita ja Friends-ohjelman haasteita

Kolmanteen tutkimuskysymykseemme vastasi 26 ohjaajaa. Vastaukset jakautuivat viiteen erilaiseen luokkaan (Kaavio 4): Ongelmia ajankäytön kanssa (42 %), lasten motivoituminen haasteellista (23 %), työkirjassa voisi olla enemmän toiminnallisia tehtäviä (12 %), tyytyväisiä ohjelmaan, ohjelma toiminut luokassa hyvin (12 %) ja ei osaa sanoa (12 %).

Melkein puolet, eli 42 % vastaajista oli sitä mieltä, että kokonaisuudet olivat liian laajoja suhteessa käytettävään aikaan, ja tehtäviä oli liian runsaasti. Vastauksista kävi ilmi, että selkeämmästä ja lyhyemmästä rungosta sekä kokonaisuuksien pilkkomisesta olisi hyötyä ohjelmaa toteutettaessa.

Joihinkin oppitunteihin on kasattu liikaa asiaa, ja vetäminen ei onnistu yhden oppitunnin puitteissa. Karsiminen taas tuo pinnallisuutta. (Koulupsykologi)

Kokonaisuudet ovat niin laajoja, että edes kaksoistunnitkaan eivät oikein riitä. Osasia voisi pilkkoa vielä pienemmiksi kokonaisuuksiksi. (Opettaja)

Tutkimuskysymykseen vastanneista ohjaajista 23 % koki oppilaiden motivoimisen ja suhtautumisen ohjelmaan haasteelliseksi. Vastajat olivat sitä mieltä, että hankaluuksia oli oppilaiden asenteiden kanssa ja haastetta toi se, että kaikille lapsille asiat eivät avautuneet yhtä helposti. Koettiin myös, että alkuun lasten voi olla vaikeaa puhua tunteistaan ja että he eivät vielä välttämättä olleet valmiita ohjelmalle.

Joillekin lapsille kaikki asiat eivät avaudu yhtä helposti. Teemaan liittyvien leikkien, pantomiimien ja muiden avulla voi olla helpompi ymmärtää vaikeita asioita. (Koulukuraattori)

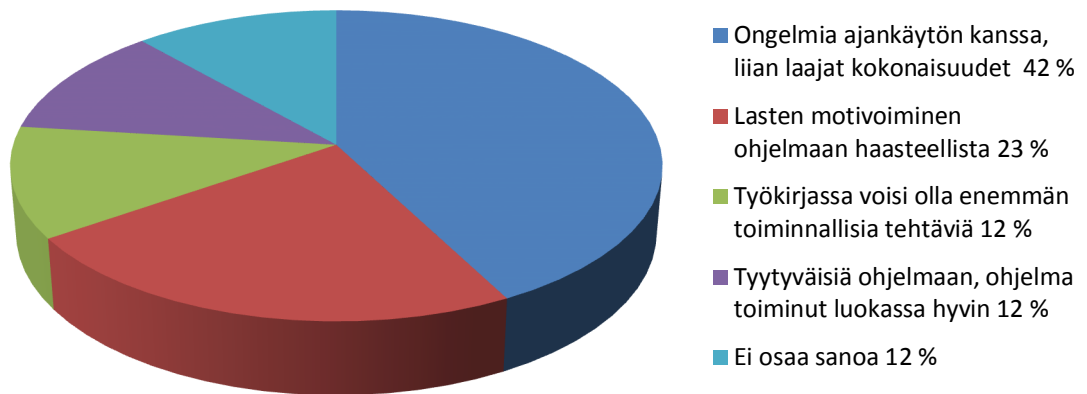
Haasteellista on ollut motivoida ne oppilaat, jotka ovat vastarannan kiiskiä, jokaiseen uuteen asiaan. Ajoittain heidätkin on kyllä mielenkiintoisilla harjoitteilla saanut mukaan. (Erityisopettaja)

Noin 12 %:n mielestä työkirjojen tehtäviä voisi muokata. Aloituseleikkejä ja toiminnallisia ja soveltavia harjoituksia tulisi olla enemmän liiallisen työkirjamaisuuden sijaan. Puolestaan noin 12 %:n mielestä ohjelma oli toiminut hyvin heidän luokassaan, eivätkä he löytäneet kehitettävää. Osa vastanneista oli poiminut ohjelmasta vain osa-alueita, jotka sopivat heidän luokalleen. Osan mielestä taas aineisto oli hyvin loppuun asti mietitty. Noin 12 %:a vastaajista ei osannut sanoa, mitä kehitettävää Friends-ohjelmassa olisi, tai mitkä asiat olivat liian haasteellisia.

Mielestäni aineisto sopii luokalleni erinomaisesti ja aineisto on loppuun asti mietitty. En muuttaisi mitään. (Luokanopettaja)

Selkokielineen työkirja, lisää toiminnallisia ideoita. (Erityisluokanopettaja)

Mitä kehittäisit Friends- ohjelmassa? Mitkä asiat koit haasteellisina?



KAAVIO 4. Mitä kehittäisit Friends- ohjelmassa? Mitkä asiat koit haasteellisina?

n=26

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme käsitteli kysymyksiä numero 9, 10 ja 12 lomakekyselyn 18 kohdasta. Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli ohjaajan omia kokemuksia ohjelman hyödyistä. Toisessa tutkimuskysymyksessä kysyttiin, miten ohjaajan mielestä oppilaat hyötyivät ohjelmasta, ja kolmas tutkimuskysymys käsitteli ohjaajan omia ohjelman kehittämisideoita sekä heidän kokemiaan haasteellisia asioita Friends-ohjelmassa.

Tulosten perusteella ohjaajat olivat pääosin tyytyväisiä niin ohjelmaan kuin sen vaikuttavuuteen ja siitä saatuihin tuloksiin. Esimerkiksi helppokäyttöinen ja monipuolinen työskentelymateriaali soveltui myös ohjelman ulkopuoliseen työskentelyyn, ja antoi uusia ideoita opetukseen ja lasten kanssa työskentelyyn. Lisäksi ilmapiirin kohentuminen ja työrauhan parantuminen mainittiin ohjelman tuomiksi eduiksi. Koulussa viihtyminen ja hyvä ilmapiiri ovat tutkimusten mukaan lapsen itsetunnolle merkittäviä asioita, ja ovat samalla merkittäviä edellytyksiä niin oppimiselle kuin kasvulle ja kehitykselle (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012).

Ohjaajat kokivat lisäksi oppineensa tuntemaan oppilaansa syvemmin, ja olivat erityisen tyytyväisiä siihen, että ohjelma ottaa myös vanhemmat mukaan toimintaan. Koti vanhempineen on kuitenkin lapsen ensisijainen kasvuympäristö, ja ongelmat kotona heijastuvat usein myös kouluun ja koulutyöhön (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2012). Friends-ohjelman yhtenä tavoitteena on ottaa perheenjäsenet mukaan työskentelyyn ja lisätä tällä tavoin lapsen mahdollisuuksia oppia ja testata taitojaan erilaisissa ympäristöissä ryhmän ulkopuolella (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 17, 113).

Ohjelmaa järjestäessään ohjaajat huomasivat oppilaiden kyvyn käsitellä omia tunteitaan parantuneen. Huomio tukee myös tutkimustuloksia, joiden mukaan ennaltaehkäisevät ohjelmat auttavat lapsia käsittelemään omia tunteitaan ja

harjoittelemaan elämänhallintakeinoja, ja näin ollen ennaltaehkäisemään lasten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta (Aartokallio 2012; Barrett 2004, 3; Barrett 2010, 8. 9).

Kritiikkiä Friends-ohjelma sai kokonaisuuksien laajuudesta ja tehtävien määrästä suhteessa käytettävään aikaan. Myös työkirja sai kehittämistoiveita. Työkirjaan toivottiin enemmän toiminnallisia tehtäviä työkirjatehtävien sijaan. Tämä voisi myös motivoida lapsia enemmän ohjelman parissa työskentelyyn, mikä sekin koettiin hankaluudeksi. Lisäämällä työkirjaan erilaisia toiminnallisia tehtäviä lasten motivaatio ohjelman toteuttamiseen voisi parantua ja samalla lapsi oppisi uusia toiminnallisia selviytymiskeinoja arkielämän tilanteisiin. Myös Barretin (2010) teettämä tutkimus tukee tätä kehittämistoivetta. Tutkimuksen mukaan ahdistuneet lapset ovat usein jännittyneitä ja esimerkiksi toiminnallisilla tehtävillä, kuten erilaisilla rentoutumiskeinoilla lapsi oppii tunnistamaan itsessään jännittyneen ja rentoutuneen puolen, ja alkaa tarkoituksellisesti rentouttaa itseään (Barrett 2010, 14). Näitä erilaisia toiminnallisia tehtäviä lisäämällä työkirjaan lapsi voisi löytää myös uusia voimavaroja elämäänsä.

Toisaalta, ohjaajat kuitenkin kertoivat lasten kokeneen myös työkirjan ja sen tehtävät mielekkäiksi tehdä. Kokonaisuudessaan työkirjaa kehittämällä Friends-ohjelmasta voisi tulla yleisesti kouluissa käytetty ohjelma, koska opinnäytetyömme tutkimustulosten mukaan se on tehokas, mikäli ohjelman toteuttamiseen löytyisi enemmän resursseja.

Friends-ohjelma on erityisen hyödyllinen alakouluikäisille lapsille. Pohdimme, että lapsen oppimisen kannalta Friends-ohjelman myötä saatu työilmapiirin ja työrauhan parantuminen ovat tärkeässä roolissa. Tutkimuksen mukaan jopa yhden oppilaan häiritsevä käyttäytyminen johtaa usein siihen, että opettaja joutuu keskeyttämään opetuksen ja kiinnittämään huomionsa yksittäiseen oppilaaseen (Hokkanen 2002, 61). Tällöin koko luokka ja opetus kärsivät. Lisäksi itsetuntemuksen kehittäminen ja tunteiden käsittelyn oppiminen jo varhaisessa vaiheessa tukevat myös lapsen koulunkäyntiä, koulumenestystä ja ennen kaikkea mielen hyvinvointia.

Vanhempien osallistuminen ohjelmaan on erittäin tärkeä asia, sillä vanhemmilla on suuri rooli ja kokonaisvaltainen vaikutus lapsen elämässä. Myös laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (8.4.1983/361 § 1, lapsen huolto) korostaa vanhempien osuutta lapsen tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin turvaamisessa lapsen yksilöllisten tarpeiden ja toivomusten mukaisesti. Lasta tulee kasvattaa siten, että lapsi saa osakseen ymmärtämystä, turvaa ja hellyyttä. Lapselle on myös pyrittävä antamaan turvallinen ja virikkeitä antava kasvuympäristö sekä lapsen taipumuksia ja toivomuksia vastaava koulutus. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361 § 1, lapsen huolto.)

Lasten mielenterveystyön yhtenä haasteena on kehittää suurempaan yhteistyöhön perustuvia toimintamalleja, joissa tuloksena olisivat peruspalveluiden ja erityispalveluiden sekä terveyden- ja sosiaalihuollon väliset yhteiset hoitokokonaisuudet. Tämän johdonmukaisemman ja koko perheelle selkeämmän toimintatavan tarkoituksena olisi perheen tukemisen ohella tukea myös lapsen mielenterveyden voimavaroja kuin kuluttaa niitä. (Noppari 2004, 323. 333.)

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullinen tutkimus voidaan jakaa teoreettiseen ja empiiriseen analyysimenetelmään. Teoreettinen analyysi pohjautuu tietoon (kuka on sanonut, milloin on sanonut ja mitä on sanonut), kun taas empiirisessä analyysissä lähdeaineistona käytettyjen tiedonantajien tunnistettavuus yksilöinä häivytetään. Empiirisessä tutkimusmenetelmässä korostuu etenkin eettinen näkökulma, sillä tutkijan tulee pitää huolta siitä, ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa. Empiirisessä tutkimuksessa yksittäinen väite tulee siis häivyttää yleiseksi. Opinnäytetyömme lukeutuu empiiriseen analyysimenetelmään, sillä lähdeaineistoa tuottaneet henkilöt eivät tutkimuksen missään vaiheessa tule yksittäisinä henkilöinä tunnistettaviksi. Tutkimuksen raportoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää, että tutkimuksen analyysin tueksi ja luotettavuuden lisäämiseksi voidaan esittää myös lainauksia alkuperäisistä haastatteluista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 21. 22.)

Opinnäytetyössä tulee siis ottaa huomioon, että Friends-ohjelman kouluttajat Inari Immonen ja Nina Aartokallio lähettivät kyselylomakkeen koulutuksen käyneille ohjaajille ja pelkät vastaukset meille, joten ohjaajat pysyivät koko tutkimuksen ajan meidän osaltamme täysin anonyymeina. Ohjaajat saivat halutessaan jättää myös vastaamatta kyselyyn. Yksi tärkeä osa tutkimuksen luotettavuutta ovat tutkimuksen tiedonantajat. Luotettavuutta arvioitaessa on tärkeää ottaa huomioon, millä perusteella vastaajat valittiin, miten heihin otettiin yhteyttä, montako vastaajaa tutkimuksessa oli mukana ja montako vastausta kaiken kaikkiaan saatiin. Näitä asioita käsiteltäessä on kuitenkin pidettävä huoli siitä, ettei tutkimusraportti paljasta missään vaiheessa tiedonantajien henkilöllisyyksiä tai muita henkilöllisyyden paljastavia tietoja.

Kysely määritellään menettelytavaksi, jossa tutkittavat täyttävät itse heille esitetyn kyselylomakkeen kirjallisesti joko valvotussa tilassa tai esimerkiksi kotonaan. Kyselylomakkeeseen vastatessa tiedonantajilla ei yleensä ole mahdollisuutta saada selvennystä kysymyksiin, sanamuotoihin tai ilmauksiin, tai käydä keskustelua kyselytahon kanssa. Kyselyn lähettäjän on myös luotettava, että vastaajilla on hyvä luku- ja kirjoitustaito, eikä esimerkiksi kirjoittamista haittaavia esteitä. Vastaajien tulee myös kyetä, haluta ja osata ilmaista itseään kirjallisesti tarkoittamallaan tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Opinnäytetyömme tiedonantajat saivat kyselylomakkeensa sähköpostilla, joten vastaaminen ei ollut valvottua. Myöskään tarkennusmahdollisuutta mahdollisiin epäselvyyksiin ei kyselyssä ilmaistu, joten kysymysten tulkitseminen jäi vastaajien vastuulle. Kyselylomakkeen kysymykset pyrittiin laatimaan selkeiksi ja yksinkertaisiksi, jotta vääriä tulkintoja, epäselvyyksiä tai tulkinnanvaraa ei pääsisi syntymään. Lähtökohtaisesti oletuksemme myös oli, että tiedonantajilla on riittävät resurssit ja taidot ilmaista itseään ja mielipiteitään tarkoittamallaan tavalla. Kyselyn luotettavuuteen saattaa vaikuttaa osaltaan myös vastaamattomuus ja avointen vastausten niukkasuus. Laadullisessa tutkimuksessa vastaamattomuus ei ole kuitenkaan yleensä ongelma yleistettävyyden kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 76.)

Kyselylomakkeella on tiedonkeruumenetelmänä joitain selkeitä etuja muihin menetelmiin verrattuna. Tällaisia ovat esimerkiksi suuren joukon mielipiteiden tutkiminen samanaikaisesti. Kyselylomakkeet ovat usein helppoja täyttää, ja vastaajien on esteetöntä kertoa mielipiteensä. Myös tuloksia tulkittaessa kaikkien mielipiteet otetaan tasa-arvoisesti huomioon. (Mattila & Elo 2002, 124. 131.)

Luotettavuuden kannalta merkityksellistä on se, kuinka aineistonkeruu on tapahtunut menetelmänä ja tekniikan kannalta. Opinnäytetyössämme aineistonkeruumenetelmänä oli lomakehaastattelu, ja tekniikkana lomakkeen lähettäminen sähköpostitse koulutuksen käynneille ohjaajille. Lisäksi kyselylomakkeen käytölle sen eettisyyden turvaamiseksi pidetään riittävän suurta kohderyhmää. Kyselyjä ei tulisi tehdä alle kymmenen hengen ryhmille, jotta yksittäiset vastaajat eivät paljastuisi. (Mattila & Elo 2002, 124. 126.) Kyselylomake lähetettiin sähköpostitse joulukuussa 2011 noin 300 ohjaajalle, joista 56 kyselyyn vastannutta oli käynyt lapsille suunnatun Friends-ohjelman ohjaajakoulutuksen.

Huomionarvoinen seikka on myös se, että moni vastaaja ei ollut ehtinyt toteuttaa ohjelmaa tarpeeksi kauan vastatakseen kunnolla kysymyksiin. Aikataulun salliessa olisimme voineet lähettää kyselykaavakkeet muutamaa kuukautta myöhemmin, jolloin jokainen ohjaaja olisi ehtinyt pitää luokassaan Friends-ohjelman tunteja useampaan kertaan. Tällöin kokonaisvastausprosenttikin olisi voinut olla suurempi.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota myös tutkijoiden riittävään aikaan tehdä tutkimusta. Tämän otimme huomioon jo opinnäytetyömme alussa laatimalla aikataulun opinnäytetyömme etenemiselle. Suunnittelimme ajankäyttömme siten, että tutkimuksen jokaista vaihetta kohti olisi reilusti aikaa, ottaen huomioon tutkimuksen etenemisen kannalta haitalliset ajankohdat. Suunnittelimme jo alkuun eräpäiviä tietyille osioille, ja pidimme niistä kiinni.

Laadullisten tutkimusten luotettavuus perustuu kokonaisuuden arviointiin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeiden asioiden on jollain tapaa liityttävä toisiinsa, vaikka tutkimusraportissa niitä käsiteltäisiin erillisinä osina. Luotettavuuden arvioinnissa on myös tärkeää muistaa tutkimuksen lähtökohdat: Kohde ja tarkoitus, eli mitä tutkitaan ja miksi tutkitaan. Opinnäytetyössämme tämä kohta ilmenee tutkimuskysymyksissä, jotka koskevat Aseman Lapset ry:n järjestämän Friends-projektin käyneiden ohjaajien kokemuksia koulutuksesta.

Aineiston analysoinnissa tutkimuksen luotettavuuden kannalta on siis kerrottava selkeästi, miten aineistoa käsiteltiin ja analysoitiin sekä miten tuloksiin ja johtopäätöksiin tultiin. Pääpiirteittäin tutkimus on sitä luotettavampi, mitä selkeämmin, ymmärrettävämmin ja yksityiskohtaisemmin tutkimusraportissa kerrotaan tutkimuksesta, kuten aineiston kokoamisesta, käsittelystä ja tutkimustuloksista.

On otettava myös huomioon, että kaikki muut aineiston keruuseen liittyvät asiat, kuten tutkimuksen kesto ja aikataulu sekä tutkimukseen vastaajien ajankäyttöresurssit vastata huolella ja ajan kanssa kysymyksiin, saattavat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Opinnäytetyössämme otimme esimerkiksi ajankäytön huomioon siten, että kyselylomakkeet lähetettiin ohjaajille jo joulukuussa 2011, ja viimeiseksi vastauspäiväksi ilmoitimme vasta vuoden 2012 tammikuun lopun. Puolivälissä vastausaikaa ohjaajille lähetettiin muistutusviesti (Liite 2) kyselyyn vastaamisesta. Tällä pyrimme siihen, että ohjaajat olisivat saaneet joulukiireet pois alta ja samalla myös aikaa toteuttaa projektia ja miettiä mahdollisia kehittämisideoita.

Lisäksi on huomioitava, että tutkimuksen aikana tapahtuvat asiat saattavat vaikuttaa sen luotettavuuteen. Aineistolähtöisessä analyysimenetelmässä tutkimusaineiston alkuperäisten ilmaisujen pelkistäminen ja ryhmitteleminen yhtäläisten vastausten joukoksi on tutkimuksen luotettavuuden kannalta kriittinen vaihe. Silloin tutkijalla on mahdollisuus päättää oman tulkintansa mukaan eri ilmaisujen luokat. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3. 12.) Myös omat sitoumukset tutkijana, kuten oma asenne ja ajatukset tutkimuksesta saattavat

vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme objektiiviseen työotteeseen.

7.3 Ammatillisen kehittymisen ja opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen yhteistyössä Aseman Lapset ry:n kanssa sujui saumattomasti, ja saimme Suomen Friends-koordinaattoreilta Inari Immoselta ja Nina Aartokalliolta täyttä tukea koko prosessin ajan. Yhteistyön sujuminen oli erityisen tärkeää koko opinnäytetyön tekemisen ajan, sillä tarkoituksenamme oli auttaa heitä Friends-ohjelman koulutuksen kehityksessä. Toivomme vilpittömästi opinnäytetyöstämme olevan hyötyä yhteistyötahollemme ja apua Friends-ohjelman koulutuksen kehittämisessä.

Saimme myös mahdollisuuden osallistua tammikuussa 2012 Helsingissä järjestettyyn Friends-koulutukseen, jonka aikana saimme todella kattavan kokonaiskatsauksen koulutuksesta ja lisätietoa ohjelmasta.

Ammatillisesti koemme kehittyneemme analyyttisempään ja kriittisempään suuntaan. Olemme tämän opinnäytetyöprosessin myötä oppineet paitsi lasten mielenterveydestä ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisystä, kuin myös monipuolisesti erilaisista tiedonhaun menetelmistä, tiedon järjestelmällisestä käyttämisestä sekä laadullisesta tutkimuksesta. Näistä tiedoista ja taidoista on myös hyötyä tulevaisuudessa sairaanhoitajan ammatissa työkentästä riippumatta. Laadullisen sisällönanalyysimenetelmän kautta meille mahdollistui myös oppimiskokemus kehittävästä tutkimusosaamisesta sekä kehittämishankkeiden merkityksestä.

Opinnäytetyöprosessin aikana koimme tiedonhankinnan ja löydettyihin tietoihin perehtymisen olleen prosessin yksi antoisimmista vaiheista. Haastavimmaksi koimme tutkimustulosten käsittelyn ja niiden havainnoimiseksi tarvittavat atk-taidot. Myös oleellisen tiedon hahmottaminen ja saadun tiedon järjestelmällinen jäsentely opinnäytetyöhön olivat haastavia, mutta tämä prosessi opetti meille paljon tiedon kokoamisesta yhteneväiseksi kokonaisuudeksi.

Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnot ja opettajat ovat opiskeluvuosien aikana tukeneet ammatillista kasvuamme ja kehittäneet asiantuntijuuttamme. Opintoihin kuuluvien työharjoitteluiden kautta olemme saaneet monipuolista kokemusta muun muassa mielenterveystyöstä, ja harjoittelut ovat myös valmistaneet meitä hyvin työelämään varten. Opintojen ja työharjoitteluiden pohjalta meille on myös mahdollistunut löytää itsestämme oman alan asiantuntijan ja ammattilaisen rooli, mistä oli huomattavasti hyötyä opinnäytetyöprosessissamme.

LÄHTEET

- Aartokallio, Nina 2012. Friends-ohjelman ohjaajakoulutus 19.1.2012.
- Almqvist, Fredrik; Puura, Kaija; Kumpulainen, Kirsti; Tuompo-Johansson, Erja; Henttonen, Irmeli; Huikko, Eeva; Linna, Sirkka-Liisa; Ikäheimo, Kaija; Aronen, Eeva; Katainen, Saara; Piha, Jorma; Moilanen, Irma; Räsänen, Eila ja Tamminen, Tuula 1999. Psychiatric disorders in 8-9-year-old children based on a diagnostic interview with the parents. *European Child & Adolescent Psychiatry* 8: Supplement 4, IV/17. IV/28. Viitattu 8.11.2012. <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=fb7fa0c4-260e-4873-9fc9-a29c49ff4bc9%40sessionmgr104&vid=2&hid=111>
- Aseman Lapset ry 2012. 4. 7-vuotiaille suunnattu Fun Friends pilotoitiin keväällä 2012. Viitattu 3.9.2012. <http://www.asemanlapset.fi/articles/641/>
- Aseman Lapset ry 2012. Etusivu. Viitattu 3.9.2012. <http://www.asemanlapset.fi/articles/341/>
- Barrett, Paula 2004. Ryhmänohjaajan opas lasten kanssa työskentelyyn. Aseman Lapset ry.
- Barrett, Paula 2007. Introduction to FRIENDS. Viitattu 13.3.2012 <http://www.friendsinfo.net/downloads/FRIENDSintrobooklet.pdf>
- Barrett, Paula 2010. FRIENDS-ryhmänohjaajan opas lasten kanssa työskentelyyn. Aseman Lapset ry.
- Cacciatore, Raisa; Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Etelä-Suomen lääninhallituksen julkaisuja 2000. Osallistava oppilashuolto. Laaksonen, Pirjo 2000. Systeminen lähestymistapa syrjäytymisen ehkäisemisessä. 10. 20. Helsinki.
- Finlex 2012. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361. Viitattu 8.11.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>
- Finlex 2012. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Viitattu 16.10.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Friends-tiimi 2011. Friends mukana kansanterveyskonferenssissa. Aseman Lapset 47, 22. 23.

Gråsten-Salonen, Hanna & Mehtiö Mervi 2012. Oppilashuolto ja koulun sosiaalityö ehkäisevänä lastensuojeluna. Viitattu 29.4.2012.
http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva_lastensuojelu/toimintamuotoja/oppilashuolto_ ja_koulun_sosiaalityo/

Heikkilä, Marianne & Luumi, Pertti 2003. Rakasta lasta . Suojele lapsuutta. Helsinki: LK-kirjat.

Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hokkanen, Tiina 2002. +Jos on vapaus, on myös se vastuu+ Luokanopettaja työrauhaan ohjaajana. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -työ.

Huhtanen, Kristiina 2000. Kun huoli herää: varhainen puuttuminen koulussa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: Gummerus.

Kalliopuska, Mirja 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.

Kekkonen, Marjatta 2012. Kasvatuskumppanuus -menetelmä rakentaa dialogista kasvatuskulttuuria. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos Viitattu 15.9.2012. <http://www.thl.fi/fi-FI/web/kasvunkumppanittfi/tyon/menetelmat/kasvatuskumppanuus>

Kinnunen, Saara 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Helsinki: Karas-Sana.

Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11, 3. 12.

Launonen, Leevi & Pulkkinen, Lea 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Teoksessa Leevi Launonen ja Lea Pulkkinen (toim.) Koulu kasvuyhteisönä . kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS-Kustannus, 13. 75.

Lehtonen, Johannes & Lönnqvist, Jouko 2010. Mielenterveys. Teoksessa Jouko Lönnqvist; Martti Heikkinen; Markus Henriksson; Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 26. 32.

- Leinonen, Esa 2002. Mielialahäiriöt. Teoksessa Ulla Lepola; Hannu Koponen; Esa Leinonen; Matti Joukamaa; Matti Isohanni & Panu Hakola (toim.) Psykiatria. Helsinki: WSOY, 63. 65.
- Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Mattila, Pauliina & Elo, Anna-Liisa 2002. Kysely-palaute-menetelmä. Teoksessa Kari Lindström ja Anneli Leppänen (toim.) Työyhteisön terveys ja hyvinvointi. Helsinki: Työterveyslaitos, 124. 131.
- Mielenterveyden Keskusliitto 2012. Viitattu 17.5.2012.
http://www.mtkl.fi/mielix/koulumaailma/koulukuraattori_ja_koulupsykolog/
- Moilanen, Irma 2004. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Irma Moilanen; Eila Räsänen; Tuula Tamminen; Fredrik Almqvist; Jorma Piha ja Kirsti Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 201. 208.
- Noppiari, Eija 2004. Lapsen ja nuoren mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Paula Koistinen; Susanna Ruuskanen ja Tuula Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 312. 336.
- Saarinen, Merja 2007. Lasten ja nuorten terveys . haaste terveyden edistämiseksi. Viitattu 30.8.2012.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_1_2007/lasten_ja_nuorten_terveys_-_haaste_terveyden_edistamiseksi/
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Viitattu 1.9.2012. Helsinki: Edita Prima Oy.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3733.pdf&title=Kouluterveydenhuollon_laatusuositus_fi.pdf
- Takala, Annika & Takala Martti 1992. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Porvoo: WSOY.
- Tamminen, Tuula & Räsänen, Eila 2004. Sairauksien ennaltaehkäisy. Teoksessa Irma Moilanen; Eila Räsänen; Tuula Tamminen; Fredrik

Almqvist; Jorma Piha ja Kirsti Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 373. 377.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

World Health Organization 2004. Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options. Viitattu 19.9.2012.

http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf

LIITE 1: Saatekirje

20.12.2011

Viestin otsikko: Friends-ohjaaja - vastaathan kyselyyn!

Hei, Friends-ohjaaja! Olet käynyt Friends-ohjaajakoulutuksen vuosien 2010-2011 aikana. Keräämme nyt kaikkien tänä aikana koulutuksen käyneiden kokemuksia ja palautetta ohjelmasta ja sen käytöstä. Diakonia-ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi opiskelevat Sonja Henriksson ja Laura Rekimies tekevät opinnäytetyönsä tämän kyselyn vastauksista. Vastauksesi ovat siis erittäin tärkeitä paitsi ohjelman kehittämisen kannalta, myös opinnäytetyön onnistumisen kannalta. Toivomme, että uhraat hieman aikaa ja ajatuksiasi kyselyyn vastaamiseen. Kaikki kyselyyn vastaavat pysyvät anonyymeina. Vastaathan kyselyyn 22.1.2012 mennessä. Kyselyyn pääset alla olevasta linkistä. Suuri kiitos palautteestasi ja onnellista joulun aikaa! Ystävällisin terveisin Inari Immonen ja Nina Aartokallio. Kyselyyn liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä: (yhteystiedot)

LIITE 2: Muistutusviesti

24.1.2012

Hei! Vielä ehdit vastata Friends-ohjaajien palautekyselyyn - palautteesi on meille hyvin tärkeää! Vastaathan kyselyyn mahdollisimman pian. Suuri kiitos ajastasi! Myös opinnäytetyön tekijämme hyötyvät palautteestasi. Ystävällisin terveisin (yhteystiedot)

LIITE 3: Kysely Friends-ohjelman ohjaajille

Kysely Friends- ohjelman ohjaajille



1) Mihin koulutukseen osallistuit? *

- Lasten Friends-ohjelman koulutukseen
- Nuorten Friends-ohjelman koulutukseen
- Koulutuksessa käytiin läpi molempien ohjelmien toteutus

2) Koulutusvuosi *

- 2010
- 2011

3) Paikkakuntasi ja työtehtäväsi *

zg

4) Oletko ottanut Friends-ohjelman käyttöön koulutuksen jälkeen? *

- Kyllä
- En

ta

5) Montako kertaa olet vetänyt Friends-ohjelman? *

6) Miten olet käytännössä toteuttanut Friends-ohjelman? Kerro tästä mahdollisimman paljon, esim. millaiselle ryhmälle vedit ohjelman, minkä oppiaineen tunneilla (jos koulussa), teitkö yhteistyötä jonkun kanssa jne. *

7) Onko ohjelman toteutus koulussasi tai työpaikallasi jatkuva käytäntö?
Onko tämä vaikuttanut ohjelman vetämiseen? *

8) Mitkä asiat Friends-ohjelmassa toimivat mielestäsi hyvin ja miksi? *

9) Mitä kehittäisit Friends-ohjelmassa? Mitkä asiat koit haasteellisina?*

10) Millä tavoin koet itse hyötyneesi ohjelmasta? *

11) Millaisena olet kokenut ryhmänohjaajan roolin Friends-ohjelmaa vetäessäsi?

12) Millä tavalla ryhmäsi lapset/nuoret ovat mielestäsi hyötynet ohjelmasta? Oletko kokenut jonkin ohjelman sisällöistä erityisen hyödyllisenä? *

13) Oletko järjestänyt ohjelmaan kuuluvia tapaamisia vanhemmille? Miten olet toteuttanut ne? Onko vanhempien tapaamisista mielestäsi ollut hyötyä ohjelman toteuttamisessa? *

14) Millaista palautetta antaisit oppaasta ja työkirjasta? Jos olet työskennellyt erityistä tukea tarvitsevien (esim. erityisoppilaat, maahanmuuttajat) kanssa, niin miten materiaali on mielestäsi soveltunut heille? *

15) Sana on vapaa risuille tai ruusuille!

16) Minkä takia et ottanut ohjelmaa käyttöön? Voit nimetä useamman syyn. *

17) Suunnitteletko ohjelman käyttöönottoa tulevaisuudessa? Mikä voisi edesauttaa käyttöönottoa?

18) Sana on vapaa risuille ja ruusuille!