

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen koulu yhteisössä

[Koivisto Kaisa](#), [Rautakoski Pentti](#)
18.6.2013 :: [Terveys ja hyvinvointi](#)

Lasten ja nuorten hyvinvointi koulu yhteisöissä on sitä, että jokaisen vahvuudet tunnustetaan, syntyy osallisuuden kokemus koulu yhteisöön kuulumisesta sekä kodin ja koulun kasvatuskumppanuus toteutuu. Osallisuuden ja vahvuuksien tukeminen on myös osa mielenterveys ongelmia ennalta ehkäisevää työtä. Artikkelin kirjoittajien kokoama näkemys lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisestä koulu yhteisössä. Kirjoittajien näkemys on syntynyt Oulun seudun ammattikorkeakoulun ja Kempeleen kunnan peruskoulun välisen työelämä yhteistyön aikana.

Psykososiaaliset taidot hyvinvoinnin lähteenä

Koulu on merkittävä lasten ja nuorten hyvinvointia tukeva kehitysyhteisö kodin rinnalla. Lasten ja nuorten hyvinvointi koostuu muun muassa psykososiaalisista taidoista, kuten ihmissuhdetaidot, ristiriitojen ja ongelmien ratkaisutaidot sekä omien kokemusten ilmaisutaito. Psykososiaaliset taidot ovat merkittäviä tekijöitä, kun halutaan ymmärtää kuka pysyy terveenä ja kuka ei. [\[1\]](#) ([#cite-text-0-0](#)) [\[2\]](#) ([#cite-text-0-1](#)) [\[3\]](#) ([#cite-text-0-2](#))

Psykososiaalisia taitoja voidaan edistää kouluissa yhteisö- ja ryhmämuotoisilla tavoilla, kuten taide, musiikki, tanssi, runot, kirjallisuus, seikkailu, valokuva ja elokuva. Yhteisö- ja ryhmämuotoiset toimintatavat lisäävät lasten ja nuorten hyvinvointia muun muassa kehittämällä yhteistyötaitoja ja positiivista kommunikaatiota. Lisäksi ne kehittävät myönteisiä tunteita, mahdollistavat osallisuuden kokemuksen ja lisäävät vahvuuksia.



Kriisit ja vastoinkäymiset kuuluvat ihmisten elämään, niin myös lasten ja nuorten elämään. Psykososiaalisten taitojen avulla kriiseistä ja ongelmista selviytyminen voi olla helpompaa, koska on saavutettu ristiriitojen selvittely- ja ratkaisutaitoja. Osallisuutta ja vahvuuksia tukemalla voidaan mahdollisesti ennalta ehkäistä mielenterveyteen liittyviä vaikeuksia, esimerkiksi masennus ja ahdistus voi vähentyä.

Lasten ja nuorten elämän tärkeät kehitysympäristöt ovat koti, päiväkotia ja koulu. Kodin ja koulun välinen yhteistyö tulisi toteuttaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi. Puhutaan kodin ja koulun välisestä kasvatuskumppanuudesta, jolla tarkoitetaan perheiden tietoista sitoutumista toimia yhdessä lapsen ja nuoren kasvun, kehityksen ja oppimisen tukena. Tässä yhdistyy vanhempien oman lapsen ja nuoren tuntemus sekä ammattilaisen asiantuntemus lapsen hyvinvointia edistäväksi ymmärrykseksi. Koulun henkilöstö luo edellytyksiä kumppanuudelle ja vanhemmat toimivat lapsensa ensisijaisina kasvattajina. Kumppanuuden luominen on erityisen tärkeää silloin, kun lapsella tai nuorella ilmenee tuen tarvetta. Koulututkimusten mukaan lapsikohtaisia keskusteluja ja perhekohtaisia yhteydenpitoa pidetään tärkeinä ja yhteistyön tulisi painottua sosiaalisen verkoston, luottamuksen ja yhteisöllisen tuen luomiseen, ei vain ongelmiin puuttumisena. [\[4\]](#) (#cite-text-0-3) Koulu yhteisössä tulisi olla ihmisiä, jotka tukevat systemaattisesti lasten ja nuorten tunnetta, että joku kuuntelee heitä huolten yhteydessä [\[5\]](#) (#cite-text-0-4) [\[6\]](#) (#cite-text-0-5).

Yhteisö- ja ryhmämuotoisilla menetelmillä lisätään osallisuutta ja vahvuuksia

Lapsen ja nuoren osallisuuden kokemus koostuu oikeudesta saada tietoa itseä koskevista suunnitelmista, päätöksistä ja niiden perusteluista sekä mahdollisuudesta ilmaista mielipiteensä. Osallisuus toteutuu vastavuoroisuutena, kokemuksena osana olemista jossakin yhteisössä ja kokemuksena toimia omassa elämässään. Aikuisten ehdoilla rakennetusta maailmasta unohtuu helposti asioita, jotka ovat tärkeitä lasten kannalta. Tämän vuoksi lasten ja nuorten on hyvä saada äänensä kuuluviin ja heidän tekemät kysymykset ja niistä nouseva työskentely on yksi keino antaa tilaa lasten ja nuorten omille äänille. [\[7\]](#) (#cite-text-0-6) Kun lapset ja nuoret ovat koulu yhteisöissä mukana tutkimassa ympäristöä tai toimintaa, heille tärkeät ja merkitykselliset asiat tiedostetaan myös paremmin. [\[7\]](#) (#cite-text-0-6) [\[8\]](#) (#cite-text-0-8) Keskeistä on ilmaista lapselle ja nuorelle, että heitä ymmärretään heidän oman tilan ja mielen maiseman näkökulmasta. Tällöin lapsen ja nuoren viesteihin reagoidaan nopeasti, johdonmukaisesti ja asianmukaisesti heidän aikomuksiaan oikein tulkiten. [\[9\]](#) (#cite-text-0-9) [\[7\]](#) (#cite-text-0-6) [\[10\]](#) (#cite-text-0-11)

Yhteisö- ja ryhmämuotoisten menetelmien avulla voidaan lisätä lasten ja nuorten osallisuuden kokemusta ja vahvuuksia. Esimerkkinä yhteisö- ja ryhmämuotoisista menetelmistä ovat harrastukset ja taide laajasti ymmärrettyinä. Persoonallisiin harrastuksiin ja taiteelliseen toimintaan osallistuminen lisäävät vahvuuksien kehittymistä ja tämän myötä elämän vaikeudet voivat myös helpottua. Harrastuksiin osallistuminen ja taide tarkoittaa kaikkea toimintaa, joiden kautta ja avulla voidaan ilmaista itseä itselle ominaisella tavalla ja luovasti. Taiteeseen kuuluvat kuvataide, valokuva, elokuva, muu kuvan teko, teatteri, maalaus, musiikki, kirjallisuus, runous, liikunta ja niin edelleen. Taiteelliseen toimintaan osallistumisen tiedetään olevan terapeuttista [\[11\]](#) (#cite-text-0-12). Taide toimii lasten, nuorten ja perheiden tukena ja voimavarana. Taiteen avulla voi tulla itse ymmärretyksi, mutta voi myös ymmärtää toisissa olevaa samaa. [\[3\]](#) (#cite-text-0-2) [\[12\]](#) (#cite-text-0-14) [\[13\]](#) (#cite-text-0-15) [\[11\]](#) (#cite-text-0-12)

Harrastuksiin osallistuminen ja taiteellinen työskentely sopii monille lapsille ja nuorille. Myös niille, jotka eivät halua ilmaista itseään esiintymällä ja sanallisesti. Työskentely tarjoaa symbolisen etäisyyden. Sen turvin voi tulla esiin jotain sellaista, jolle on muutoin ollut vaikeaa antaa sanoja tai muotoa. Harrastuksiin osallistumisen ja taiteellisen työskentelyn avulla voi lisätä itsetuntemustaan ja aktiivinen suhde omaan elämään lisääntyy. Ne tarjoavat välineitä myös sosiaaliseen kasvuun ja oppimiseen. Itsetunto vahvistuu samalla, kun itsestä löytyy uusia piirteitä ja osaamista. Harrastuksiin osallistuminen ja taide estävät yksinäisyyden kokemusta, parantavat elämän hallintaa ja edistävät yhteisöllisyyden kokemusta. Luovat menetelmät kasvatuksessa ja terapiassa ovat menetelmiä, joiden merkitystä lapsille ja nuorille on kuvattu, mutta joiden merkityksellistä puolta ihmiseksi kasvamisessa voitaisiin kuvata laajemminkin [\[14\]](#) (#cite-text-0-17) Hyypän [\[15\]](#) (#cite-text-0-18), Eväsojan [\[3\]](#) (#cite-text-0-2) ja Liikasen [\[16\]](#) (#cite-text-0-20) mukaan tutkimukset Suomessa vahvistavat väitettä, että taide edistää terveyttä.

Vahvuuksien tukemisella ongelmia ratkaisemaan

Tutkimukset osoittavat, että omien vahvuuksien tunnistaminen, nimeäminen ja tukeminen ennaltaehkäisevät mielenterveyteen liittyviä vaikeuksia. Ihmisellä on vahvuuksia jo syntyessään olemassa olevina. Lönnqvistin [\[17\]](#) (#cite-text-0-21) mukaan lapsilla on voimakas terveen kehittymisen potentiaali ja sisäinen tarve kehittyä lajilleen ominaisella tavalla. [\[18\]](#) (#cite-text-0-22)

Vahvuuksia kehittyä vuorovaikutuksessa läheisten ja ympäristön kanssa koko kasvun ajan. Vahvuudet ja suojaavat tekijät perhe- ja kehitysyhteisöissä auttavat lasta ja nuorta selviytymään vaikeista kokemuksista. [\[5\]](#) (#cite-text-0-4) [\[17\]](#) (#cite-text-0-21) [\[19\]](#) (#cite-text-0-25) Vahvuuksiin perustuva lasten ja nuorten kasvun edistäminen tarkoittaa kyvykkyyden (competence), osallistumisen (participation) ja psykososiaalisten taitojen painottamista kaikessa

Lapsen ja nuoren vahvuuksien tunnistaminen, nimeäminen ja osallisuuden lisääminen edistävät hyvinvointia ja suojaavat mahdollisesti epäsuotuisilta tekijöiltä. Toiminta voidaan ymmärtää myös mielenterveyttä edistäväksi toiminnaksi ja mielenterveyteen liittyviä ongelmia ehkäiseväksi. Kun lapsi tai nuori osallistuu koulu yhteisön toimintaan ja ilmaisee kokemuksiaan, hän voi saavuttaa psykososiaalisia taitoja. Jos lapset ja nuoret refleктоivat yhteisesti merkityksellisiä asioita, he oppivat samalla toinen toisiltaan ja saavat kokemuksen kuulumisesta johonkin yhteiseen. Kun lapsi tai nuori ilmaisee asioitaan hänelle ominaisella tavalla, vahvistuu hänen oma ajattelu. Positiivinen ja vastavuoroinen vuorovaikutus sekä vahvuuksien nimeäminen lisäävät myönteisiä tunteita, joiden tiedetään vaikuttavan kognitiiviseen ajatteluun ja kykyyn omaksua asioita sekä toimia. Tämä taas edesauttaa ristiriitojen selvittelyä, tunteiden ilmaisua ja ongelmien ratkaisua. Lasten ja nuorten psykososiaalisten taitojen ja vahvuuksien tukemisella on merkitystä heidän hyvinvointiinsa ja terveyteen sekä elämässä pärjäämiseen.

Artikkelin kirjoittajat uskovat, että vahvuuksiin ja myönteisyyteen perustuva vuorovaikutus lasten ja nuorten kanssa tarjoaa yhden parhaista tavoista tukea lasta hänen omassa kasvussaan. Lapset ja nuoret rakentavat aktiivisesti omaa kuvaansa maailmasta. Heidän arkensa on täynnä askarruttavia kysymyksiä ja merkitysten muodostumista kokemusten kautta. Koulu yhteisö mahdollistaa lasten ja nuorten luontaisten vahvuuksien esilletulon ryhmä- ja yhteisömuotoisten menetelmien avulla, joista hyvänä esimerkkinä ovat muun muassa lapsille ja nuorille merkitykselliset harrastukset ja taidelähtöiset menetelmät. Taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien sovellusalue on laaja. Kulttuurista puhutaan yhtenä hyvinvoinnin ulottuvuutena. [\[21\]](#) (#cite-text-0-28)

Jokaisella ihmisellä on oikeus luovuuteen ja jokainen ihminen voi olla luova. Keskeistä on saada esille, mikä kullekin henkilölle on merkityksellistä. Voita isiinko lasten ja nuorten ongelmiin, kuten koulukiusaaminen, ahdistus- ja keskittymisvaikeudet sekä masentuneisuus saada vastauksia, jos lasten ja nuorten kehitysyhteisöissä toimivien ihmisten yhteistyö kohdentuisi lasten ja nuorten vahvuuksien ja osallisuuden vielä systemaattisempaan tukemiseen?

Lähteet

- [^](#)Ryff, C. D. & Singer, B. 1998. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry* 9, 1-28.
- [^](#)Ryff, C. D. & Singer, B. 2000. Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review* 4, 30-44.
- [^](#)[abc](#)Eväsoja, M. 2010. Taiteet terveyden, hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen edistäjänä. *Taiteessa tapahtuu* 3, 26-28.
- [^](#)Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2007. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta. *Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen*. Oppaita 63. Stakes, Helsinki.
- [^](#)[abc](#)Berscheid, E. I. 2006. Ihmisen suurin vahvuus: Toiset ihmiset. Teoksessa L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.) *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. Helsinki: Edita Prima Oy, 47-56.
- [^](#)Isen, A. M. 2006. Myönteinen tunne ihmisen vahvuuden lähteenä. Teoksessa L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.) *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. Helsinki: Edita Prima Oy, 186-201.
- [^](#)[abc](#)Moilanen, P. 2009. Oppilas maailmansa tutkijana ja rakentajana. *ERIKA – Erytisopetuksen tutkimus- ja menetelmätieto* 3. Jyväskylän yliopisto. Täydennyskoulutuskeskus. Erytiskasvatuksen tiimi. Jyväskylä: Kirjapaino Kari Ky, 33-34.
- [^](#)Pohjanoksa, V. 2011. Yhteisöllisyys – osa lapsen hyvää arkea. Teoksessa P. Marjanen & E. Lindfors (toim.) *Lapsen ja nuoren hyvä arki*. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 41. Helsinki: Edita Prima Oy, 38-53.
- [^](#)Lehtonen, J. 2011. Tietoisuuden ruumiillisuus. *Mieli, aivot ja olemassaolon tunne*. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.
- [^](#)Sinkkonen, J. 2001. Kiintymyssuhteen yhteydet psykopatologiaan. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy, 146-171.
- [^](#)[ab](#)Perttula, J. 2010. Eksistentiaalisen elämyspedagogiikan luonto ja teot. Teoksessa T. Latomaa & J. A. Karppinen (toim.) *Seikkaillen elämyksiä – elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 58-81.
- [^](#)Koivisto K. & Rautakoski P. 2009. Mielenterveyden edistäminen koulu yhteisössä. Teoksessa S. Lehtomäki & N. Hahtela (toim.) *Kohtaamisia ajassa*. Sairaanhoidajaliitto ry. Helsinki: Edita Prima Oy, 61.
- [^](#)Perttula, J. 2010. Taiteen yleisinhimillinen voima. Teoksessa J. Perttula, A. Pietiläinen, T. Salonen, E. Sorjonen & V. Tökkäri (toim.) *Ihmistyminen – Suhteisuusteoreettisia punoksia*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. Tampere: Juvenes Print, 80-82.
- [^](#)Latomaa, T. & Karppinen, J. A. 2010. Elämys, kokemus – teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa T. Latomaa & J. A. Karppinen (toim.) *Seikkaillen elämyksiä – elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 9-19.

15. ^Hyppä, M. 2007. Elinvoimaa kulttuurista. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen, M. Isotalo & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Nykyaiteen museo Kiasma, 155-159.
16. ^Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Suomen mielenterveysseura. Helsinki.
17. ^abLönnqvist, J. 2005. Tee hyvä sijoitus: Anna aikaasi lapselle! Pääkirjoitus. Kansanterveys 9. Hakupäivä 7.6.2011.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102577...>
18. ^Caprara, G. V. & Cervone, D. 2006. Persoonallisuus toimivana itsesäätelävänä järjestelmänä. Teoksessa L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy, 69-82.
19. ^Välimäki, J. 2003. Yksilön voima ja sukupolvien vuorovaikutus. Teoksessa M. Valkonen-Korhonen, K. Lehtonen & T. Tuovinen (toim.) Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino, 167-184.
20. ^Cantor, N. 2006. Lähtökohtana konstruktiiivinen kognitio, tavoitteet ja persoonallisuus. Teoksessa L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy, 57-68.
21. ^Hyppä, M.T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Duodecim. Helsinki.