

Nahkala Marjo

”HALUAN SUN TIETÄVÄN, ETTÄ VÄLITÄN SUSTA”

Työvälineitä Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille pieneen huoleen

Opinnäytetyö

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Marraskuu 2015

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieska	Aika Marraskuu 2015	Tekijä/tekijät Nahkala Marjo
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi "HALUAN SUN TIETÄVÄN, ETTÄ VÄLITÄN SUSTA" Työvälineitä Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille pieneen huoleen		
Työn ohjaaja Raudaskoski Leena	Sivumäärä 64 + 4	
Työelämäohjaaja Korkeakoski Päivi		
<p>"Haluan sun tietävän, että välitän susta" – opinnäytetyön tilaajana oli Alavieskan yhtenäiskoulu. Koulussa annetaan opetusta esikoulusta yhdeksänteen luokkaan.</p> <p>Opinnäytetyön aiheen valinta perustuu pieneen huoleen ja varhaiseen puuttumiseen lapsessa ja nuorella. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa Alavieskan yhtenäiskoulun opettajia ottamaan huoli puheeksi lapsen, nuoren, hänen huoltajiensa ja tarvittaessa koko luokan kanssa varhaisessa vaiheessa. Opettaja on kouluyhteisössä usein se, joka ensimmäisenä voi huolestua tai ihmetellä lapsen ja nuoren käytöstä tai käytöksen muutosta. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja tuotoksena syntyi useita erilaisia työvälineitä eri aihepiireihin, pienen huolen puheeksi ottamisen tueksi. Työvälineet työstettiin itsetuntoon, tunteisiin, ravintoon, lepoon ja vapaa-aikaan sekä päihteisiin.</p> <p>Pieni huoli tarkoittaa, sitä kun huoli tai ihmettely on käynyt opettajan mielessä toistuvasti. Opettajalla on tällöin vielä vahva luottamus omiin mahdollisuuksiinsa ja hänellä on tiedossa, keneltä voi pyytää apua. Varhaisessa puuttumisessa ongelmat huomataan varhaisessa vaiheessa ja niihin etsitään ratkaisuja pienen huolen herättyä. Varhaisen puuttumisen prosessi voi kestää kauan mutta se antaa mahdollisuudet ohjata ja neuvoa lasta tai nuorta.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyneet työvälineet mahdollistavat varhaisen puuttumisen ennaltaehkäisevänä työnä pienen huolen alueella. Työvälineiden tarkoituksena on helpottaa vaikeidenkin asioiden puheeksiottamista kasvatuskeskusteluissa sekä luokkayhteisössä.</p>		
Asiasanat kasvatuskeskustelu, pieni huoli, perusopetus, varhainen puuttuminen		

ABSTRACT

Unit Ylivieska	Date November 2015	Author/s Nahkala Marjo
Degree programme Social services		
Name of thesis "I WANT YOU TO KNOW THAT I CARE ABOUT YOU" Tools for the teachers of comprehensive school of Alavieska for bringing up small concerns		
Instructor Raudaskoski Leena		Pages 64 + 4
Supervisor Korkeakoski Päivi		
<p>The thesis "I want you to know that I care about you" was commissioned by the comprehensive school of Alavieska. The school provides education from the kindergarten to the ninth class.</p> <p>The choice of subject for the thesis was based on a small concern about a child and a youngster and to early intervention. The aim of the thesis was to help the teachers of the comprehensive school of Alavieska bring up their concerns with the child, the young, his or her guardians and, if necessary, with the whole class at an early stage. The teacher is often in the classroom the first one, who becomes worried or wonders about the behavior of children and young people and the changes in their behaviour. The thesis is a functional one and as a result of the thesis a number of different tools related to different themes were created to support teachers in bringing up little concern. The tools were related to self-esteem, emotions, nutrition, rest and leisure time, as well as substance abuse.</p> <p>A small concern means that a teacher has constantly been worried about a child or puzzled by his or her behaviour. At this point teachers are still confident about their own ability, and they know who to ask for help. In the early intervention problems are detected at an early stage and solutions are found as soon as there is small concern. The early intervention process can take a long time but it provides opportunities to guide and advise children or young people.</p> <p>The tools created in this thesis enable the early intervention As preventive work in the scope of small concern. The purpose of the tools is to facilitate bring up concerns in educational discussions as well as in classrooms.</p>		
key words educational talk, small concern, basic education, early intervention		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 AJATUKSESTA TYÖVÄLINEIKSI	4
3 PERUSOPETUSTA OHJAAVAT LAIT	8
4 PIENI HUOLI LAPSESSA TAI NUORESSA	12
4.1 Huolen vyöhykkeistö	12
4.2 Pieni huoli koulussa	15
4.3 Syyt pieneen huoleen	17
5 VARHAINEN PUUTTUMINEN	19
5.1 Varhainen puuttuminen opettajan näkökulmasta	20
5.2 Eettiset periaatteet varhaisessa puuttumisessa	22
5.3 Toimintamalli varhaiseen puuttumiseen	23
6 TYÖVÄLINEITÄ PIENEEN HUOLEEN	27
6.1 Itsetunto	30
6.2 Tunteet	35
6.3 Ravinto	40
6.4 Lepo ja vapaa-aika	43
6.5 Päihteet	47
7 POHDINTA	52
LÄHTEET	60
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Varhainen puuttuminen prosessina	20
KUVIO 2. Toiminnalliset kansiot	28
KUVIO 3. Adjektiivikortit laatikossa	34
KUVIO 4. Tunnemadot esikoululaisille	38
KUVIO 5. Tunnekortit ekaluokkalaisille	39
KUVIO 6. Tunnekortit laatikossa	39
KUVIO 7. Alkopoli – lautapeli	50
KUVIO 8. Keskustelunaiheita päihteistä – kortit	51
KUVIO 9. Pieni tietovisa päihteistä – kortit	51

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Huolen vyöhykkeistö työntekijän kokemana	13
TAULUKKO 2. Toimintamalli varhaiseen puuttumiseen	26
TAULUKKO 3. Nukkumaanmenoajat esikoululaisesta yhdeksäsluokkailaiseen	45
TAULUKKO 4. Riittävän yön turvaaminen	46

1 JOHDANTO

”Haluan sun tietävän, että välitän susta” on opinnäytetyö, jonka toivotaan antavan opettajille työvälineitä pieneen huoleen. Pieni huoli lapsessa tai nuorella voi tuntua pieneltä asialta mutta puuttumatta huolta herättäneeseen asiaan, se voi johtaa suurempaan huoleen. Opinnäytetyössäni kohderyhmänä ovat Alavieskan yhtenäiskoulun oppilaat. Yhtenäiskoulun myötä ei ole ala- ja yläastetta. Alavieskan yhtenäiskoulussa puhutaan alakoulusta ja yläkoulusta. Alakoulu on esikoulusta kuudenteen luokkaan ja yläkoulu seitsemännestä yhdeksänteen. Tässä opinnäytetyössä lapsella tarkoitetaan alakoululaista ja nuorella yläkoululaista. Opettaja on luokassa se henkilö, joka ensimmäisenä huomaa kun kaikki ei ole hyvin lapsella tai nuorella. Täytyy kuitenkin muistaa, että jokaisella meistä on päiviä, jolloin mikään ei huvita tai kiinnosta. Tällaisten päivien jatkuessa oppilaalla kauemmin syntyy huoli lapsesta tai nuoresta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön työvälineiden tarkoituksena on helpottaa huolen puheeksi ottamista.

Lähtökohta opinnäytetyölle syntyi syksyllä 2014. Sosionomiopintojen aikana minua alkoi kiinnostamaan koulukuraattorin työ ja työ kasvavan nuorison parissa. Kehittämistehtävänäni näihin sosionomin opintoihin tein Alavieskan yhtenäiskoulun kuraattorin työstä esitteen. Sitä tehdessä syntyi ajatus opinnäytetyöstä kuraattorin työhön liittyvien olemassa olevien työvälineiden keräämisestä yhteen. Monivaiheisten keskustelujen ja sähköpostien jälkeen työn tilaajaksi tuli Alavieskan yhtenäiskoulu. Työn ajatus pysyi samana. Työvälineiden keräämisen lähtökohtana oli, että materiaali on olemassa olevaa ja kaikkien vapaasti käytettävissä ilman kustannuksia. Opinnäytetyön tuotokset löytyvät kirjoista ja internetistä, joista niiden kopioiminen ja tulostaminen on luvallista.

Työn tilaaja on Alavieskan yhtenäiskoulu, joka avasi ovensa vuonna 2009. Silloin kouluun siirtyivät kyläkouluista Taluskylän ja Kähtävän kyläkoulut. Käännän koulu oli lakkautettu jo vuotta aikaisemmin. Syksyllä 2011 Someronkylän kyläkoulun oppilaat aloittivat opiskelun Alavieskan yhtenäiskoulussa. Koulussa opiskellaan esikoulusta aina yläasteen viimeiseen luokkaan saakka. (Sivistyslautakunta 25.11.2008.)

Koulukuraattori aloitti työnsä osa-aikaisena 1.8.2010. Hänen työaikansa oli aluksi 30 viikkotuntia. (Sivistyslautakunta 15.6.2010.) Vuotta myöhemmin koulukuraattorin työaika otettiin sivistyslautakunnan käsittelyyn ja hänen työaikansa muuttui kokoaikaiseksi. Perusteluina sivistyslautakunnan päätökselle oli ensisijaisesti työn vaativuus. Vaativuuden lisäksi koulukuraattorin työ halutaan pitää laadukkaana. Koulukuraattorin työtehtävät ja moninainen työnkuva sekä monialainen yhteistyö ovat aikaa vieviä. (Sivistyslautakunta 18.8.2011.)

Lukuvuoden 2015 – 2016 aloitti Alavieskan yhtenäiskoulussa 368 oppilasta. Heitä luotsaa 27 opettajaa ja kaksi (2) erityisopettajaa. Lisäksi koululla työskentelee kahdeksan (8) koulunkäyntiavustajaa, joista yksi (1) kokoaikaisesti iltapäiväkerhossa. (Korkiakoski 2015.)

Opinnäytetyöni aihetta mietittiin ja pohdittiin koulun viransijaisena toimivan rehtorin ja silloisen koulukuraattorina toimineen viransijaisen kanssa. Huolen aiheet valikoituivat keskustelujen myötä. Pienen huolen aiheiksi opinnäytetyöhöni valikoituivat: itsetunto, tunteet, ravinto, lepo ja vapaa-aika sekä päihteet. Työvälineet ovat tarkoitettu kaikille vuosiluokille paitsi päihteet yläasteikäisille. Koulukiusaaminen pienenä huolena jäi pois, koska Alavieskan yhtenäiskoulu kuuluu Kiusaamisen Vastaiseen eli KiVa - toimenpideohjelmaan.

Opinnäytetyöni tavoitteena on antaa työvälineitä luokassa ja nimenomaan lapsessa tai nuorella heränneeseen pieneen huoleen. Ketään lasta tai nuorta ei ole tarkoitus yksilöllistää työvälineitä käytettäessä vaan nämä mahdollistavat koko luokan osallistumisen työvälineiden käyttämiseen, esimerkiksi lomakkeen täyttämiseen. Kaikkia näitä voidaan käyttää pohjana kasvatuskeskusteluille. Myös opettajalla kuin meillä muillakin voi olla vaikeuksia ottaa jokin tietty asia puheeksi. Työvälineillä toivon puheeksi ottamisen helpottuvan. Työvälineet ovat opettavaisia ja toiminnallisia. Niiden kautta oppiminen, asioiden pohtiminen ja asioista puhuminen on toivottavasti helpompaa.

Tämän opinnäytetyön koen tarpeellisena, itsekin kahden koululaisen äitinä ja kasvattajana. Poikieni kouluvuosien aikana olen huomannut, että joidenkin asioiden esille ottaminen oppilaitoksen puolelta on vaikeaa. Tämä on ollut yhtenä pohjana tälle työlle. Äitinä olen halunnut olla mukana poikieni koulunkäynnissä aktiivisesti. Olen halunnut tietää, mitä koulussa tapahtuu. Monta viikkoa asioiden on sanottu menevän hyvin ja sitten kun ”pommi” putoaa, niin ollaan kaukana pienestä huolesta. Lapsen tai nuoren kanssa keskustelut täytyy käydä ”tässä ja nyt” - ajassa, eikä viikkoja tapahtuneen jälkeen.

2 AJATUKSESTA TYÖVÄLINEIKSI

Opinnäytetyöni, ”Haluan sun tietävän, että välitän susta”, on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toiminnallisen osuuden muodostavat työvälineet pieneen huoleen. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan Vilkan ja Airaksisen mukaan toiminnan ohjeistamista käytännössä. Heidän mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan opastaa, järjestää tai järjestyä toimintaa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

”Haluan sun tietävän, että välitän susta” työvälineitä Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille pieneen huoleen - opinnäytetyön aiheena heräsi reilu vuosi sitten, syksyllä 2014. Sosiaaliohjauksen kehittämistehtävä ja Monialainen työskentely – opintojakson tuotoksena syntyi esite Alavieskan yhtenäiskoulun kuraattorin työstä. Yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta syntyi idea koota jo olemassa olevista materiaaleista työvälineitä koulukuraattorin käyttöön. Tarkoituksena oli, että ennalta sovittujen aihealueiden osalta työvälineet olisivat kansiossa valmiina käytettäviksi. Useiden tapaamisten, sähköpostien ja puhelinsoittojen jälkeen työn vastaanottajaksi ja tilaajaksi ei tullut koulukuraattori vaan Alavieskan yhtenäiskoulun opettajat. Opinnäytetyötä ideoitiin ja suunniteltiin yhdessä viransijaisena toimivan rehtorin ja viransijaisena toimineen kuraattorin kanssa. Yhteistyö opinnäytetyön tekemisestä aloitettiin tammikuussa 2015.

Teoreettiseksi viitekehikseksi muodostuivat pieni huoli ja varhainen puuttuminen. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on, että lapsi ja nuori tuntee, että hänestä välitetään aidosti. Opettaja on yleensä se henkilö, joka ensimmäisenä huomaa lapsessa tai nuorella tapahtuvan muutoksen. Pieneen huoleen puuttuminen varhaisessa vaiheessa on erityisen tärkeää sillä silloin pystytään ennaltaehkäisemään pienen huolen muuttumista harmaalle vyöhykkeelle. Huolen vyöhykkeitä on neljä: ei huolta

eli huoleton tilanne, pieni huoli, harmaa vyöhyke eli tuntuva huoli ja suuri huoli (Eriksson & Arnkil 2005, 25). Opinnäytetyössäni on pohjana pieni huoli.

Pienessä huolella ihmisellä, jolla on luja luottamus omiin toimintamahdollisuuksiinsa, herää useasti epäily pienestä huolesta tai ihmettelystä. Tässä vaiheessa vielä omin keinoin pystytään työskentelemään asian eteen ja muutokset ovat saavutettavissa ilman yhteistyötä eri tahojen kanssa. Varhainen puuttuminen pieneen huoleen voi itsessään huoventaa tilannetta ja pienentää huolta. Toisaalta huoli voi suurentua tai pysyä samanlaisena. Puheeksi ottaminen auttaa ymmärtämään toista osapuolta ja hänen toimintamahdollisuuksia. Huolen puheeksi ottamista pidetään helppona. Tässä vaiheessa tuen tarjoaminen ja yhteistyö tuottavat toivottua myönteistä kehitystä. Varhaisella ja avoimella yhteistyöllä on hyvät mahdollisuudet huolen vyöhykkeistön tässä vaiheessa. (Kaiponen 2014, 6.)

Pienessä huolella varhaisella puuttumisella on tärkeä merkitys. Varhaiselle puuttumiselle ei ole yhtä ainoaa selitystä. Yleisesti ottaen varhaisessa puuttumisessa pyritään havaitsemaan ongelmat ja löytämään ratkaisut niihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Varhainen puuttuminen ei aina yksistään riitä vaan tarvitaan ennaltaehkäisevää työtä ongelmien välttämiseksi sekä parantamaan lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. (Varpu Lapselle tukea ajoissa 2015, 7.)

Pienen huolen puheeksiottamisen työvälineenä käydään ensisijaisesti kasvatuskeskustelu lapsen tai nuoren sekä hänen vanhempien kanssa. Kasvatuskeskustelun tarkoituksena on auttaa lapsen tai nuoren koulunkäyntiä positiivisessa hengessä. (Mahkonen 2015, 43.) Kasvatuskeskustelusta käytetään arkikielessä nimitystä vanhempainvartti.

Opinnäytetyö on aiheellaan motivoinut tekijäänsä. Aivotyöskentelyä on ollut koko ajan. Ideoita on tullut ja mennyt. Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut syventää

omaa osaamistani (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17). Omaa osaamistani olen voinut peilata omiin poikiini, jotka käyvät yhtenäiskoulua Alavieskassa. Opinnäytetyöni pienen huolen työvälineiden työstämisessä olen miettinyt kuinka pojat suhtautuisivat välineiden käyttöön ja missä asioissa pieni huoli voisi herätä? Opinnäytetyöhön valikoitui yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen seuraavat osa-alueet itsetunto, tunteet, ravinto, lepo ja vapaa-aika sekä päihteet. Kiusaaminen pienen huolen aiheena jätettiin pois, koska Alavieskan yhtenäiskoulu kuuluu KiVa eli Kiusaamisen Vastainen -toimenpideohjelmaan. Opinnäytetyöni sopimus allekirjoitettiin marraskuussa 2014 ja toimintasuunnitelman koulukuraattorin näkökulmasta esittelin joulukuussa 2014. Tammikuussa 2015 tein uuden toimintasuunnitelman, jossa teoreettiseksi viitekehyykseksi muodostui pieni huoli ja varhainen puuttuminen ja työn tilaajaksi varmistui Alavieskan yhtenäiskoulu.

Yhteydenpito Alavieskan yhtenäiskoulun viransijaisena toimivan rehtorin kanssa on ollut antoisaa ja rakentavaa. Olemme pitäneet kehittämiskeskusteluita aina tarpeen tullen. Työn alussa laitoin kaikille koulun opettajille ja koulunkäyntiavustajille tiedon opinnäytetyöstäni Wilman kautta. Rehtorilta olen saanut suoraa palautetta toiminnallisesta osuudesta, jonka kävin esittelemässä hänelle elokuussa 2015. Samalla esittelin yhdelle koulun esikouluopettajista heidän käyttöönsä suunnittelemani tunnemadon. Hänen kanssaan keskusteltiin tunnemadon käyttömahdollisuuksista. Hän oli erittäin tyytyväinen tunnemadon tarjoamiin mahdollisuuksiin tunteiden parissa.

Keväällä 2015 sain suoritettua opinnot ja sosiaaliohjauksen syventävän harjoittelun. Kesäkuusta 2015 lähtien olen saanut työstää opinnäytetyötä. Kesän aikana työstin toiminnallisen osuuden ja koulutyön alettua kirjoitin Centria-ammattikorkeakoululla teoriaosuutta. Materiaalia opinnäytetyöhön on löytynyt kiitettävästi. Työvälineiden tarjonta pieneen huoleen yllätti. Välillä tuntui, että on valinnanvaikeus mitä

haluaa työhön ottaa palvelemaan Alavieskan yhtenäiskoulun opettajia. Vastaavanlaista opinnäytetyötä ei ole tehty.

Opinnäytetyöni on herättänyt paljon keskustelua niin ammatti-ihmisten kuin lasten ja nuorten vanhempien keskuudessa. Olen avoimesti kertonut mitä ja miksi teen. Olen kuunnellut vanhempien ajatuksia mielelläni pienestä huolesta. 25.9.2015 luovutin toiminnallisen osuuden Alavieskan yhtenäiskoululle opettajien käyttöön. Tunnemadot esikoululaisille ja tunnekortit ekaluokkalaisille kävin viemässä luokkiin. Materiaali otettiin mielenkiinnolla vastaan. Varsinaiseen käyttöön pienen huolen työvälineet otetaan loppuseminaarin jälkeen. Lehdistö on osoittanut kiinnostuksensa opinnäytetyötäni kohtaan ja lupasin keväällä 2015, että he saavat tehdä jutun kun on jotain konkreettista näytettävää. Lehdistön edustaja kutsuttiin Alavieskan yhtenäiskoululle 5.11.2015 tekemään lehtihaastattelua. Alavieska-lehti ilmestyi 12.11.2015 (LIITE 4). Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille pidin opinnäytetyöstäni esittelytilaisuuden 15.10.2015. Näiden lisäksi kirjoitin RATKES eli ratkaisu- ja voimavarakeskeinen kulttuurilehteen artikkelin opinnäytetyöstäni. Lehti ilmestyy viikolla 52 vuonna 2015.

Opinnäytetyöni arviointi on henkilökohtaisesti haastavaa. Toiminnallinen osuus muuttui koko opinnäytetyöprosessin ajan. Uusia ideoita ja toteutusmuotoja syntyi koko ajan. Mahdollisia jatko-opintoja ajatellen minulla olisi hyvä jatkaa tätä opinnäytetyötä, esimerkiksi, laajentamalla osa-alueita.

Opinnäytetyön päätyttyä jää monta ajatusta ja ideaa tämän työn osalta tulevaisuuteen. Tämä työ on antanut minulle todella paljon, konkreettisesti ja henkisesti. Alunperin työn kohderyhmänä olivat opettajat, mutta työn edettyä olen huomannut että näitä työvälineitä tai osaa niistä voisi käyttää päiväkodissa, perhetyössä, kuraattorin työn apuna, erityislasten ja miksei jopa ikäihmistenkin parissa. Tässä vaiheessa työvälineet on tarkoitettu opettajien käyttöön.

3 PERUSOPETUSTA OHJAAVAT LAIT

Lainsäädännön sekä valtakunnallisten että paikallisten opetussuunnitelmien avulla ohjataan perusopetusta. Perusopetuslaki sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaki ohjeistavat siitä, mitkä ovat opetuksen yleiset tavoitteet, mitä aineita opiskellaan, millä kielellä opetusta annetaan ja kuinka opintosuoritukset arvioidaan. Lisäksi lakipykälästä löytyy tietoa oppilaitoksen työajoista ja periaatteista, jotka liittyvät opetukseen. Opinnäytetyön kannalta näistä kahdesta (2) laista löytyy lapsen ja nuoren oikeudet ja velvollisuudet perusopetuksessa. (Opetushallitus)

Perusopetuslain mukaan opetuksen tavoitteena on kasvattaa oppilaista yhteiskunnan kansalaisia sekä antaa heille tietoja ja taitoja elämää varten. Esiopetuksella pyritään parantamaan esikouluikäisten edellytyksiä oppimiseen. Opetuksen tulee olla sivistävää ja kaikille samanlaista. Sen tulee antaa mahdollisuudet jatkokoulutukseen sekä oman itsensä kehittämiseen tulevaisuudessa. Koko maassa tulee olla turvattu koulutuksen samankaltaisuus. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Opetuksen järjestämisen tulee olla koko maassa yhtenäistä ja niillä perusteilla, jotka perusopetuslaissa on säädetty. Opetuksessa tulee huomioida, että se tukee oppilaiden kasvua ja kehitystä terveellä tavalla. Lisäksi sen tulee olla oppilaiden ikäkausien ja edellytysten mukaista. Yhteistyö kodin kanssa on erityisen tärkeää. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Oppivelvollisuutta käsitellään perusopetuslain 25§:ssä. Kaikki lapset, jotka asuvat vakinaisesti Suomessa, ovat oppivelvollisia. Sinä vuonna kun lapsi täyttää seitsemän (7) vuotta, hänen oppivelvollisuutensa alkaa. Perusopetuksen oppimäärän tultua suoritettua tai kun koulun aloittamisesta on kulunut kymmenen (10) vuotta oppivelvollisuus päättyy. Poikkeuksena on kuitenkin, jos oppilaan vammaisuuden tai

sairauden vuoksi ei ole mahdollista saavuttaa perusopetukselle asetettuja tavoitteita, hänen oppivelvollisuutensa alkaa vuotta aikaisemmin ja kestää 11 vuotta. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Perusopetuslaissa on selvitetty oppilaan velvollisuudet. Oppilaan velvollisuutena on osallistua opetukseen, johon hänet on otettu. Kuitenkin erityisellä syyllä hänet voidaan vapauttaa opetuksesta. Oppilaan velvollisuutena on suorittaa annetut tehtävät tunnollisesti ja käyttäytyä asiallisesti. Hänen velvollisuutensa on korvata aiheuttamansa vahingot ja vahingoista ilmoitetaan huoltajalle tai hänen muulle lailliselle edustajalle. Kun oppilaan tiedetään varmuudella tehneen vahinkoa, hänet voidaan määrätä suorittamaan rangaistus valvotusti. Rangaistuksena oppilas voidaan, esimerkiksi, määrätä puhdistamaan tai uudelleen järjestämään aiheuttamansa vahinko. Rangaistus ei saa olla vaarallinen tai raskas, eikä se saa kestää kahta (2) tuntia kauempaa. Rangaistus tulee suorittaa ennen koulupäivää tai sen jälkeen. Rangaistuksen suorittamisen ajankohta tulee ilmoittaa huoltajalle. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Huolen aiheen ilmaannuttua tai vahingon sattuessa käydään lapsen tai nuoren sekä hänen huoltajien kanssa kasvatuskeskustelu. Kasvatuskeskustelu voi kestää kaksi (2) tuntia ja sitä voidaan käyttää ensisijaisena toimenpiteenä jos lapsi tai nuori häiritsee opetusta tai rikkoo muutoin koulun järjestystä. Keskusteluun voidaan määrätä myös, jos lapsi tai nuori menettelee vilpillisesti tai kohtelee muita oppilaita tai koulun henkilökuntaa epäkunnioittavasti tai heidän ihmisarvoaan loukkaavasti. Kasvatuskeskustelu voidaan käydä kerran tai tilanteesta riippuen useammassa osassa koulupäivän aikana tai sen jälkeen. Kasvatuskeskustelun tarkoituksena on selvittää tilanteeseen johtanut teko tai laiminlyönti yhdessä lapsen tai nuoren kanssa. Tarvittaessa syvennetään käyttäytymisen syitä ja seurauksia tapahtuneeseen liittyen. Näiden lisäksi mietitään keinoja koulussa käyttäytymiseen ja hyvin-

voinnin parantamiseen. Koulun rehtori tai opettaja voi määrätä kasvatustieteelliseen keskusteluun. Se pitää kirjata ja ilmoittaa oppilaan huoltajalle. Huoltajalla on oikeus osallistua kasvatustieteelliseen keskusteluun. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki astui voimaan 1.8.2014. Lain tarkoituksena on edistää oppilaan oppimista, terveyttä ja hyvinvointia. Lailla pyritään ehkäisemään ongelmien syntymistä. Lailla pyritään edistämään hyvinvointia, terveellisyyttä, turvallisuutta, esteettömyyttä, yhteisöllistä toimintaa sekä kodin ja koulun välistä yhteistyötä niin oppilasyhteisössä kuin opiskeluympäristössä. Oppilas- ja opiskelijahuoltolailla turvataan varhainen tuki sitä tarvitseville. Jokaisella opiskelijalla tulee olla yhdenvertainen oikeus saada samanlaisia opiskeluhoitopalveluita. Näiden lisäksi lailla vahvistetaan, että opiskeluhoitoa toteutettaisiin ja johdettaisiin toiminnallisena kokonaisuutena sekä monialaisena yhteistyönä. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.)

Perusopetuslain lisäksi koulutyötä ohjaa oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan opiskeluhoito, jolla edistetään ja ylläpidetään hyvää oppimista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Opiskeluhoito pitää sisällään perusopetuslain mukaisen oppilashuollon kuin myös lukiolaissa sekä ammattisillisen koulutuksen antamassa laissa tarkoitettu opiskelijahuolto. Opiskeluhoitoa tarjotaan koko oppilaitosta tukevana yhteisöllisenä opiskeluhoitona kuin myös yksilökohtaisena. Tätä toteutetaan monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.)

Alavieskan yhtenäiskoulussa on yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä. Ryhmän tarkoituksena on kehittää ja koordinoita yhteisöllistä hyvinvointia. Yhteisölliseen oppilashuoltoryhmään kuuluvat rehtorin ja apulaisjohtajan lisäksi opinto-ohjaaja, kouluterveydenhoitaja, erityisopettajat sekä koulukuraattori. Lapsen tai nuoren asiaa ei käsitellä oppilashuoltoryhmässä. Se henkilö, jolla herää huoli lapsesta tai

nuoresta, kutsuu koolle monialaisen asiantuntijaryhmän. Tämä ryhmä alkaa työstämään lapsessa tai nuoressa herännyttä huolta yhteistyössä lapsen tai nuoren sekä hänen huoltajiensa kanssa. (Syysviesti lv 2015 - 2016.)

Monialaisessa asiantuntijaryhmässä tulee olla mukana joko psykologi, koulukuraattori tai terveydenhoitaja. Monialaisessa asiantuntijaryhmässä ei välttämättä tarvitse olla läsnä ketään edellä mainituista vaan riittää jos psykologia, koulukuraattoria tai terveydenhoitajaa on konsultoitu asiasta. Oppilas voi itse nimetä muut ryhmän jäsenet. Oppilaan ollessa nuori tai muuten estynyt nimeämään monialaisen asiantuntijaryhmän kokoonpanon, hänen huoltajansa voivat sen tehdä. Monialaisen asiantuntijaryhmän kokoonpano vaihtelee jokaisen oppilaan kohdalla. (Korriakoski 2015.)

4 PIENI HUOLI LAPSESSA TAI NUORESSA

4.1 Huolen vyöhykkeistö

Huolen vyöhykkeet kehitettiin Stakesin Palmuke-projektissa. Palmuke lyhenne tulee sanoista Palvelurakenteen muutos ja henkilöstön kehittäminen. Sen tarkoituksena on auttaa työntekijää löytämään lasta ja nuorta koskeva huolen aste, työntekijän omien resurssien riittävyys ja mahdollisen lisäavun tarve. Useissa tilanteissa ei yksin työntekijän resurssit riitä vaan tarvitaan yhteistyökumppaneita eri aloilta. Vyöhykkeistön tarkoituksena on mahdollistaa monialainen yhteistyö sekä helpottaa varhaisen puuttumisen ymmärtämistä selkokielellä. (Eriksson & Arnkil 2005, 25.)

Huolen vyöhykkeistön tarkoituksena ei ole luokitella tai rekisteröidä lasta tai nuorta. Vyöhykkeistön avulla jäsennetään työntekijän omat työskentelyolosuhteet ja se auttaa selventämään moniammatillisen yhteistyön tarvetta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.) Huolen vyöhykkeiden pääsääntöisenä asiana on toimintasuhteessa syntynyt omakohtainen huoli. Huolen herääminen lähtee tilanteesta tehdystä havainnoista. (Kaiponen 2014, 4.) Esimerkiksi lapsi tai nuori tulee useana aamuna väsyneenä kouluun, jolloin opettajalla herää huoli levon riittävyydestä. Lapsesta tai nuoresta huolissaan olevalla opettajalla on myös huoli omista toimintamahdollisuuksistaan lapsen tai nuoren hyväksi (Kaiponen 2014, 4).

TAULUKKO 1. Huolen vyöhykkeistö työntekijän kokemana (Eriksson & Arnkil 2005, 25.)

HUOLETON TILANNE	PIENI HUOLI	HARMAA VYÖHYKE/TUNTUVA HUOLI	SUURI HUOLI
(1)	(2)	(3)	(4)
Huolta ei ole lainkaan.	<p>Pieni huoli/huoli tai ihmettely on käynyt mielessä toistuvasti.</p> <p>Luottamus omiin mahdollisuuksiin on vahva tai hyvä.</p> <p>Lisäresurssien tarve on ajatuksissa.</p>	<p>Huoli kasvaa ja se voi olla tuntuva.</p> <p>Luottamus omiin mahdollisuuksiin heikkenee ja voimavarat ehtyvät.</p> <p>Lisäresursseja toivotaan. Tilanteen hallinnan lisääminen.</p>	<p>Huoli on suurta ja sitä on paljon sekä jatkuvasti. Nuori voi olla vaarassa tai välittömässä vaarassa.</p> <p>Luottamus omiin mahdollisuuksiin ovat loppumassa tai loppuneet.</p> <p>Lisäresurssien tarve ja tilanteen hallinnan lisääminen sekä muutos lapsen tilanteeseen on välttämättömyyksiä heti</p>

Opinnäytetyöni pohjautuu pieneen huoleen opettajan näkökulmasta (TAULUKKO 1). Jokaista lasta ja nuorta opettavalla opettajalla on oma näkemyksensä ja käsityksensä lapsesta ja nuoresta. Jokaisen opettajan kokeman ja kokoaman tiedon tarkoituksena on rikastuttaa käsitystä lapsen ja nuoren tilanteesta. (Eriksson & Arnkil 2005, 24.)

Huolen vyöhykkeistön huolettomassa tilanteessa lapsen tai nuoren asiat ovat hyvin (TAULUKKO 1). Lapsella tai nuorella on hyvät kasvuolosuhteet ja hänen kehityksensä etenee normaalisti. Huolettomassa tilanteessa opiskeluympäristössä asiat ovat hyvin. Opettajan ja lapsen tai nuoren yhteistyö sujuu hyvin ja mallikkaasti. Opettaja pääsee lapsen tai nuoren kanssa toivottuihin tuloksiin. (Eriksson & Arnkil 2005, 26; Eriksson & Rautava 2005, 9; Kaiponen 2014, 6.)

Pienen huolen vyöhykkeessä herää pieni huoli tai ihmettely, ehkä toistuvastikin, erilaisissa tilanteissa (TAULUKKO 1). Työntekijällä on kuitenkin vahva luottamus omiin resursseihinsa. Toivottuihin tuloksiin päästää oman työyhteisön tuella. Ulkopuolisen yhteistyön tarve on vähäistä. Tässä tilanteessa asioiden esille tuominen koetaan vielä helppona ja työntekijä voi tarjota omaa tukeaan. Pienessä huoleessa on mahdollisuus tuottavaan varhaiseen puuttumiseen. (Eriksson & Arnkil 2005, 26; Eriksson & Rautava 2005, 9; Kaiponen 2014, 6.) Opinnäytetyöni pienen huolen aiheita ovat itsetunto, tunteet, ravinto, lepo ja vapaa-aika sekä päihteet. Näihin aiheisiin on työstetty erilaisia työvälineitä, joiden tarkoituksena on helpottaa huolen puheeksiottoa.

Harmaan vyöhykkeen huolet ovat tuntevia ja edelleen kasvavia (TAULUKKO 1). Harmaasta vyöhykkeestä puhutaan myös tuntuvana huolena tai keskisuurena huolena. Työntekijä on käyttänyt omat resurssinsa tai ainakin ne ovat vähissä. Harmaalla vyöhykkeellä huolta on voinut esiintyä jo pitkään ja työntekijän omat auttamismahdollisuudet ovat käymässä vähiin. Lapsen tai nuoren aiheuttama huoli on

mahdollisesti kasvavaa, lisäresursseja ja kontrollia vaativaa, mistä johtuen työntekijä joutuu miettimään omia velvollisuuksiaan. Missä menee vaitiolovelvollisuuden raja, entäpä milloin olisi aihetta lastensuojeluilmoitukseen? Harmaan vyöhykkeen huolet vaativat moniammatillista yhteistyötä. (Eriksson & Arnkil 2005, 26; Kaiponen 2014, 6.)

Suuri huoli herättää tunteen, että lapsi tai nuori on vaarassa tai välittömässä vaarassa (TAULUKKO 1). Työntekijässä heräävä huoli on suurta ja hänen omat resurskinsa auttaa ovat ehtyneet täysin. Suuren huolen alueella ei ole enää aikaa miettiä vaan täytyy toimia. Muutoksia täytyy tulla heti ja eri auttajatahojen täytyy lähteä heti mukaan auttamaan. Suuren huolen kanssa on helpompi toimia tällä alueella kuin esimerkiksi harmaan huolen alueella. (Eriksson & Arnkil 2005, 26; Eriksson & Rautava 2005, 9; Kaiponen 2014, 6.)

4.2 Pieni huoli koulussa

Koulunkäynti on työtä lapselle ja nuorelle sekä hänen vanhemmilleen tai huoltajilleen. Koulunkäynti on vaativaa ja vanhempien kiinnostus lapsen sekä nuoren koulunkäyntiin on arvokasta ja tärkeää. Pieni huoli voi herätä kun, oppilas on luvattomasti pois koulusta, hänellä on vaikeuksia koulunkäynnissä, hänen käytöksensä on häiritsevää tai hän on haluton opiskelemaan. Nämä huolenaiheet kannattaa huomioida varhaisessa vaiheessa. Tällöin voidaan ennaltaehkäisevästi vaikuttaa hänen elämäänsä tulevaisuudessa. (Huoli nuoren koulunkäynnistä 2007 - 2009.)

Huolen puheeksi ottamiseen keskustelulla halutaan lapsen tai nuoren ymmärtävän, että hänestä välitetään ja häntä halutaan auttaa positiiviseen koulunkäyntiin. Asioiden esille tuominen ja puheeksi ottaminen ei ole aina helppoa. Nämä asiat koskevat kouluyhteisöä, lasta ja nuorta sekä perhettä. Ketään ei voi jättää keskustelun

ulkopuolelle. Yleensä keskustelut alkavat oppilaan ja opettajan välisenä. Tarpeen vaatiessa keskustelut laajenevat koskettamaan koko kasvuympäristöä. Kun opettaja ja oppilas keskustelevat, on se yleensä opettajajohtoista. Vanhempien kanssa esiin voi nousta jännite koulun ja kodin välillä. (Huhtanen 2007, 151.)

Keskusteluun opettajan ja oppilaan välillä on johtanut huoli lapsen tai nuoren oppimisesta, käyttäytymisestä, kehityksestä tai tunne-elämästä. Keinoja puuttumiseen ovat tavallisesti kehotukset, kannustamiset, sanktiot eli rangaistukset, lisäopetuksen järjestäminen ja kokeiden mahdollinen uusiminen. Opettajan on otettava huoli puheeksi lapsen tai nuoren huoltajien kanssa saadakseen hahmotettua paremmin lapsen tai nuoren kokonaistilanteen. Mikäli ongelmat jatkuvat huoli otetaan puheeksi työtovereiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. (Huhtanen 2007, 151; Kaiponen 2014, 8.)

Huolen puheeksi ottaminen jää opettajan vastuulle, hän ottaa yhteyttä oppilaan huoltajiin. Ennen yhteydenottoa kotiin, opettaja on voinut kysyä neuvoa kollegoiltaan tai oppilashuollon jäseniltä. Huolen puheeksi ottaminen ei perustu yhteen kertaan vaan asialle on hankittu pohjaa muiden tuntien tai välituntikäyttämisen perusteella. (Huoli nuoren koulunkäynnistä 2007 - 2009.)

Usein vanhemmille tulee yllättävänä tai yllätyksenä yhteydenotto koulusta. Kotona kun asiat voivat olla täysin toisin. Ongelmat, joita esiintyy koulussa voivat ilmentyä pulmina oppimisessa, vuorovaikutustaidoissa, sosiaalisissa suhteissa, tunne-elämässä tai näkyä käytöksessä. Niin sanotuilla "kilteillä oppilaillakin" voi olla edellä mainittuja ongelmia. Nämä ns. "kiltit oppilaat" voivat olla niitä hiljaisia ja huomauttamattomia oppilaita luokassa. He saattavat olla väsyneitä ja heitä ei kiinnosta mitään. Nuoren hyvinvointi ei perustu yksistään hyvään koulumenestykseen. Jos ja kun koulusta ollaan kotiin yhteydessä, vanhempien tulisi osata ottaa se huolenpitoa ja tukena omaan kasvatustyöhön. (Huoli nuoren koulunkäynnistä 2007 - 2009.)

4.3 Syyt pieneen huoleen

Äiti ja isä tuntevat oman lapsensa ja nuorensa parhaiten. He tietävät milloin lapsen tai nuoren käyttäytymisessä tapahtuu muutosta ja milloin on aihetta huoleen. Monta kertaa on vaikea myöntää muutoksen tapahtuneen ja huolen syntyneen. Koulussa opettaja tai muu henkilökunta huomaa pienen huolen ensimmäisenä. Pienen huolen tullessa esiin, siitä kannattaa jutella lapsen tai nuoren kanssa. Huolen havainneen henkilön tulee kertoa, mistä on huolissaan ja kuinka hän on huolen huomannut. Lapselta tai nuorelta kysyttäessä mikä on syynä käytökseen, hyväksyttävänä vastauksena ei kannata pitää ”ei mikään” - vastausta. Tarkentavilla kysymyksillä saadaan mahdollisesti enemmän tietoa. Asioiden taustojen selvittäminen auttaa monesti ymmärtämään tilannetta. (Huoli nuoren koulunkäynnistä 2007 - 2009.)

Ei ole olemassa vain yhtä syytä pieneen huoleen. Lapsen tai nuoren omassa kodissaan ilmenneet ongelmat, kuten riidat, avioero tai kiire, voivat olla yhtenä syynä. Perheolojen lisäksi syy voi löytyä koulusta tai kaveripiiristä. Lapsi ja nuori haluaa tuntea, että hänestä välitetään. Sanattomalla viestinnällä hän voi yrittää viestittää siitä, onko hän jäänyt vähälle huomiolle. Luvattomat poissaolot ja lintsaminen koulusta ovat hyviä esimerkkejä välittämisen puutteesta. Näillä lapsi tai nuori kokee, että huomaako kukaan hänen olevan poissa. Huolen aiheuttajia voivat olla koulukiusaaminen, kaverien puute, tietyn opettajan epäreilu kohtelu, arvosanojen äkillinen laskeminen. Murrosikäisellä nuorella on murrosikään liittyvät kuten päihdekokeilut ja seurusteluun liittyvät asiat. Koulunkäynnissä voi olla tilanteita, jotka ovat jännittäviä ja eivät välttämättä motivoi. Esimerkiksi lapsi tai nuori joutuu pitämään esitelmän tai esiintymään juhlassa. Lapsen tai nuoren ”mä en tajuu” – lausahduksen takana voi olla juuri kysymys oppimisvaikeuksista. (Huoli nuoren koulunkäynnistä 2007 - 2009.) Edellä mainittujen lisäksi aihetta pieneen huoleen antavat

pienet kipuilut, empatian puute sekä mahdollinen aggressiivinen käytös, muutokset ruokailutottumuksissa sekä väsymisen näkyminen. (Kari, Kuukankorpi & Maa-salo 2000, 3.)

Aktiivinen yhteistyö kodin ja koulun välillä kantaa hedelmää lapsen tai nuoren tilanteessa. Selvittämällä syitä pieneen huoleen on tärkeää keskustella lapsen tai nuoren kanssa avoimesti ja aktiivisesti. Lapsen tai nuoren ympärillä tulisi olla tukiverkosto, jonka kanssa voidaan laatia yhteiset tavoitteet ja konkreettisesti seurata tilanteen kehittymistä positiiviseen suuntaan. Tarvittaessa voidaan tehdä kirjallinen sopimus lapsen tai nuoren sekä hänen huoltajiensa kanssa kuinka huolen aiheuttaneessa tilanteessa toimitaan. Sopimuksessa pitäisi olla maininta mitä seuraa jos sopimusta rikotaan ja mikä on palkkio kun sopimuksesta pidetään kiinni. Huolen herättyä ja sitä selvitetessä on tärkeää tuoda esille lapsen tai nuoren vahvuudet ja voimavarat sekä puhua hänelle niistä. (Huoli nuoren koulunkäynnistä 2007 - 2009.)

5 VARHAINEN PUUTTUMINEN

Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan, että ongelmat huomataan varhaisessa vaiheessa ja niihin etsitään ratkaisuja heti pienen huolen herättyä. Varhaisen puuttumisen prosessi voi kestää kauankin ja asioiden selvittäminen vie oman aikansa. Varhaisen puuttumisen prosessi antaa mahdollisuudet ohjata ja neuvoa lasta tai nuorta hänellä ollessaan ongelmia käyttäytymisessä, oppimisessa tai hyvinvoinnissa. (Huhtanen 2007, 28; Kuikka 2005, 7.)

Varhainen puuttuminen yhdistetään Stakesin ja Lastensuojelun keskusliiton Varpuli Varhainen puuttuminen- hankkeeseen. Hankkeessa kehitettiin huolen tunnistaminen ja huolen puheeksiottaminen. Työvälineenä varhaisessa puuttumisessa käytetään huolen vyöhykkeistöä (TAULUKKO 1). Varhaisessa puuttumisessa kuvataan omaa huolta ja kuunnellaan vanhempia. (Heinämäki 2007, 17.)

Varhaisessa puuttumisessa lähtökohtana on huoli lapsesta tai nuoresta. Varhaisen puuttumisen prosessi käynnistyy kun opettaja huomioi tai havaitsee lapsessa tai nuorella pientä huolta tai huomiota. Toimenpiteiden, auttamisen ja tukemisen myötä etsitään keinoja, joilla huoli saataisiin hälvenemään tai ainakin pystyttäisiin estämään tilanteen kärjistyminen tai lapsen tai nuoren syrjäytyminen. Mahdollisuuksien mukaan oppimisympäristöä kehitetään. Varhaisessa puuttumisessa ei ole olemassa selkeää ja valmista toimintamallia. Oppilaan työ on koulussa käyminen asetettujen oppimistavoitteiden mukaisesti. (Huhtanen 2007, 28 - 29.)

Varhainen puuttuminen pitää sisällään ennalta ehkäisevän ja korjaavan toiminnon. Kouluterveydenhuoltoa pidetään ennalta ehkäisevän työn kulmakivenä. Koulutyön osalta varhaista puuttumista, niin ehkäisevää kuin korjaavaa, ohjataan lainsäädännöllisesti. (Huhtanen 2007, 30.)



KUVIO 1. Varhainen puuttuminen prosessina (mukaillen Huhtanen 2007, 30).

Opinnäytetyössä toiminnan kohteena (KUVIO 1) on lapsi ja nuori, toiminnan suorittajana opettaja ja toimintana opetus. Varhaisen puuttumisen prosessi etenee positiivisessa hengessä, niin lapsesta ja nuoresta tulee vastaanottaja sekä myöhemässä vaiheessa toimija. Varhaisen puuttumisen tavoitteena on, että lapsi ja nuori pääsee pois autettavan roolista. (Huhtanen 2007, 30 – 31.)

Toiminnan suorittajana, opettaja, huomioi lapsessa tai nuorella pienen huolen. Tilanteen mukaan varhaisen puuttumisen prosessiin voi tulla mukaan oppilashuolto tai muita moniammatillisen yhteistyöverkoston jäseniä. Koko varhaisen puuttumisen prosessin ajan lapsi tai nuori ja hänen vanhemmat tai huoltajat ovat ensisijaisessa asemassa. Päätöksenteossa huomioidaan esiin nousseet ongelmat. (Huhtanen 2007, 30 – 31.)

5.1 Varhainen puuttuminen opettajan näkökulmasta

Kuten edellä on useampaan kertaan mainittu, varhainen puuttuminen on prosessi. Opettaja huomioi ja tulkitsee lapsia ja nuoria ennakointi- ja arviointivaiheessa. Lapsen tai nuoren häiritsevä käytös voi olla satunnaista, jolloin havainnointi päättyy pian. Toisaalta häiritsevä käytös voi olla pitempiaikaista, jolloin siihen puututaan. Tärkeää on keskustella muiden lasta tai nuorta opettavien opettajien kanssa lap-

sessä tai nuorella heränneessä pienessä huolossa. Puuttumiskeinoja voi olla erilaisia, muun muassa kielloilla, käskyillä, rangaistuksilla tai pienryhmään ohjaamalla. (Huhtanen 2007, 45; Varhaisen puuttumisen käsikirja 2012.)

Oppilaan vanhemmat ovat mukana varhaisen puuttumisen prosessissa alusta lähtien. Vanhempien ajan tasalla pitäminen on yksi prosessin kulmakivistä. Vanhemmille tulee kertoa totuudenmukaisesti mitä on tapahtunut ja kuinka tästä edetään. Vanhempien tärkeä rooli koulutyössä korostuu kotona tukemalla ja kannustamalla oppilasta tehtävissä ja vapaa-ajan vietossa. (Huhtanen 2007, 45; Laitinen, Halinen & Holopainen 2005, 14.)

Kodin ja huoltajien sekä koulun välisen yhteistyön lisäksi on mahdollisuus käyttää moniammatillisia auttajatahoja tilanteen mukaan. Opettajan havainnoimat seikat pienestä huolesta tulevat yhteistyöryhmän tietoon. He arvioivat huolta ja antavat neuvoa toimenpiteiden toteuttamiseksi. Tämä prosessin vaihe kestää yleensä pitemmän aikaa. (Huhtanen 2007, 45.)

Opettajalla voi olla käynnissä varhaisen puuttumisen prosessi yhtä aikaa useamman lapsen ja nuoren kanssa. Hänen täytyy opettamisen lisäksi olla turvan antaja sekä häiriötekijöihin puuttuja. Prosessin läpivieminen ei ole yksinkertaisen helppoa mutta ei kuitenkaan ylitsepääsemätöntäkään. Varhaisen puuttumisen prosessi tulisi olla osa jokaisen koulun toimintatapaa. Silloin vastuuta kannettaisiin sitoutuneella henkilökunnalla. Koko henkilökunnalla olisi tiedossa työvälineet menettelytapoineen ja he tukisivat toinen toistaan arvokkaassa työssä. (Huhtanen 2007, 48 – 49.)

5.2 Eettiset periaatteet varhaisessa puuttumisessa

Ongelmatilanteisiin pitäisi pystyä puuttumaan varhaisessa vaiheessa, avoimesti ja hyvässä yhteistyössä. Kauhukuvien luominen ei kuulu varhaiseen puuttumiseen. Eri työyhteisöissä varhainen puuttuminen on erilaista mutta kuitenkin sillä voi olla samanlaiset eettiset perusteet ja yhtenäiset tavoitteet. (Valtakunnallinen VARPU – verkosto 2008, 2; Eettinen varhainen puuttuminen on kaikkien etu 2009.)

Valtakunnallinen VARPU eli Varhaisen puuttumisen -verkosto on listannut kymmenen (10) periaatetta varhaiseen puuttumiseen. Varhaisen puuttumisen palvelut ovat kaikille tarkoitettuja ja niiden tarkoituksena on ehkäistä ongelmia. Toimivat yhteiset palvelut mahdollistavat, ettei varhaista puuttumista tarvitse korostaa. Varhaisessa vaiheessa tulisi puuttua pieneen huoleen. Vastuu puuttumisesta on jokaisella ja sitä ei voi siirtää toiselle. (Valtakunnallinen VARPU – verkosto 2008, 2; Eettinen varhainen puuttuminen on kaikkien etu 2009.)

Periaatteissa mainitaan, että huolen puheeksiottaminen on jokaisen velvollisuus. Puheeksiottaminen tulee tehdä kunnioittavasti ja ketään ei saa syyllistää. Varhaisella puuttumisella pyritään hyvään yhteistyöhön läheisten ja tukiverkoston kanssa. Läheisten ja tukiverkoston yhteistyön onnistumisen edellytyksenä on dialogi. Varhaisessa puuttumisessa lapsen tai nuoren on tarpeen tulla kuulluksi ja häntä tulee kuunnella. Dialogin tulisi olla lapsi- tai nuorilähtöistä. Näin ollen lapsi tai nuori on keskeisessä roolissa. (Valtakunnallinen VARPU – verkosto 2008, 2; Eettinen varhainen puuttuminen on kaikkien etu 2009.)

Varhaisessa puuttumisessa luottamuksellisuus on tärkeässä roolissa ja jokaisen asianosaisen tulee olla paikalla asioita käsitellessä. Varhaisen puuttumisen prosessissa tapaamisten tulee olla dialogia edistäviä ja ne eivät saa loukata ketään sekä asianosaisen tulee pysyä tuntemattomana ammatillista apua pyydettyä. Prosessissa

yhdistetään tuki ja ohjaus. Tarkoituksena on pyrkiä itsenäiseen ja elämänhallinnalliseen elämään. Tuen tulee olla sellaista, että se ei johda riippuvuuteen. (Valtakunnallinen VARPU – verkosto 2008, 2; Eettinen varhainen puuttuminen on kaikkien etu 2009.)

Varhaisessa puuttumisen periaatteissa korostetaan yhteistoiminnan tärkeyttä. Yhteistyön tulee jatkua niin kauan kun huolenaiheita on. Lasta tai nuorta ei tule jättää yksin huolien kanssa, häntä ei saa luokitella tai rekisteröidä. Varhaisessa puuttumisessa tulee ottaa huomioon tietosuojat. Varhaisessa vaiheessa tulee puuttua rakenteellisiin tekijöihin, taloudellisiin syihin tai toimintakulttuuriin jotka voivat johtaa syrjäytymisvaaraan. (Valtakunnallinen VARPU – verkosto 2008, 2; Eettinen varhainen puuttuminen on kaikkien etu 2009.)

5.3 Toimintamalli varhaiseen puuttumiseen

Varhaisen puuttumisen toimintamallin tarkoituksena on mahdollistaa toimiminen loogisesti. Toimintamalli toimii paremminkin runkona kasvatustilanteille. Jokainen tilanne arvioidaan omana yksilönä ja niinpä mallia on mahdollista muokata tarpeiden mukaisesti. Päätöksetkin elävät oppilaan tilanteen mukaan. Ne on tehty sen hetkisen tilanteen mukaan. Jokainen oppilas kasvaa ja kehittyy sekä hänen oppimisprosessinsa muuttuu. Arvioimalla prosessia taataan mahdollisuus hyvään ja turvalliseen oppimiseen. (Huhtanen 2007, 184; Laitinen ym. 2005, 14.)

Toimintamalli varhaiseen puuttumiseen (TAULUKKO 2) sopii esimerkiksi pienen huolen purkamiseen. Prosessin tilanne ei ole kriittinen. Mallissa on otettu esille asioita, joiden avulla niitä voidaan selvittää yhteistyöverkoston kanssa. Malli on oiva apu keskustellessa vanhempien kanssa. Heidän on helpompi hahmottaa kuinka

asia etenee. Vaikka malli on olemassa, niin se ei välttämättä takaa pääsyä tavoitteen. (Huhtanen 2007, 184.)

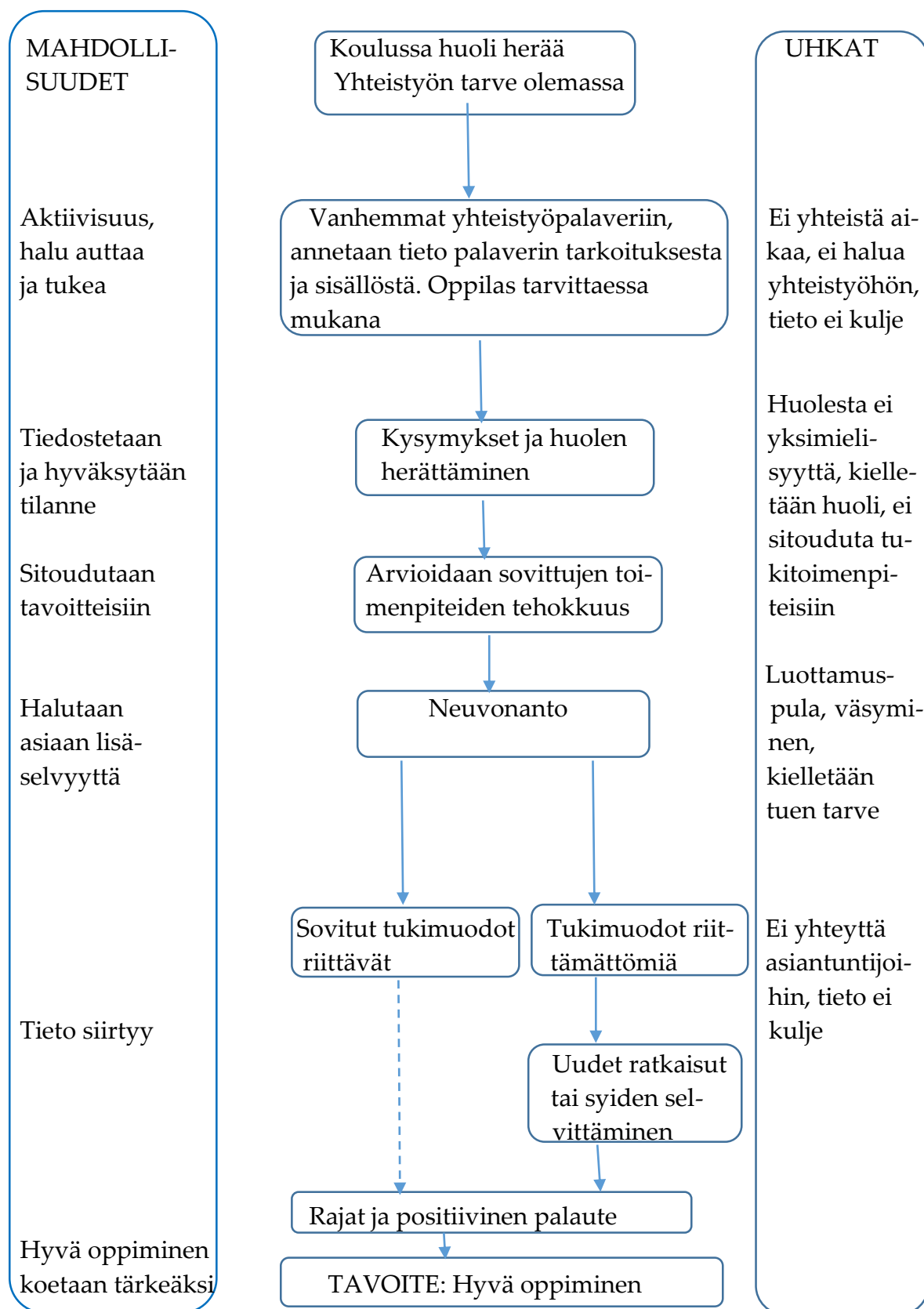
Varhaisen puuttumisen toimintamalli jaetaan pääsääntöisesti kolmeen (3) osaan. Nämä osat ovat huolen herättäminen kysymyksineen, toimenpiteiden arvioiminen ja ohjaaminen sekä kolmas vaihe, missä asetetaan rajat päätettyihin asioihin ja annetaan positiivista palautetta. (Huhtanen 2007, 185.)

Ensimmäisessä vaiheessa mietitään kysymysten avulla yhteistyön merkitystä, syytä siihen, miksi ollaan tässä tilanteessa sekä mihin pyrimme näillä keskusteluilla. Keskustelun alussa voidaan miettiä oppilaan hyviä puolia hänen itsensä, vanhempien tai huoltajien sekä oppilasta opettavien henkilöiden näkökulmasta. Vahvuuksien lisäksi on hyvä pohtia mitkä asiat hankaloittavat koulun käyntiä. Neljäntenä mietinnän kohteena ovat menetelmät, joilla voitaisiin aiheutunutta tilannetta korjata. Tässä tulee huomioida resurssien määrä, jolloin toimenpiteiden tulisi olla sellaisia mitkä voidaan toteuttaa kohtuudella. Toimenpiteinä voidaan pitää esimerkiksi koulun jälkeen annettavaa tukiopetusta tai koulunkäyntiavustajan tarjoamaa apua. (Huhtanen 2007, 185; Eriksson & Arnkil 2012, 30.)

Toisessa vaiheessa arvioidaan ja annetaan neuvua menetelmiin, joiden toivotaan tuovan apua. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon kaikkien osapuolien mielipiteet. Jos näistä menetelmistä on ollut apua, niin jatketaan samalla mallilla. Toisaalta voi käydä niin, että menetelmistä ei ole ollut apua vaan joudutaan pohtimaan uusia vaihtoehtoja. Vanhempien tai huoltajien ajan tasalla pitäminen on erittäin tärkeää ja tässä tilanteessa tulee miettiä ketä asiantuntija-auttajaa pyydetään mukaan palaveriin. Vanhemmille ei saa tulla yllätyksiä prosessin aikana. Palavereiden tarkoitus on antaa tietoa erilaisista menetelmistä tilanteesta riippuen. Oppilaan tilanteen taustalla olevien seikkojen selvittäminen voi viedä useita kuukausia, niinpä menetelmien tulisi olla oppilaan nykytilannetta auttavia. (Huhtanen 2007, 185.)

Viimeisessä vaiheessa arvioidaan nykytilannetta lähtötilanteeseen nähden. Positiivisen ja rakentavan palautteen antaminen kannustaa eteenpäin. Lisäksi tulee asettaa rajat niiden päätösten pohjalta, jotka palaverissa on tuotu esille. Prosessin pää tavoitteena on kuitenkin oppiminen hyvässä ja turvallisessa ympäristössä. (Huhtanen 2007, 185; Friman 2010, 16 -17.)

TAULUKKO 2. Toimintamalli varhaiseen puuttumiseen (Huhtanen 2007, 186)



6 TYÖVÄLINEITÄ PIENEEN HUOLEEN

”Haluan sun tietävän, että välitän susta” – opinnäytetyön toiminnallisen osuuden työvälineiden tarkoituksena on auttaa opettajia ottamaan puheeksi pieni huoli. Samalla työvälineiden tarkoitus on saada lapsi tai nuori huomaamaan, että hänestä välitetään koulussakin. Lasten on usein helpompi puhua vaikeasta asiasta työvälineen kautta, kuten esimerkiksi tunnekorttien kautta. Yhteistyössä kodin ja koulun kanssa mahdollistetaan hyvä oppimisympäristö jokaiselle lapselle ja nuorelle.

Toiminnallisessa osuudessa on työstetty kolme (3) kansiota (LIITE 1). Punaisessa kansiossa on lomakkeita avuksi pienen huolen tunnistamiseen ja puheeksiottamiseen. Pienen huolen aihealueet ovat itsetunto, tunteet, ravinto, lepo ja vapaa-aika sekä päihteet. Kansiossa on mallikappale lomakkeesta, jota voidaan kopioida tarvittava määrä. Jokaisesta lomakkeesta on tehty ohjeistus helpottamaan lomakkeen käyttöä. Ohjeistus löytyy samasta muovitaskusta kuin lomake. Ajatuksena on, että lomakkeen voisi täyttää jokainen luokassa oleva lapsi tai nuori ilman että sitä kohdennettaisiin yksilöllisesti kehenkään. Ideana on, että täytettyä lomaketta voidaan käyttää kasvatuskeskustelussa yhdessä lapsen tai nuoren sekä hänen huoltajiensa kanssa. Punainen kansio on tarkoitettu jokaisen opettajan arkikäyttöön.

Sinisessä kansiossa (LIITE 1) ovat mallit konkreettisiin työvälineisiin mahdollistamisen jatkossa niiden tekemisen. Kansiosta löytyvät mallit adjektiivikortteihin, tunnematoon, ekaluokkalaisten tunnekortteihin, tunnekortteihin kakkosluokkalaisista yhdeksäsluokkalaisiin. Sinisessä kansiossa on mallit päihteisiin liittyen keskustelukortteihin, tietovisaan lainsäädännön näkökulmasta sekä alkopoli-lautapelistä.

Mustassa muovitaskukansiossa (LIITE 1) on teorian tietoa ryhmässä toimimisesta ja päihteistä. Työvälineitä tehdessä löytyi materiaalia paljon, josta olisi voinut tehdä

Alavieskan yhtenäiskoululle työvälineitä. Tähän kansioon keräsin materiaalia, josta ajattelin olevan hyötyä ryhmässä toimimisesta ja päihteistä puhuttaessa. Varsinkin päihteistä puhuminen voi olla vaikeaa nuoren kanssa. Tässä materiaalissa on monta erilaista harjoitusta ja tehtävää, joita voidaan soveltaa oppitunneilla käytettäväksi.



KUVIO 2. Toiminnalliset kansiot

Näiden kolmen (3) kansion lisäksi on opettajien käyttöön tehty tunnematvoja kolme (3) kappaletta esikoululaisille, tunnekortit ekaluokkalaisille, tunnekortit kakkosluokkalaisista yhdeksäsluokkalaisiin, adjektiivikortit itsetuntoa tunnistamaan, keskustelukortit päihteiden käytöstä ja alkopoli-lautapeli sekä tietovisa päihteistä – kortit (LIITE 1). Konkreettisten työvälineiden tarkoituksena on auttaa lasta tai

nuorta tunnistamaan, nimeämään, purkamaan ja käsittelemään eri aihealueiden asioita.

Punaisessa kansiossa on ensimmäisenä ennakointilomake huolen puheeksiottoon. Lomake on muokattu Tom Arnkilin & Esa Erikssonin kehittämästä ”Huolen puheeksi oton” – lomakkeesta. Huolen puheeksioton ennakointilomakkeen tarkoituksena on olla tukena tilanteissa joissa on herännyt huoli lapsesta tai nuoresta. Toisena tarkoituksena on helpottaa asioiden puheeksiottamista, joita ei ole jostain syystä otettu puheeksi. Lomakkeen avulla kehitetään ammatillisessa mielessä vuorovaikutustaitoja. (Lastensuojelun käsikirja 2015; Eriksson & Arnkil 2005,12; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2010.)

Huolen puheeksioton ennakointilomake helpottaa valmistautumista kasvatuskeskusteluun ja auttaa ymmärtämään miksi jonkun asian esille ottaminen on helppoa tai hankalaa. Lomakkeen avulla kehitetään puhumaan huolesta rakentavalla tavalla. Lomakkeessa on kolme (3) osiota. Ensimmäisessä osiossa valitaan tilanne, jossa huolen puheeksiottamista kehitellään, toisessa osiossa valmistaudutaan keskustelutilanteeseen. Viimeinen osio täytetään keskustelun jälkeen. (Lastensuojelun käsikirja 2015.)

Punaisessa kansiossa toisena on Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilta tulostettu huoneentaulu tukemaan itsenäistä opiskelua. Huoneentaulussa, joka on lamiinoitu, on muistikortteja joita ei ole leikattu korteiksi ja niinpä se voidaan kiinnittää luokan seinälle muistuttamaan, kuinka löydetään keskittymiskykyä kokeisiin lukua varten tai saadaan läksyt tehtyä. Vaihe vaiheelta eteneminen mahdollistaa oppimistyylin omaksumisen. Muistikortit – huoneentaulu jaetaan jokaiselle opettajalle jokapäiväiseen käyttöön. Huoneentaulussa on kuusi (6) kohta. Jokaisessa kohdassa on muutama ohje kuinka itsenäiseen työskentelyyn tulisi valmistautua. Pääkohdat

ovat: Pysähdy!, Mitä pitää tehdä?, Miten sen voi tehdä?, Tee tehtävä, Arvioi ja Hyvä minä! (Muistikortit itsenäisen työskentelyn tueksi 2007 - 2009.)

Kolmantena punaisessa kansiossa on lomake, ”Minä itse luokassa ja koulussa”, jolla halutaan pohtia lapsen tai nuoren omaa käyttäytymistä luokassa ja kouluyhteisössä. Välttämättä lapsi tai nuori ei huomaa häiritsevänsä luokassa, esimerkiksi liikumalla paikasta toiseen. Lomakkeen kysymyksiin vastataan ”kyllä” tai ”ei”. Lisäksi toivotaan, ettei pyyhekumia käytetä. Tällä pyritään siihen, että saataisiin mahdollisimman rehelliset vastaukset. ”Minä itse luokassa ja koulussa”-lomakkeen kysymykset ovat muotoutuneet opinnäytetyön toimintasuunnitelman pohjalta. Tämä lomake on erinomainen työväline kasvatuskeskustelun yhteydessä.

Tässä osiossa viimeisenä lomakkeena on ”Kaveritaidot kaikille – Opas luokanopettajalle” vihkosesta löytynyt Oppilaan kokemuksia koulusta – lomake. Opas luokanopettajalle on Mannerheimin Lastensuojeluliiton työstämä. Tässäkin lomakkeessa on samantyyppisiä kysymyksiä kuin ”Minä itse luokassa ja koulussa” – lomakkeessa. Lomakkeen täytettyä voidaan lasten ja nuorten kanssa miettiä ryhmässä toimimista ja kaverisuhteiden merkitystä. Tarkoituksena on kuitenkin antaa opettajalle mahdollisuus valita mitä lomaketta hän luokassaan haluaa käyttää. (Kaveritaidot kaikille 2013, 8.)

6.1 Itsetunto

Väestöliiton mukaan itsetunnolla tarkoitetaan jokaisen omaa tuntemista itsestään. Itsetunto kehittyy koko elämän ajan ja lähinnä kokemusten kautta. Kehittymisen lisäksi itsetunto vaihtelee, heittelee ja saa kolauksia. Itsetunto voi olla hyvä tai heikko. Hyvä itsetunto auttaa löytämään hyvän olon. Lapsen tai nuoren ei tarvitse

mollata tai syyllistää ketään. Hyvän itsetunnon omaava pärjää vaikeissakin tilanteissa. (Väestöliitto 2015a.)

Itsetunto löytyy meistä jokaisesta. Olemme hyviä ja arvokkaita, mutta meillä on oikeus myös epäonnistua. Jokaisella lapsella ja nuorella on omat vahvuudet ja heikkoudet. Ne tulee osata myöntää ja elää niiden kanssa. Jokainen lapsi ja nuori on erilainen ja ainutlaatuinen. (Juusola 2015, 6 – 8.) Itsetunnolla selitetään ihmisen toimintaa ja hyvinvointia (Kelttikangas-Järvinen 1994, 13).

Lapsen ja nuoren kohdalla itsetunto liittyy kotiin ja vanhempiin. Hän tietää, että häntä rakastetaan, hänestä välitetään ja hän on tärkeä juuri sellaisena kuin on. Vanhemmat viihtyvät omien lastensa ja nuortensa kanssa. (Kelttikangas-Järvinen 1994, 27.) Lapsen ja nuoren itsetunto kehittyy, pääasiassa, alakoulussa ollessaan. Lapsi tai nuori oppii olemaan itseään kohtaan realistisempi. Hän arvioi omaa itseään kehittyneemmin koko ajan. Koulun alkamisen myötä lapsen kaveripiiri laajenee ja näin ollen vertailukohteita omalle käyttäytymiselleen tulee enemmän. Lapsi tarvitsee itsetuntonsa kehittymiseen palautetta omasta itsestään, positiivista mutta myös negatiivista palautetta kannustavasta näkökulmasta. Lapsi oppii tietämään millainen hän on. Alakoulussa lapselle ovat tärkeitä suhteet koulussa oleviin ihmisiin. Opettaja, luokkakaverit ja ohjaajat muodostavat yhden tärkeän verkoston lapsen elämään. (Aho 1996, 28 - 29.)

Heikko itsetunto aliarvioi lapsen tai nuoren osaamisia tai taitoja. Lapsi tai nuori tuntee, että hän on huono asiassa kuin asiassa ja hänen on vaikea löytää itsestään positiivisia asioita. Heikon itsetunnon omaava lapsi tai nuori antaa toisten ihmisten sanomisten vaikuttaa itsetuntoonsa. (Väestöliitto 2015a.)

Huolen huomaaminen lapsen tai nuoren itsetunnosta voi olla vaikeaa. Lapsi tai nuori voi olla pelokkaan ja aran oloinen. Hänen itsetunto kärsii ja heikkenee, kun

lasta tai nuorta vähätellään, moititaan jatkuvasti, vertaillaan ja arvostellaan julkisesti, moititaan aiheettomasti, kiusataan, unohdetaan kiittää, jätetään kuulematta tai syrjitään. Näiden edellä mainittujen lisäksi lapsen ja nuoren itsetunto voi kärsiä jos hän ei saa tilaisuutta puolustautua tai hänen ulkoisia ominaisuuksiaan arvostellaan. Kavereiden puuttuminen ja toistuva epäonnistuminen ovat myös huolen aiheita. Kaiken kaikkiaan itsetunto tarvitsee rakkautta, jota ei saa puuttua keneltäkään lapselta ja nuorelta. (Strömmer 2010, 13; Aho 1996, 21 – 25.)

Työvälineiksi itsetunnon tunnistamiseen ja huomaamiseen valikoituivat kehukukkanen, erilaisia verkostokarttoja, huolehtimistesti, minäkuvan löytymiseen ja tuntemiseen sekä itsetuntoon liittyvät lomakkeet. Konkreettisenä työvälineenä on 326 kappaletta adjektiivikortteja.

Kehukukkasta voi käyttää monella lailla. Paperilla on tyhjä kukka, jossa on useampi terälehti. Tarkoituksena on, että jokainen lapsi tai nuori kirjoittaa itsestään hyviä puolia kukan terälehtiin. Toisaalta kehukukka voidaan laittaa hakaneulalla lapsen tai nuoren selkään ja toiset lapset sekä nuoret kirjoittavat hyviä, positiivisia, asioita kehukukan omistajasta. Tämän jälkeen tehtävä puretaan. Jokainen saa kertoa mikä oli yllättävin ja miellyttävin kehu. Kehukukkanen voidaan laminoida tai kontaktoida alustaksi tai johonkin muuhun tarkoitukseen käytettäväksi. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 137 - 138.)

Minä ja tärkeät ihmiseni, Minä ja turvaverkkoni sekä Verkostokartta lomakkeiden avulla on tarkoitus oppilas saada tiedostamaan omat läheisensä ja tukiverkkonsa. Jokaisella oppilaalla tulisi olla yksi todella tärkeä ja läheinen ihminen, mielellään aikuinen. Näihin kolmeen lomakkeeseen oppilas merkitsee hänelle tärkeät ihmiset. Ihmiset, joiden lähellä on turvallista olla. Läheinen ja tärkeä ihminen voi löytyä kotoa, sukulaisista, koulusta, harrastusten parista tai naapurista. Tärkeää on löytää

oppilaalle läheiset ihmiset. (Lajunen ym. 2015, 92, 95 – 96; Sassi 2012, 69; Aho 1996, 28.)

Turren huolehtimistestin avulla pyritään vahvistamaan itsetuntoa, pitämään huolta itsestä ja omista jutuista. Turren huolehtimistestin avulla saadaan tietoa lapsen arjesta ja siitä onko lapsen vastuu arjessa ikätason mukainen vai liian suuri ikätasoon nähden. Jokainen meistä tarvitsee huolta ja hoivaa. Tehtävässä lapsi tai nuori värittää tietyillä väreillä avunantajan joko itse tai opettajan avustamana. Tehtävän tarkoituksena on herättää keskustelua huolenpidosta. Keskustelun aiheina voivat olla huolenpidon laatu, huolehtimistavat ja huolehtimisesta opetteleminen. Tämä testi voidaan tehdä useamman kerran ja nähdä kuinka tilanne muuttuu ajan myötä. (Lajunen ym. 2015, 112 - 113.)

Minäkuvan löytymiseen ja tuntemiseen punaisesta kansioista löytyvät ”Millainen minä olen” & ”Millainen haluaisin olla” - lomakkeet sekä puulaatikossa olevat adjektiivikortit (KUVIO 3), joita on 326 kappaletta. Korttien ja lomakkeiden tarkoituksena on vahvistaa omaa itsetuntoa ja auttaa selvittämään omia positiivisia ja negatiivisia puolia. Korttien avulla voidaan hakea vastauksia esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: millainen minä olen, millainen haluaisin olla, millainen ystäväni on. Korteilla voidaan opetella negatiivisten tunteiden hallintaa, esimerkiksi kysymyksillä: millainen en haluaisi olla tai millainen en haluaisi ystäväni olevan. (Leppälä & Parhiala 2002.)



KUVIO 3. Adjektiivikortit laatikossa

Itsetunto-arviointilomakkeiden, joita on kaksi (2) erilaista, tarkoituksena on syventyä miettimään oppilasta itseään. Lomakkeiden väittämiin olisi hyvä vastata mahdollisimman totuudenmukaisesti. Näitä kaikkia lomakkeita voidaan käyttää kasvatust keskustelun pohjana. (Tapio 2011.)

Työn tilaajan kanssa käydyissä keskusteluissa tuli esille lapsessa ja nuoressa esiintyvä empatian puute. Työn tilaaja kertoi tilanteista, joissa lapsi tai nuori ei osaa huomioida toista lasta tai nuorta. Lapsen tai nuoren toiminta pyörii oman itsensä ympärillä eikä osata huomioida toisen tarvetta. Empatiolla tarkoitetaan myötätuntoa ja kykyä olla toisen asemassa. Empatian puute voi näkyä lapsen tai nuoren itsekkyytenä, epäitsekkyytenä, toiset huomioon ottavana tai toiset huomioimatta jättävänä. Empatiataitoja voi opetella ja näin helpottaa sosiaalista kanssakäymistä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71 - 76.) Tähän ongelmaan työvälineeksi löytyi Mannerheimin Lastensuojeluliiton, Muumimailma Oy:n ja Yleisradion yhteistyössä toteuttama ”Muumien Malliin. 12 Tietoiskua hyvästä yhteispelistä”. Oppaan lisäksi ja lisäksi on myös DVD nimeltä Reilusti ryhmässä. Muumien malliin – oppaan tarkoituksena on opetella toimimaan yhdessä ja hyviä käytösmalleja sekä toisten huomioonottamista. Oppaassa, joka löytyy pdf-muodossa internetistä, ovat seuraavat 12 tietoiskua:

1. *Kaikki otetaan mukaan*
2. *Hyväksymme erilaisuutta*
3. *Suojelemme ympäristöä*
4. *Nukumme riittävästi*
5. *Emme käytä väkivaltaa*
6. *Emme kiusaa*
7. *Autamme muita*
8. *Kuuntelemme muita*
9. *Puolustamme pienempiä ja heikompia*
10. *Olemme tasa-arvoisia*
11. *Pyydämme anteeksi*
12. *Kiitämme*

(Muumien malliin 2011.)

6.2 Tunteet

Tunteita käytämme huomaamatta useita kertoja päivän aikana. Ne kuuluvat jokaiseen hetkeen, ne ohjaavat elämäämme ja ne ovat meille elintärkeitä. Tunteet tuottavat energiaa kaikkeen tekemiseen. Osalle tunteiden esiin tuominen on vaikeaa ja niiden tunnistaminen on hankalaa. Tunteet ovat aitoja, ei ole olemassa oikeita ja väärinä tunteita. Ei ole olemassa kiellettyä, parempia tai huonompia tunteita. Jokainen, joka osaa näyttää, kokea ja vastaanottaa tunteita voi paremmin. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12; Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Tunteiden hillitseminen, tunteiden kokeminen, tunteiden tunnistaminen ja tunteiden näyttäminen ovat yhtä tärkeitä asioita. Tunteet eivät ole haitaksi vaikka joidenkin tunteiden yhteydessä voi tuntea fyysistäkin kipua, esimerkiksi rakkauden puristaessa rintaa tai jännittäessä vatsan toiminta pysähtyy. Tunteiden kanssa eläminen voi olla joskus vaikeaa, mutta ilman niitä elämä olisi aika yksitoikkoista. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 13; Kerola ym. 2013.)

Tunteiden opettelu on tässä ja nyt elämistä. Lasten ja oppilaiden kanssa kannattaa puhua tunteista juuri silloin kun ne ovat ajankohtaisia. Varsinkin esikoululaiset ja

miksei alaluokkalaiset voivat olla unohtaneet kysymänsä tunteen tuntien päästä. Tunteiden nimeäminen ei ole joka hetkistä asiaa ja vaan niiden kokeminen. Erityisen tärkeää on oppilaiden kohdalla pysähtyä keskustelemaan tunteista. Asian kertominen ääneen antaa tunteelle nimen. Millainen tunneilmasto hallitsee ja mahdollistaa tunteiden näyttämisen? Tunneilmasto säätelee meidän tunteiden esille tuomista. Erityisen tärkeää on ajan ja paikan antaminen tunteiden ilmaisulle. Se on pohjana turvalliselle ympäristölle ja auttaa sopeutumaan. Tunneilmastossa voidaan olla omana itsenämme ja ottaa toiset huomioon tunteineen. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 14 - 15.)

Olemme koko ajan tunteiden vallassa, vuorokauden jokaisena hetkenä. Tunteet ovat osa meidän persoonaa ja meillä jokaisella on eri tyyli tai tapa käyttää niitä. Hyvinä ohjenuorana tunteiden maaperälle voidaan pitää tunnetta, joka syntyy kun muut huomaavat minun tunteeni. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 16.)

Ulkoinen kontrolli esikouluikäisten parissa on hallitsevaa. Koulussa oppilasryhmät muodostavat sisäiset rajat, jotka tiukentuvat iän myötä. Erilaisuus, tunteiden esittäminen, on pelottavaa. Koululaisten kohdalla voidaan puhua piilo-opetussuunnitelmasta tunteiden kohdalla. Siinä pyritään hallitsemaan itsensä ja olemaan näyttämättä tunteita. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 20 - 21.)

Pienen huolen voi aiheuttaa huoli tunteiden hallinnasta. Tunteiden määrä on laaja ja tunteiden opetteleminen on koko elämän mittainen prosessi. Lapsen ja nuoren on hyvä opetella tunnistamaan, hyväksymään ja sietämään erilaisia tunteita. Tunteet vaikuttavat hyvinvointiimme. Jos tunteita salataan, kielletään, hävetään, poistetaan, kätketään tai paetaan, oma hyvinvointimme muuttuu negatiiviseksi. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää opetella puhumaan tunteista. Lapsen ja nuoren on hyvä oppia tiedostamaan ahdistavat, pelottavat, hämmentävät ja aggressiiviset tunteet ja silloin on tärkeää keskustella, esimerkiksi opettajan kanssa. (Väestöliitto 2015b.)

Työvälineiksi Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille punaiseen kansioon (LIITE 1) löytyivät lomakkeet: missä tunteet tuntuvat?, tunteet viikon aikana, tunnepäiväkirja värikoodein. Konkreettisina työvälineinä (LIITE 1) askartelin kolme (3) tunnemattoa esikoululaisten luokkiin, kuvalliset tunnekortit ekaluokkaisille, tunnekortit toisesta vuosiluokasta eteenpäin.

Missä tunteet tuntuvat? – lomakkeen avulla opimme huomaamaan, että kehomme eri paikoissa tuntuu erilaiselta. Jokaisella tunteella on paikkansa. Jokaisen tunteen paikka voi olla erilainen ihmisestä riippuen. Tunteet vaihtuvat, välillä nopeastikin. Tässä tehtävässä lapsi tai oppilas värittää tunteen paikan kehon kuvaan. Opettaja ohjaa tehtävää esimerkiksi pyytämällä lasta tai oppilasta värittämään jollakin värillä paikan, jossa innostus tuntuu. Toisaalta opettaja voi pyytää piirtämään tunteen paikalle kuvan. Eri värein väritetyt tai piirretyt tunteet auttavat hahmottamaan, että jokainen meistä tuntee erilalla eri paikoissa. (Lajunen ym. 2015, 58, 63.)

Tunteet viikon aikana – lomakkeessa on tarkoitus havainnoida kuinka monenlaisia tunteita voi olla yhden päivän tai koko viikon aikana. Tehtävässä on tarkoitus viikon jokaisena iltana rastittaa päivän aikana läpikäytyt tunteet. Tunteiden herättämiä ajatuksia on tarkoitus käydä opettajan johdolla läpi. (Tapio 2011.)

Tunnepäiväkirja värikoodein – lomakkeessa kerrotaan värein tunteista. Ohjeistuksessa on annettu valmiiksi värejä, mutta niitä voi suunnitella myös itse. Päivään voi tulla monta eri väriä tunteiden määrästä riippuen. (Tapio 2011.)

Tunnematojen (KUVIO 4) tarkoituksena on kahdeksan tunteen avulla saada lapsi tietämään ja tunnistamaan tunne. Lapsi voi käydä näyttämässä tunnetta, jota hän juuri nyt tuntee. Tärkeää on keskustella tunteista ja opetella tunnistamaan niitä. Tunnemadosta löytyy tunteet: Ilo, Inho, Pelko, Hämmästys, Viha, Onnellisuus,

Suru ja Riemu. (Lajunen ym. 2015, 60 – 62.) Tunnematoja on tehty jokaiseen esikoulu-
luluokkaan omansa eli kolme (3) kappaletta. Tunteiden opettelemisessa opettaja voi
esittää jotain tunnemadossa olevaa tunnetta lapsen yrittäessä tunnistaa. Tunnema-
toja voidaan käyttää monella eri tavalla ja monessa eri yhteydessä.



KUVIO 4. Tunnemadot esikoululaisille

Kuvalliset tunnekortit (KUVIO 5) ovat jatkumo tunnemadolle. Nämä kortit, joita on
18 kappaletta, on tarkoitettu ekaluokkalaisille. Kuvalliset tunnekortit mahdollista-
vat jokaisen oppilaan kertomaan omista tunteista. Tässä vaiheessa ei varmasti jo-
kainen ekaluokkalainen välttämättä osaa lukea, siksi näissä korteissa on tekstin li-
säksi kuva. Kuvallisista tunnekorteista löytyvät tunteet: Rakkaus, Ilo, Syyllisyys,
Hämmästys, Häpeä, Raivo, Suru, Riemu, Pelko, Viha, Pettymys, Inho, Säikähdys,
Ahdistus, Tyytyväisyys, Kauhu, Innostus ja Onnellisuus. (Lajunen ym. 2015, 60 –
62.) Tunnekorttipakkoja on kumpaankin ekaluokkaan oma.



KUVIO 5. Tunnekortit ekaluokkalaisille

Kuvalliset tunnekortit (KUVIO 5) ovat jatkumo tunnemadolle. Nämä kortit, joita on 18 kappaletta, on tarkoitettu ekaluokkalaisille. Kuvalliset tunnekortit mahdollistavat jokaisen oppilaan kertomaan omista tunteista. Tässä vaiheessa ei varmasti jokainen ekaluokkalainen välttämättä osaa lukea, siksi näissä korteissa on tekstin lisäksi kuva. Kuvallisista tunnekorteista löytyvät tunteet: Rakkaus, Ilo, Syyllisyys, Hämmästyminen, Häpeä, Raivo, Suru, Riemu, Pelko, Viha, Pettymys, Inho, Säikähdys, Ahdistus, Tyytyväisyys, Kauhu, Innostus ja Onnellisuus. (Lajunen ym. 2015, 60 – 62.) Tunnekorttipakkoja on kumpaankin ekaluokkaan oma.



KUVIO 6. Tunnekortit laatikossa

6.3 Ravinto

Ravinnolla on tärkeä merkitys lapsen tai nuoren kasvulle ja kehitykselle. Ravinnon lisäksi liikunta ja lepo vaikuttavat terveyteen. Oikeanlainen ruokavalio antaa välttämättömimmät ravintoaineet. Terveellinen elämä vaatii terveellistä ravintoa. On erittäin tärkeää, että lapsi tai nuori oppii syömään monipuolisesti. Uusien makujen opetteleminen pitäisi aloittaa jo kotona eikä vasta koulussa, jolloin se on vaikeaa. (Pakeman 2000, 200 – 201.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on vuonna 2008 julkaissut kouluruokailusuosituksen, jonka mukaan kouluruokailu on osa oppimista ja oppilashuoltoa. Kotitalouden, terveystiedon, ympäristö- ja luonnontiedon tunneilla pitäisi korostaa ruokailun merkitystä, tarkoitusta ja tutustua käytännön järjestelyihin. Täysipainoinen, ravitsemussuositusten mukainen, maukas ja houkutteleva ruoka ovat perusta terveelliselle ruoalle. Kouluateriassa tulee olla lämpimän ruoan lisäksi kasviksia, juoma, leipä ja levite. Puuro- ja keittolounaalla tulee olla leikkele, marjoja tai hedelmiä tai kasvislisäke. Oppilaan ottaessa ruokaa, ensimmäisenä tulisi olla salaatti tai kasvislisäke. (Kouluruokailusuositus 2008, 8.)

Tämän päivän koulussa alakoululaiset käyvät ruokailemassa opettajansa johdolla. Yläkoululaiset voivat ruokailla itsenäisesti. Näin ollen kukaan ei valvo heidän ruokailujaan. Useat nuoret jättävät ruokailun kokonaan väliin. Tyttöjen kohdalla syynä voi olla laihduttaminen ja pojat sanovat ruoan olevan pahaa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 65.)

Mikäli kouluruokailu tarjoillaan liian aikaisin, oppilaiden ruoka-annokset jäävät pieniksi eikä nälkä lähde. Näin ollen iltapäivällä nälän tunteen yllättäessä välipalaksi nautitaan herkkuja, joilla on epäterveelliset vaikutukset. Ruokailuun pitää olla

riittävästi aikaa, jotta ruokaa ei tarvitsisi ahmia. Opettajien läsnäolo ruokailussa turvaksi ja takaisi sen, että jokainen oppilas nauttisi koululounaan. (Kouluruokasuositus 2008, 7.)

Työvälineiden valitseminen ravinto-osioon oli haastavaa. Kouluruokailu on tärkeää koulussa jaksamiseen. Tänä päivänä yhä useampi nuori jättää juuri kouluruokailun väliin. Työvälineiksi havainnollistamaan ruokailun tärkeyttä valikoituivat seuraavat lomakkeet: Mistä ruoka tulee?, ruokaympyrä, hyvän lounaan malli, ruokapäiväkirja, oma välipalasi ja tavat puntarissa.

Mistä ruoka tulee? – lomakkeessa seurataan ruokamme matkaa lautasellemme. Seuraamalla viivoja voi piirtää tai kertoa kuinka ruokamme valmistuu. Opettaja voi käyttää apukysymyksinä seuraavia kysymyksiä: kuinka perunasta saadaan muusia, kuinka leipä valmistuu ja kuinka maito päätyy juomalasiin? (Maito ja Terveys ry 2015.)

Ruokaympyrä – lomake osoittaa mitä kaikkea tulisi syödä. Tehtävänä on värittää ruokaympyrästä kaikki ne, joita on syönyt päivän aikana. Ruokaympyrässä on kuusi (6) lohkoa. Suurimman lohkon muodostavat vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät. Toiseksi suurimmissa lohkoissa ovat liha, kala, kananmuna, maito ja maitovalmisteet sekä vilja ja viljavalmisteet. Kahdessa viimeisessä lohkoissa ovat ravintorasvat ja peruna. Lapsi tai nuori voi lisätä lohkoihin ruoka-aineita. Esimerkiksi perunan voi korvata riisillä tai makaronilla. Puuron tilalla voi olla vaihtoehtoisesti myslää tai muroja sekä juomana voi olla maitoa, piimää tai viiliä. (Maito ja terveys ry 2015.)

Hyvän lounaan malli pohjautuu ruokaympyrään ja lautasmalliin. Hyvän lounaan mallin tarkoituksena on väritystehtävän muodossa havainnollistaa mitä kuuluisi olla hyvässä kouluateriassa. (Maito ja terveys ry 2015.)

Lautasmalli tarjoaa mahdollisuuden miettiä, että onko päivän aikana tullut syötyä oikein. Lautaselle voi piirtää ja värittää kaikki ne ainekset, joita on tullut syötyä. Väritettävänä kohteena voi olla esimerkiksi koululounas. (Maito ja Terveys ry 2015.)

Hyvän lounaan malli ja lautasmalli tarjoavat pohdinnan aihetta kun lounaalla on, esimerkiksi keittoruoka. Kuinka silloin toteutuu hyvän lounaan malli, jossa kuuluisi olla puolet kasviksia, neljäsosa perunaa ja neljäsosa proteiinia. Keittoruokaan kuuluu juureksia, kala tai lihaa, perunaa ja maitoa. Tämä täyttää lautasmallin edellytykset. (Apua arjen valintoihin ruokakolmiosta ja lautasmallista 2007 - 2009.)

Ruokapäiväkirjan tarkoituksena on herättää huomio omiin ruokailutottumuksiin. Ruokapäiväkirjaan merkitään viikon ajan mitä on syöty. Ruokailutottumuksia ei tarvitse muuttaa päiväkirjan pidon aikana. Ruokailla saa tavalliseen tapaan ja päiväkirjaan on tarkoitus merkitä totuudenmukaisesti kaikki ruokailut. Ruokapäiväkirja palautetaan opettajalle sovittuna päivänä tai sen purkaminen voidaan tehdä esimerkiksi ryhmätyönä. (Rytmitä syömisesi 2014.)

”Oma välipalasi” – lomakkeessa vastataan muutama kysymykseen kyseessä olevan päivän syödystä välipalasta. Samalla voidaan miettiä, onko välipalan koostumus oikea ja mitä parannettavaa siinä olisi. Välipala on yksi osa päivän ravinnonsaannista. (Kunnon välipala-opaslehtinen 2008.)

”Tavat puntarissa” – lomake havainnollistaa toisella tapaa omia tottumuksia. Siihen rehellisesti vastaamalla ja pisteet yhteen laskien saadaan selville, onko tarpeen miettiä ja ennen kaikkea muuttaa omia henkilökohtaisia tapoja. (Maito ja terveysterveys ry 2015.)

6.4 Lepo ja vapaa-aika

Vapaa-aika on myönteinen ja arvostettu kokemus monelle lapselle ja nuorelle. Se merkitsee ennen kaikkea omaa aikaa ja vapautta tehdä omia valittuja juttuja. Lapselle ja nuorelle vapaa-aika on koulutyön ja levon jälkeen jäävä aika. Koulutyöhön käytetään keskimäärin kahdeksan (8) tuntia ja nukkumiseen noin kymmenen (10) tuntia, vapaa-aikaan jää kuusi (6) tuntia. Koulutyön tunneissa on otettu huomioon oppitunnit ja läksyihin sekä kokeisiin lukuaika. (Määttä & Tolonen 2011, 5; Myllyniemi & Berg 2013, 37.)

Vapaa-ajalla lapset ja nuoret pitävät tärkeänä oman perheen kanssa olemista mutta samanaikaisesti he haluavat luoda ihmissuhteita kodin ulkopuolella. Vapaa-ajalla lapset ja nuoret hankkivat taitoja itsenäiseen elämään. Kodin ulkopuolisten harrastusten lisäksi tänä päivänä lasten ja nuorten vapaa-ajasta käytetään aikaa sosiaaliseen mediaan. (Määttä & Tolonen 2011, 6.)

Sosiaalisen median myötä nuorten yöuni on lyhentynyt. Nukkumaan mennään illalla myöhemmin, koska iltaisin tehdään paljon enemmän kaikenlaisia askareita. Nukkumista tärkeämpää ovat tietokoneet, älypuhelimet, television katsominen ja muu puuhastelu. Väsymys oppilaiden keskuudessa yleistyy koko ajan. Vanhempien tai huoltajien keskuudessa voi olla ajattelutapa, että nuori tarvitsee vähemmän unta kuin lapsena. Toisaalta unen tarve voi olla sama nuoren kasvun ja kehityksen takia. Toki täytyy ottaa huomioon murrosikäisen nuoren kohdalla hormonitoiminnan aiheuttamat muutokset sisäiseen kelloon. Nukkumaanmenoaikojen eroavaisuus ei-murrosikäisen ja murrosikäisen koululaisen välillä ei kuitenkaan voi olla paria tuntia enempää. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 81.)

Vapaa-ajan aikana lapsen ja nuoren tulisi ehtiä harrastaa sekä olla kavereiden ja perheen kanssa. Pienen huolen lapsessa tai nuoressa voi herättää liiallinen paikoiltaan oleminen. Lapsi tai nuori viettää liikaa aikaa tietokoneiden ja älypuhelimien ääressä. Niiden tuoma tarjonta on muuttunut laaja-alaisemmaksi. Liikunnalliset ja toiminnalliset vapaa-ajanviettotavat ovat jääneet vähemmäksi. Näin ollen vapaa-ajan vietto näkyy koulutyössä. Lapsessa ja nuoressa esiintyy väsymystä ja laiskuutta tehdä mitään.

Sosiaalisen median käyttö näkyy pienenä huolena lapsessa ja nuoressa. Opettajalla voi herätä pieni huoli oppilaasta, kun hän on kouluaamuina ensimmäisten parin tunnin aikana väsynyt. Oppilaan väsymys vaikeuttaa asioiden oppimista ja tämän myötä opettajan työstä tulee turhauttavaa. Liian lyhyet yöunet ovat terveen koululaisen kohdalla syy väsymykseen. Lyhyet tai pitkät yöunet ovat yksilöllisiä aikoja jokaisen koululaisen kohdalla. Vertailemalla tai testaamalla eripituisia öitä saa tietää milloin on pirteä ja virkeä olo. (Partonen 2014, 20.)

Unella ja levolla on merkitystä oppimiseen. Päivän aikana opitut asiat vahvistuvat nukkuessamme. Aivot toimivat nukkuessa, ne säilövät jo oppimamme asiat mutta myös heittävät ”roskiin” turhat asiat. Luokassa olevien väsyneiden ja uupuneiden oppilaiden määrä vaikuttaa muiden oppimiseen ja luokan ilmapiiri kärsii. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 82.)

Partonen on laatinut taulukon, siitä milloin pitäisi silmät sulkea kun herätyskello soi aamulla kello seitsemän (7). Opinnäytetyö kohdistuu esikoululaisesta yhdeksäsluokkalaiseen, niin heidän nukkumaanmenoajassa on eroa vajaa kolme tuntia.

TAULUKKO 3. Nukkumaanmenoajat esikoululaisesta yhdeksäsluokkalaiseen (Partonen 2014, 24)

Koululaisen ikä vuosina	Kellonaika, jolloin nukku- maan kun kello herättää klo 7
6	19.50
7	20.00
8	20.15
9	20.30
10	20.50
11	21.10
12	21.25
13	21.45
14	22.05
15	22.25
16	22.45

Lapsen ja nuoren päivä on jaettu kolmeen (3) osaan: koulutyö, vapaa-aika ja lepo. Vapaa-ajan ja levon käyttäminen oikein mahdollistavat hyvän oppimisen. Levon tarve lapsen ja nuoren vuorokaudesta on noin kymmenen (10) tuntia ja koulupäivä keskimäärin kahdeksan (8) tuntia. Vapaa-ajan osuudeksi jää kuusi (6) tuntia. Työvälineitä pienen huolen puheeksiottoon punaisesta kansista (LIITE 1) löytyy lomakkeet: Turre tutkii tuntejasi, minun päiväni sekä ajankäytön viikkokalenteri.

Riittävän levon ja tarpeeksi pitkien yöunien saannin voi mahdollistaa hallitsemalla kiireen ja oman ajankäytön. Seuraavassa taulukossa on ohjeistusta kiireeseen ja ajankäyttöön. (Partonen 2014, 22.) Taulukko 4 on tarkoitus jakaa yhdessä taulukko 3:n kanssa koululaisten vanhemmille.

TAULUKKO 4. Riittävän yön turvaaminen (Partonen 2014, 22)

Annettavan ohjeen numero	Asia 1	Asia 2
Ohje 1	Arvosta unta	Muista, että uni on todellista laatu-aikaa
Ohje 2	Varaa yöunelle tarpeeksi aikaa	24 tunnista varaa joka yö unelle tarvitsemasi tunnit
Ohje 3	Huomaa, että kiire on unelle haitaksi	Vältä minuuttiaikataulun tekoa
Ohje 4	Raivaa iltapainotteisuus pois sosiaalisesta lukujärjestyksestäsi	Tee mieleisesi asiat aiemmin iltapäivästä tai alkuillan aikana
Ohje 5	Muista, että valo ja rasittava liikunta illalla estävät nukahtamista	Rentoudu luomalla unta houkutteleva ilmapiiri

Jokaisella meistä on sisäinen kello, jota on helppo säädellä. Yöuni on usein se, josta tingitään. Yöunta ei arvosteta ja uni koetaan helposti turhaksi ajaksi. Unen viivästyttäminen on helppoa, siirretään vain nukkumaanmeno-aikaa. Syitä viivästyttämiseen löytyy arkipäivän kulusta: mahdollinen stressi, hankalat asiat vaivaavat mieltä tai kiireisten asioiden hoitaminen juuri ennen nukkumaanmenoa. (Partonen 2014, 25.)

Riittävän unen määrään vaikuttavat säännöllisten nukkumaanmeno-aikojen ja hyvän nukkumapaikan lisäksi alkuillasta suoritettu ”happihyppely” ja pieni iltapala. Sängyssä voi hetken aikaa lukea tai kuunnella rauhoittavaa musiikkia. Erilaisten häiriötekijöiden poistaminen huoneesta on suotavaa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 83.)

”Turre tutkii tuntejasi” – lomakkeella seurataan ajankäyttöä yhden (1) viikon ajan. Turre kyselee muun muassa sitä, että kuinka monta tuntia lapsi tai nuori nukkuu, kuinka paljon hän käyttää aikaa television katseluun, kauanko hän käyttää aikaa

harrastuksiin ja liikuntaan. Ensimmäisiä kouluvuosiaan käyvät lapset voivat seurata ajankäyttöä yhdessä vanhempien tai huoltajien kanssa. Kun sovittu aika on käytetty, tehtävä voidaan purkaa luokassa esimerkiksi ryhmissä. Mietitään kuinka paljon on liikuttu, entä unen määrä, kuinka paljon on käytetty aikaa television ääressä, entäpä kännykän käyttö? (Lajunen ym. 2015, 112.) Nämä on myös asioita, joista voidaan keskustella kasvatuskeskusteluissa.

”Minun päiväni” - lomakkeen avulla hahmotellaan päivän kulkua ja se antaa pohjan kasvatuskeskusteluille. Tehtävään kirjoitetaan tai piirretään asiat, joita päivän aikana tehdään. Mihin minun aikani kuluu? Kuka auttaa minua päivän aikana? Myös tunnetiloja voidaan kirjata ylös. Tehtävän myötä voi nousta esiin lapsen tai nuoren huolia, joista voidaan keskustella yhdessä. (Minun päiväni 2010.)

”Ajankäytön viikkokalenteri” on tarkoitettu ylemmällä luokalla oleville. Niille, jotka osaavat merkitä ylös käytetyn ajan. Tähän lomakkeeseen merkitään tunnit ja minuutit sen mukaan, kuinka paljon aikaa käyttää mihinkin. Pohtimisen aiheita kuluneen viikon jälkeen voisi olla, mitä tekisin toisin tai mihin voisin panostaa enemmän. (Nuoren ajankäytön viikkokalenteri 2007 - 2009.)

6.5 Päähteet

Päähteiden kokeileminen on edessä usealla nuorella jossain vaiheessa. Kotoa ja koulusta saadut tiedot ovat varmasti muistissa ja mielessä mutta silti on kokeiltava. Kokeileminen voi jäädä siihen, mutta toisaalta voi myös johtaa tupakan ja alkoholin lisäksi huumeiden käyttöön. Riippuvuuksia on kolmea (3) eri tyyppiä: sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen riippuvuus. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 107 – 108.)

Sosiaalinen riippuvuus on kaveripiiristä riippuvaa. ”Kun kaverit niin minäkin” – ajattelu on usein vastaus nuoren päihteiden käyttöön. Nuori ei halua erottua joukosta tai ei uskalla sanoa, sitä pientä sanaa ”ei”. Aina löytyy joku aikuinen henkilö, joka on valmis auttamaan päihteiden hankinnassa. Se, että kaverit hyväksyvät nuoren ja hän ei tunne hylätyksi tulemista nostavat esiin huolen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 108.)

Psyykkinen riippuvuus johtaa mielihyvään ja hyvään oloon päihteitä kokeilemalla. Ilman aineita ei pärjää ja syntyy vieroitusoireita. Päihteiden käyttö luo arastakin nuoresta itsevarmemman. Erilaiset muutokset nuoren elämässä voivat tuntua hankalilta ja pelottavilta. Niihin haetaan helpotusta päihteiden avulla. Psyykkinen riippuvuus ei kohdistu ainoastaan päihteisiin vaan nykypäivänä tietokoneisiin ja älypuhelimiin. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 108.)

Fyysinen riippuvuus kasvaa koko ajan. Nuoren elimistön totuttua päihteisiin, elimistö alkaa vaatimaan lisää ja lisää. Tottunut elimistö alkaa voimaan huonosti jos päihteitä ei saa. Päihteiden käytöllä siirretään huonoa oloa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 108.)

Nuori ja päihteet ovat monelle omasta kasvatusympäristöstään muodostunut käsitys. Jos nuoren kotona käytetään päihteitä, kokeilunhalu on varmasti suurempi. Huoli voi herätä jos nuoren kaverit käyttävät päihteitä ja tarjoavat niitä. Nuoressa herää ajatus, mitä minusta ajatellaan kun en juo ja nuo muut juovat. Nuoren esittämät kysymykset festareille menosta ja kotona pidettävien kotibileiden tarjottavista huolestuttavat vanhempia. Monet juhlat, kuten konfirmaatiojuhla, voi mietityttää. Voiko nuori ottaa tervetuliaismaljan, entäpä voiko hän maistaa vanhempien lasista? (Kissa pöydälle – puhu alkoholista nuoren kanssa 2011, 6 – 12.)

On olemassa joitakin oireita ja muutoksia, joiden perusteella voidaan huolestua päihteiden käytöstä. Nuoren käyttäytymisen muutos voi olla yksi merkki päihteistä. Käyttäytyminen osana nuoren kokonaiskuvaa tulee huomioida. Nuoren muutokset käyttäytymisessä esiintyvät välinpitämättömyytenä, eristäytyneisyytenä, katsekontaktin välttelemisenä, valehteluna, sepittelynä, aikuisten harhauttamisena, lyhytjännittyneisyytenä, mielialan vaihteluina, alkoholi- ja huumeslangin ilmaantumisenä puheeseen. (Strömmer 2010, 15.)

Käyttäytymisen lisäksi muutoksia voi olla ulkoisessa olemuksessa, koulunkäynnissä, kaveripiirissä, harrastuksissa, kotona. Muutosten mukana tulee näpistyksiä, rikoksia tai jälkiä väkivallasta. Päihteiden käyttäjä puolustelee päihteitä ja hänellä on myönteinen asenne päihteisiin sekä hän vääristelee elämän arvoja. (Strömmer 2010, 15.)

”Haluan sun tietävän, että välitän susta” – opinnäytetyön pienen huolen aiheena päihteet mietitytti paljon. Käsitteenä päihteet ovat laaja kokonaisuus. Tässä opinnäytetyössä päihteissä käsitellään tupakkaa ja alkoholia. Työvälineenä punaisessa kansiossa (LIITE 1) on päihteet ja kaveripiiri-lomake. Konkreettisenä työvälineenä (LIITE 1) on alkopoli-lautapeli (KUVIO 7), keskustelunaiheita päihteistä (KUVIO 8) ja pieni tietovisa päihteistä (KUVIO 9).

”Päihteet ja kaveripiiri” – lomakkeeseen merkitään kavereiden nimet, parhaat kaverit ensin. Jos ei halua laittaa oikeaa etunimeä niin voi käyttää ”salanimeä”. Näiden nimien jälkeen listataan henkilöt, joiden kanssa liikkuu ja on säännöllisesti tekemisissä. Seuraavassa sarakkeeseen merkitään mitä päihteitä kaveri käyttää. Ruudun voi jättää tyhjäksi tai merkitä viivalla, jos kaveri on päihteetön. Viimeiseen sarakkeeseen laitetaan tunnettu aika. Tämä lomake antaa kuvan, siitä millainen nuoren kaveripiiri on. (Kaveripiiri 2010.)

Alkopoli – lautapelin (KUVIO 7) tavoitteena on herättää nuorissa ajatuksia alkoholista ja sen käytöstä pelilaudan ja – korttien avulla. Pelikorttien aihealueet ovat: terveys, laki, kulttuuri ja media, mielipide ja jokaisen oma asia. Peliä voidaan pelata lautapelinä tai sitten keskustelemalla korttien aiheista. Peli on tarkoitettu seitsemän- (7) vuosiluokasta eteenpäin. Lautapelin on tuottanut Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja peli on ladattavissa internetistä. (Lapset ensin 2010.)



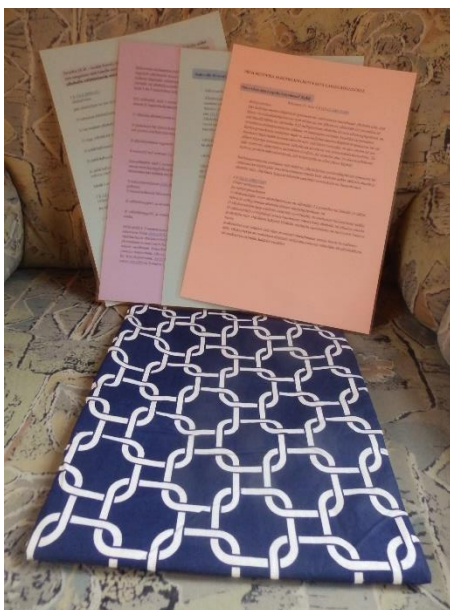
KUVIO 7. Alkopoli - lautapeli

Keskusteluaiheita päihteistä – kortit (KUVIO 8) on muokattu ”Kissa pöydälle – puhu alkoholista nuoren kanssa” - lehtisestä. Kortit on tehty ryhmätyöskentelyä varten. Tarkoitus on keskustella ryhmissä aiheista ja kirjoittaa ylös ryhmässä heränneet ajatukset. Keskustelun jälkeen on hyvä purkaa ryhmätyöt opettajan johdolla. Näitä kortteja voi käyttää jo kuudesluokkalaistenkin kanssa. (Kissa pöydälle – puhu alkoholista nuoren kanssa 2011.)



KUVIO 8. Keskustelunaiheita päihteistä – kortit

Pieni tietovisa alkoholiin liittyvistä lainsäädännöstä (KUVIO 9) on myös Kissa pöydälle – puhu alkoholista nuoren kanssa esitteestä. Kysymykset on sijoitettu kukin omalle sivulleen ja vastauksen perusteeksi on myös haettu lainsäädännöstä aiheeseen liittyvä kohta. Korttien tarkoituksena on osoittaa, että mitkään säännöt ja ohjeistukset eivät ole tuulesta temmattuja vaan perustuvat lainsäädäntöön. (Kissa pöydälle – puhu alkoholista nuoren kanssa 2011.)



KUVIO 9. Pieni tietovisa päihteistä - kortit

7 POHDINTA

”Haluan sun tietävän, että välitän susta” – opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda työvälineet Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille pieneen huoleen. Työvälineinä on lomakkeita, kortteja, lautapeli sekä erilaisia aihekortteja keskusteluihin ja ryhmittöihin. Työvälineet ovat tarkoitettu Alavieskan yhtenäiskoulun oppilaille, esikoululaisista yhdeksäsluokkalaisiin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa Alavieskan yhtenäiskoulun opettajien pienen huolen puheeksiottoa. Kaikkien asioiden esille ottaminen ei ole aina helppoa. Lapsen tai nuoren kanssa keskusteleminen voi olla hankalaa. Kasvatuskeskusteluja käydään myös lapsen tai nuoren huoltajan kanssa. Työvälineiden yhtenä tavoitteena oli helpottaa asioiden esille ottamista ja toimia kasvatuskeskustelujen avajana.

Työvälineiden aihealueiden rajaaminen oli vaativa työ. Alavieskan yhtenäiskoulun viransijaisena toimivan rehtorin kanssa käytiin keskusteluja, joiden pohjalta valikoituivat aihealueet: itsetunto, tunteet, ravinto, lepo ja vapaa-aika sekä päihteet. Koulukiusaaminen jätettiin pienen huolen aiheena pois, koska Alavieskan yhtenäiskoulu kuuluu KiVa eli Kiusaamisen Vastainen – toimenpideohjelmaan. Työvälineisiin luotiin myös huolen puheeksiottoon ennakointilomake, ohjeet itsenäiseen opiskeluun ja lomake, jossa lapsi tai nuori joutuu miettimään omaa käyttäytymistään luokkayhteisössä.

Työvälineiksi valittiin jo olemassa olevista materiaaleista lomakkeita jokaisesta aihealueesta. Lomakkeiden lisäksi tehtiin adjektiivikortit itsetuntoon, tunteisiin tehtiin tunnemadot esikoululaisille, tunnekortit ekaluokkalaisille ja tunnekortit toka-

luokkalaisista yhdeksäsluokkalaisiin. Päihdeosioon mallinnettiin alkopoli-lautapeli, keskusteluaiheita päihteistä – kortit sekä pieni tietovisa alkoholiin liittyvästä lainsäädännöstä. Jokaiseen työvälineeseen tehtiin ohjeistus helpottamaan materiaalin käyttöä.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisaa. Olen saanut toteuttaa itseäni parhaalla mahdollisella tavalla. Käsillä tekeminen ja teorian kirjoittaminen ovat vahvistaneet omaa ammattiosaamistani mutta samalla kasvattanut minua opinnäytetyöntekijänä. Työvälineiden tekeminen vahvisti omaa käsitystäni pienestä huolesta mutta samalla laajensi näkökantaa siihen, kuinka puuttumalla varhaisessa vaiheessa saadaan aikaan positiivisia tuloksia. Jokaiseen huolen aiheeseen tulisi reagoida riittävän varhaisessa vaiheessa.

Opinnäytetyöni oli alun perin tarkoitus tehdä Alavieskan yhtenäiskoulun koulukuraattorille mutta useiden keskustelujen, puheluiden ja sähköpostien jälkeen työn tilaajaksi tuli Alavieskan yhtenäiskoulu. Olin tehnyt toimintasuunnitelman koulukuraattorin työn pohjalta mutta pienillä muutoksilla sain opinnäytetyöhöni opettajan näkökulman pieneen huoleen. Opinnäytetyön tilaajan selvittyä ja aihealueiden varmistuttua ei suurempia ongelmia työn tekemisessä ole ollut. Opinnäytetyö on onnistunut erittäin hyvin. Työvälineet tulevat palvelemaan Alavieskan yhtenäiskoulun opettajia parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena syntyneet työvälineet kävin esittelemässä Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille 15.10.2015. Esittelemiseen käytettävä aika oli lyhyt, mutta heti esittelyn jälkeen sain positiivista ja kiitettävää palautetta työvälineistä. Laadin koululle palautelomakkeen (LIITE 2), jonka toimitin heille 26.10.2015. Palautelomakkeessa on kaksi osaa. Ensimmäisenä pyysin palautetta kaikilta opettajilta esittelytilaisuudesta. Halusin saada tietää, miltä työvälineet vaikuttavat ja olisiko niille käyttöä opettajan työssä. Toisessa osiossa oli kysymyksiä niille

opettajille, jotka testasivat työvälineitä kahden (2) viikon aikana. Palautelomakkeen alussa opettajat saivat merkitä rastilla ne työvälineet, joita olivat käyttäneet. Tällä halusin vielä avata työvälineiden määrää, koska esittelytilaisuus oli lyhyt. Palautelomakkeet kävin hakemassa koululta 6.11.2015.

Alavieskan yhtenäiskoulun opettajilta saama palaute ensivaikutelmasta työvälineitä kohtaan oli positiivista. Lyhyen esittelyn jälkeen oli halu päästä kokeilemaan työvälineitä omassa luokassa. Työvälineissä arvostettiin myös minun kädenjälkeäni. Nimenomaan sitä kuinka valtavan vaivan olin nähnyt erilaisten korttien ja muiden työvälineiden tekemiseen. Opettajilla itsellään ei ole aikaa paneutua suunnittelemaan ja tekemään tällaisia tarpeellisia työvälineitä. Palautteen antaneet opettajat olivat huomioineet myös työvälineiden ulkonäön. Heidän mielestään työvälineiden ulkoasut olivat kauniit, selkeät ja houkuttelevat.

Työvälineiden tarpeellisuudesta saama palaute oli myös positiivista ja ne koettiin jo tässä vaiheessa helpottamaan puheeksiottoa pienen huolen aiheissa. Eräs opettaja oli kirjoittanut palautelomakkeeseen työvälineiden tarpeellisuudesta:

”Välineitähän pystyy hyödyntämään monin tavoin ja tunnetaitoja tarvitaan kaikissa elämän tilanteissa. Joillakin lapsilla tunnetaidot ovat ihan hukassa.”

Tunneosio sai paljon kiitosta palautteissa. Toisena tärkeänä osiona pidettiin itsetuntoa. Sillä nämä kaksi (2) osiota ovat perustana oppilaan hyvinvoinnille. Eräs opettaja oli kommentoinut:

”Tunteiden käsittelyn ja tunnistamiseen liittyvät haasteet tuntuvat lisääntyvän vuosi vuodelta lapsiryhmässä.”

Opinnäytetyöni toiminnallista osuutta tehdessäni halusin työvälineiden olevat ulkoasultaan siistit ja yhtenäiset kullakin osa-alueella. Halusin myös työvälineiden

säilytysrasioiden ja – pussien olevan jokaisella aihealueella omanlaisensa. Mielestäni tämä helpottaa työvälineiden käyttöä ja niiden löytämistä säilytyspaikasta. Olen myös samaa mieltä siitä, että tunteiden ja itsetunnon opettelu on joillekin lapsille ja nuorille uusi asia. Suuria eroja voi olla kotona saaduissa malleissa. Eräs palautteenantaja pohti, että onko näistä työvälineistä yläkoululaisille hyötyä. Päihdeosio on selvästi yläkoulun käyttöön, mutta mielestäni kaikkia osioita voidaan hyödyntää jokaisella vuosiluokalla. Lomakkeistossa olen pyrkinyt huomioimaan erikäiset käyttäjät.

Alavieskan yhtenäiskoululla yläkoulun puolella opettajat olivat testanneet päihdeosion työvälineitä. Opettajat olivat järjestäneet eri pelipisteitä, joissa yhdeksäsluokkalaiset olivat kiertäneet. Peliäikää oli 20 minuuttia kohteessa ja oppilaat oli arvottu tasakokoisiin sekaryhmiin.

Palautteessa opettajat kertovat oppilaiden suhtautuneen pelipisteisiin positiivisella asenteella. Alkopoli – lautapeli olisi voinut olla suuremmalla alustalla mutta pienenäkin toimi hyvin sosiaalista kanssakäymistä edistävänä työvälineenä. Työvälineiden kautta oppilaiden näkemykset pääsivät pelin kautta esille. Keskustelukorttien aiheet olivat heidän mielestään teemaan sopien valittu hyvin. Tämän lisäksi ne toimivat keskustelun aloittajana hyvin. Opettajien mielestä työvälineiden materiaali on ajatonta. Oppilaiden mielestä pieni tietovisa lakivastauksineen oli vaativa.

Näitä palautteita lukiessani olin mielissäni siitä, että ne saivat positiivista ja kiitettävää palautetta. Päihdeosiota tehdessäni ajattelin, että lakiteksti on vaikealukuista ja vaativaa, mutta halusin ottaa sen mukaan työvälineisiin koska jokaiselle kysymykselle täytyy vastauksessa olla peruste. Ei ainoastaan vastaus ”kyllä” tai ”ei”.

Sain palautteen yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta. Heidän mielestään nämä työvälit ovat kiva juttu ja parasta. Nuorien mielestä asiat tulivat mukavalla tavalla esille ja ne laittoivat miettimään. Erään nuoren palaute oli:

”Oli mahtavaa keskustella jonkun muun kuin äitin tai kuraattorin kanssa”

Opettajilta saaman palautteen lisäksi pyysin Alavieskan yhtenäiskoulun viransijaisena toimivaa rehtoria vastaamaan muutama kysymykseen (LIITE 3). Hänen mielestään opinnäytetyön tilaajan asettamat tavoitteet täyttyivät.

”Projektin edetessä sisällöt ja tavoitteet täsmentyivät yksityiskohtaisemmiksi ja ne saavutettiin hyvin.”

Omasta mielestäni kun aikataulutin opinnäytetyön kalenteriin, minulla oli koko ajan tiedossa mihin mennessä mikäkin osio piti olla tehtynä. Opinnäytetyössäni etenin prosessimaisesti osio kerrallaan. Vaikka toiminnallinen osuus muotoutui sitä tehdessään, työ säilytti mielekkyytensä koko ajan.

Työntilaaja antoi palautetta yhteistyöstä heidän kanssaan. Viransijaisena toimivan rehtorin mielestä yhteistyö sujui kiitettävästi ja Alavieskan yhtenäiskoulu pidettiin hyvin ajan tasalla työn edistyessä. Minun mielestäni on erittäin tärkeää pitää yhteistyökumppani ajan tasalla opinnäytetyön edetessä. Heidän tietäessään missä mennään, palautteen antaminen koko ajan on mahdollista, ja silloin työstä tulee juuri sellainen, kuin tilaaja toivoo sen olevan.

Alavieskan yhtenäiskoulun opettajilta saamien palautevastauksien lisäksi halusin saada varmuuden työn ymmärrettävyydestä. Annoin opinnäytetyön luettavaksi kahdelle (2) henkilölle, joilla ei ole sosiaalialan koulusta. Kumpikin lukija antoi pa-

lautteen työstäni. Heidän mielestään työ oli ymmärrettävä ja erittäin mielenkiintoinen. Työn eteneminen järjestelmällisesti helpotti työn lukemista. Tämän lisäksi opinnäytetyön lukijat pitivät valokuvista, joissa esiteltiin työvälineitä. Heidän mielestään valokuvat tukivat tekstiä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista. Olen oppinut ymmärtämään huolen vyöhykkeistöä avarakatseisemmin. Kokonaisuutena huolen vyöhykkeistö on hyvä työväline työelämässä. Opinnäytetyötä tehdessäni hahmotin työvälineiden merkityksen koulussa ja sen, mitkä olisivat tärkeimmät osa-alueet, joihin työvälineitä työstettäisiin. Työvälineiden kerääminen ja työstäminen oli haastavaa. Olemassa olevaa materiaalia on paljon, niistä valitseminen ei ollut aina helppoa. Yhteistyössä Alavieskan yhtenäiskoulun viransijaisena toimivan rehtorin kanssa saimme koottua erinomaisen kokonaisuuden.

Opinnäytetyön työvälineet eivät ole ainoastaan lomakkeita vaan tein myös konkreettisia työvälineitä. Niillä halusin mahdollistaa lapsen ja nuoren oman itsensä oppimisen minuudesta ja oman tietämyksen eri huolen aihealueista. Itsetunto ja tunteet ovat perusta lapsen ja nuoren hyvinvoinnille. Niiden tunnistaminen ja sanoiksi pukeminen ei ole kaikille helppoa. Toisaalta usealle lapselle ja nuorelle joidenkin asioiden puhuminen on vaikeaa. Tätä voidaan harjoitella konkreettisten työvälineiden avulla.

Yläkoulussa oleville nuorille tein alkopoli – lautapelin sekä kortteja päihteisiin liittyviin aiheisiin. Tarkoituksena on, että nuori itse pohtii ääneen päihteiden merkitystä ja vaikutusta omassa elämässä yhdessä toisten nuorten kanssa. Keskustelun tulokset kirjataan ylös ja niistä keskustellaan yhdessä opettajan johdolla. Tarkoituksena on, että kenellekään nuorelle ei jäisi keskustelun jälkeen mieltä painavia asioita yksikseen pohdittavaksi.

Opinnäytetyötä tehdessäni ideoita ja ajatuksia työn tekemiseen kehittyi monenlaisia. Ensinnäkin aihealueiden laajentaminen mahdollistaisi uusien työvälineiden keräämisen ja työstämisen opettajien käyttöön. Toisaalta opinnäytetyön tekemisen aikana huomasin, että tällaisen työn kohderyhmänä voisi olla mikä tahansa ammattiryhmä. Nämä nyt tehdyt työvälineetkin voisivat olla koulukuraattorin, perhetyöntekijän, päiväkodin henkilöstön tai erityislasten kanssa työskentelevien työtä helpottamassa.

Tietääkseni juuri tällaista opinnäytetyötä ei ole tehty aikaisemmin. Opinnäytetyöni on herättänyt suurta kiinnostusta vanhempien ja lehdistön keskuudessa. Tämä osoittaa mielestäni sen, että työ tulee tarpeeseen. Asioista voidaan puhua niiden oikeilla nimillä ja vaikeat asiatkin voidaan ottaa puheeksi ilman leimaamista ja rekisteröimistä. Opinnäytetyöstäni tehtiin lehtijuttu Alavieska-lehteen (LIITE 4). Toimittaja kävi haastattelemassa Alavieskan yhtenäiskoululla 5.11.2015. Tämän lehtijutun lisäksi minua pyydettiin kirjoittamaan RATKES – lehteen artikkeli opinnäytetyöstäni. Artikkelin ilmestyy RATKES eli ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin – lehdessä viikolla 52 vuonna 2015.

Kaikki saamani palaute on varmistanut sen, että olen tehnyt tarpeita vastaavan opinnäytetyön. Työvälineiden käyttöön ottaminen vaatii oman aikansa ja uuden palautteen saaminen, esimerkiksi keväällä 2016, voisi antaa laaja-alaisemmat vastaukset työvälineiden käytöstä. Nämä palautteet olivat työvälineiden käytöstä lasten ja nuorten parissa mutta näin lyhyellä ajalla työvälineitä ei pystytty käyttämään kasvatustieteiden pohjana. Suullisissa palautteissa olen saanut kuulla monta kertaa, että nämä työvälineet kannattaisi tuottaa. Näiden palautteiden myötä tiedän pienen huolen puheeksioton helpottuvan ja lasten sekä nuorten hyvinvoinnin kohentuvan kun opetellaan itsetunnon ja tunteiden maailmaa Alavieskan yhtenäiskoulussa.

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta suunnitellessani ja toteuttaessani huomasin pienen huolen osa-alueiden laajuuden. Yhteistyöllä Alavieskan yhtenäiskoulun viransijaisena toimivan rehtorin kanssa saimme valikoitua osa-alueet, jotka palvelevat koulun arkea juuri nyt. Monta osa-aluetta jäi ottamatta mukaan. Näiden osalta opinnäytetyötäni voisi jatkaa laajentamalla osa-alueita. Toisaalta voisi ottaa yhden osa-alueen ja pohtia syvällisemmin sitä pienen huolen aiheuttajana.

Palautteessa työntilaaajaltani kysyin hänen mielipidettään ja ajatuksia mahdollisista jatkotutkimuksista. Hän oli sitä mieltä tässä vaiheessa, että tämä minun tekemäni opinnäytetyö oli todella kattava. Hänen mielestään aihepiirit olivat osuvasti valittu koulun arkea ajatellen. Työvälineiden käyttöasteen kasvaessa varmasti työntilaa-jankin puolella herää aiheita jatkotutkimuksiin.

Tätä opinnäytetyötäni työstäessä olen joutunut ottamaan huomioon monia asioita. Työvälineiden tulee olla sellaisia, että jokainen osaa niitä käyttää. Työvälineiden selkeys, kestävyys ja ohjeistus ovat olleet ohjenuorana niitä työstäessä. Työvälineiden tarkoituksena on helpottaa pienen huolen puheeksiottamista ja avata kasvatuskeskusteluissa vaikeitakin asioita. Nämä kaikki asiat yhdessä auttavat lasta ja nuorta selviytymään arjessa, tuovat heille turvallisuuden tunnetta ja sitä, että heistä välitetään aidosti, myös koulussa.

Oma työpanokseni tässä opinnäytetyössäni on mahdollistanut oman henkilökohtaisen kasvun opinnäytetyöntekijänä. Olen koonnut olemassa olevista materiaaleista työvälineet, joilla lasten ja nuorten hyvinvointia voidaan turvata. Mielestäni läpi koko opinnäytetyöni viestittyy välittämisen merkitys lapsessa ja nuoressa. Toivon näiden opinnäytetyöni työvälineiden tarjoavan uusia toimintatapoja pienen huolen huomioimiseen ja puheeksiottamiseen.

LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Apua arjen valintoihin ruokakolmiosta ja lautasmallista. 2007 - 2009. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/syohyvaa/ruokakolmio_lautasmalli/. Viitattu 13.10.2015.

Eettinen varhainen puuttuminen on kaikkien etu. 2009. Tesso Sosiaali- ja terveyspoliittinen aikakauslehti. Saatavissa: <http://tesso.fi/content/eettinen-varhainen-puuttuminen-kaikkien-etu>. Viitattu 7.10.2015.

Eriksson, E. & Arnkil, T. 2005. Huoli puheeksi Opas varhaisista dialogeista. Stakes Oppaita 60. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Eriksson, E. & Arnkil, T. 2012. Huoli puheeksi Opas varhaisista dialogeista. Stakes Oppaita 60. 8. painos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1. Viitattu 2.11.2015.

Eriksson, E. & Rautava, M. 2005. Huolen vyöhykkeistö varhaisen puuttumisen tukena. Varpu Lapselle tukea ajoissa. Opettaja Numero 38 B. Saatavissa: <http://www.lskl.fi/files/129/A10YZdyp.pdf>. Viitattu 15.5.2015.

Friman, T. 2010. Huoli puheeksi kun se on pieni. Opettaja 48/2010. Saatavissa: http://content.opettaja.fi/epaper/2010_48/PAGE16.pdf. Viitattu 2.11.2015.

Heinämäki, L. 2007. Varhaista tukea koulun arkeen – työvälineenä kehittämisvalikko. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää Varhainen puuttuminen koulussa. PS-kustannus. Juva: WS Bookwell Oy.

Huoli nuoren koulunkäynnistä. 2007 - 2009. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulu/ylakouluelamaa/huoli_nuoren_koulunkaynnista/. Viitattu 15.5.2015.

Juusola, M. 2015. Hyvän kaveruuden avaimet. Espoo: Painotalo Origos Oy.

- Kaiponen, S. (toim.). 2014. Huolen puheeksiottaminen ja hyvien käytäntöjen dialogi. Menetelmäopas lasten ja nuorten kanssa toimiville. Saatavissa: http://www2.uef.fi/documents/1698243/1698250/2014_10_20_Huolen+puheeksiottaminen.pdf/120f2b78-01e8-41bc-82e8-74fd21c6c1b3. Viitattu 2.5.2015.
- Kari, M-L., Kuukankorpi, P. & Maasalo, M-L. 2000. Huolen käsikirja Paikallinen varhaisen puuttumisen toimintamalli. Lastensuojelun keskusliitto. Suomen kuntaliitto. Keuruu. Saatavissa: https://www.innokyla.fi/documents/67330/68710/huolen_kasikirja.pdf. Viitattu 7.9.2015.
- Kaveripiiri. 2010. Saatavissa: <http://www.socca.fi/haku?searchterms=p%C3%A4ih-teet+ja+kaveripiiri>. Viitattu 10.4.2015.
- Kelttikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva:WSOY.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus. Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen. Viitattu 12.5.2015.
- Kissa pöydälle – puhu alkoholista nuoren kanssa. 2011. Porvoo: Kirjapaino Uusimaa. Saatavissa: https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/e22729f4b47c52c09e94fe42b4bf6dcc/1444722160/application/pdf/14674605/Kissa_p%C3%B6yd%C3%A4lle.pdf.pdf. Viitattu 10.4.2015.
- Korkiakoski, P. Sähköposti 2.9.2015.
- Kouluruokailusuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Savion kirjapaino Oy. Saatavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf. Viitattu 14.9.2015.
- Kuikka, M. 2005. Mitä varhaisella puuttumisella tarkoitetaan? Varpu Lapselle tukea ajoissa. Opettaja Numero 38 B. Saatavissa: <http://www.lskl.fi/files/129/A10YZdyp.pdf>. Viitattu 15.5.2015.
- Kunnon välipala-opaslehtinen. 2008. Kotimaiset kasvikset ry. Saatavissa: <http://www.terveystakasviksilla.fi/tiedostot/KunnonValipalaKayttovinkit.pdf>. Viitattu 12.5.2015.
- Laitinen, K., Halinen, I. & Holopainen, P. 2005. Varhainen puuttuminen. Opetussuunnitelmien perusteet ja Opetushallituksen kehittämishankkeet. Varpu Lapselle tukea ajoissa. Opettaja Numero 38 B. Saatavissa: <http://www.lskl.fi/files/129/A10YZdyp.pdf>. Viitattu 18.8.2015.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos.

Lapset ensin. 2010. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: <http://www.mll.fi/julkaisut/verkkojulkaisut/nuorisotyohon/>. Viitattu 10.4.2015.

Lastensuojelun käsikirja. 2015. Huolen vyöhykkeistö ja huolen puheeksiottaminen. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa: <https://www.thl.fi/documents/647345/1449725/Huolen+puheeksioton+ennakointilomake.doc/c8812416-d7e2-4993-814f-aeb3256d6565>. Viitattu 7.10.2015.

Lehtinen, T., & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Leppälä, K. & Parhiala, M. 2002. Vanhempainryhmien ohjaajakoulutus. Luentomateriaali. Ylivieskan seutukunta. Mannerheimin Lastensuojeluliiton opetus-suunnitelma.

Mahkonen, S. 2015. Uusi oppilashuoltolaki työvälteenä. Porvoo: Bookwell Oy.

Maito ja terveys ry. 2015. Tytöt ja ruoka.

Kaveritaidot kaikille. 2013. Opas luokanopettajalle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavissa: http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/024bf2943e3ada0a1cc055e6e39e965f/1441781788/application/pdf/16886246/MLL%20Kaveritaidot_www.pdf. Viitattu 31.7.2015.

Minun päiväni. 2010. Pesäpuu ry.

Muistikortit itsenäisen työskentelyn tueksi. 2007-2009. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalu/nuorelle/>. Viitattu 15.7.2015.

Muumien malliin. 2011. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/dac124ed7dae69cddbbe27e79167b801/1443424768/application/pdf/17399986/Muumien%20malliin.pdf>. Viitattu 12.5.2015.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö: Valtion liikuntaneuvosto: Nuorisoasiain neuvottelukunta: Nuorisotutkimusverkosto.

Määttä, M. & Tolonen, T. (toim.). 2011. Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Hakapaino.

Nuoren ajankäytön viikkokalenteri. 2007-2009. Saatavissa: <http://www.mll.fi/@Bin/11644991/Nuoren+ajank%C3%A4yt%C3%B6n+viikkokalenteri+vanhemmalle.pdf>. Viitattu 10.4.2015.

Opetushallitus. Opetussuunnitelma ja tuntijako. Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako. Viitattu 8.10.2015.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>. Viitattu 15.7.2015.

Pakeman, S. 2000. Terveellisen ravinnon aakkoset Uusinta tietoa suomalaiselta ravintoterapeutilta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Partonen, T. 2014. Lisää unta Kiireen lyhyt historia. Kustannus Oy Duodecim. Riika: Livonia Print.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksu Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Viitattu 15.7.2015.

Rytmitä syömisessä. 2014. Terve koululainen. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi>. Viitattu 8.10.2015.

Sassi, T. (toim.). 2012. EIJÄ PERHE – Opas vankiperheiden vertaisryhmätoiminnan ohjaajille. KRITS Kriminaalihuollon tukisäätiö. Oppaita 1/2012. Helsinki: Painomerkki Oy. Saatavissa: http://www.porttivapauteen.fi/filebank/552-ehja_perhe_lowres.pdf ja http://www.porttivapauteen.fi/filebank/538-Verkostokartta_blank.pdf. Viitattu 12.6.2015.

Sivistyslautakunta. 15.06.2010. Pykälä 39. Alavieskan kunta. Saatavissa: <http://dynasty.alavieska.fi/Ptk/kokous/2010167.PDF>. Viitattu 18.5.2015.

Sivistyslautakunta. 18.8.2011. Pykälä 43. Alavieskan kunta. Saatavissa: <http://dynasty.alavieska.fi/Ptk/kokous/2011218-5.PDF>. Viitattu 20.7.2015.

Sivistyslautakunta. 25.11.2008. Pykälä 70. Alavieskan kunta. Saatavissa: http://dynasty.alavieska.fi/Ptk/cgi/DREQUEST.PHP?page=meeting_frames. Viitattu 18.5.2015.

Strömmer, M. (toim.) 2010. Koulun turvakansio Psyko-sosiaalinen turva. Saatavissa: http://www.ylivieska.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ylivieska/embeds/ylivieskawwwstructure/16757_oppilashuolto_psykososiaalinen_turva.pdf. Viitattu 14.9.2015.

Syysviesti lv 2015 – 2016. Saatavissa: <https://peda.net/alavieska/tiedotteita/sl2l>. Viitattu 8.10.2015.

Tapio, S. 2011. Perheohjaajan materiaalikansio.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2010. Huolen puheeksioton ennakointilomake. Saatavissa: <https://www.thl.fi/documents/647345/1449725/Huolen+puheeksioton+ennakointilomake.doc/c8812416-d7e2-4993-814f-aeb3256d6565>. Viitattu 30.4.2015.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Lapset, nuoret ja perheet. Kasvun kumppanit. Huolen vyöhykkeet. Saatavissa: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen/huolen-vyohykkeet. Viitattu 7.9.2015.

Valtakunnallinen VARPU – verkosto. 2008. Varhaisen puuttumisen eettiset periaatteet 27.8.2008 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: http://www.varpu.fi/files/835/Eettiset_periaatteet.pdf. Viitattu 16.7.2015.

Varhaisen puuttumisen käsikirja. 2012. Savonlinnan kaupunki. Saatavissa: http://www.savonlinna.fi/filebank/3577-Varhaisen_puuttumisen_kasikirja.pdf. Viitattu 29.10.2015.

Varpu Lapselle tukea ajoissa. 2015. Opettaja Numero 38 B. Saatavissa: <http://www.lskl.fi/files/129/A10YZdyp.pdf>. Viitattu 15.5.2015.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto. 2015a. Itsetunto. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-jamuut/itsetunto/>. Viitattu 6.10.2015.

Väestöliitto. 2015b. Tunteet. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-jamuut/tunteet/>. Viitattu 13.10.2015.

"HALUAN SUN TIETÄVÄN, ETTÄ VÄLITÄN SUSTA"



Pieni huoli: Huolen puheeksioton ennakointilomake, Itsenäisen opiskelun huoneen-taulu, Minä itse luokassa ja koulussa-lomake, Oppilaan kokemuksia koulusta-lomake

Itsetunto: Kehukukkanen, Minä ja tärkeät ihmiseni-lomake, Minä ja turvaverkoni-lomake, Verkostokartta-lomake, Turren huolehtimistesti, Millainen minä olen-lomake, Millainen haluaisin olla-lomake, Itsetunnon arviointi-lomake

Tunteet: Missä tunteet tuntuvat?-lomake, Tunteet viikon aikana-lomake, Tunnepäiväkirja värikoodein-lomake

Ravinto: Mistä ruoka tulee?-lomake, Ruokaympyrä-lomake, Hyvän lounaan malli-lomake, Ruokapäiväkirja-lomake, Oma välipalasi-lomake, Tavat puntarissa-lomake

Lepo ja vapaa-aika: Riittävä lepo-lomake, Turre tutkii tuntejasi-lomake, Minun päiväni-lomake, Ajankäytön viikkokalenteri-lomake

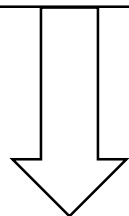
Päihteet: Päihteet ja kaveripiiri-lomake

Mallit konkreettisiin työvälineisiin

Teoriatietoa ryhmässä toimimisesta ja päihteistä



"HALUAN SUN TIETÄVÄN, ETTÄ VÄLITÄN SUSTA"



KONKREETTISET TYÖVÄLINEET

Itsetunto: Adjektiivikortit 326 kappaletta, Muumien malliin 12 tietoisua hyvästä yhteispelistä-DVD

Tunteet: Tunnemato eskarilaisille, kuvalliset tunnekortit ekaluokkalaisille, Tunnekortit kakkosluokkalisista yhdeksäsluokkalaisiin

Päihteet: Alkopoli-lautapeli, Keskusteluaiheita päihteistä-kortit, Pieni tietovisa alkoholiin liittyvästä lainsäädännöstä

PALAUTELOMAKE

”HALUAN SUN TIETÄVÄN, ETTÄ VÄLITÄN SUSTA” Työvälineitä Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille pieneen huoleen

Kävin esittelemässä 15.10.2015 Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille työvälineitä pieneen huoleen. Esittelyaika oli lyhyt, 10 minuuttia, mutta toivoisin saavani palautetta jokaiselta opettajalta ensivaikutelmasta.

Lisäksi toivon saavani palautetta niiltä opettajilta, jotka testaavat työvälineitä ajalla 26.10. – 5.11.2015.

Toivon saavani palautteen 6.11.2015 mennessä.

Kiitos, että sain tehdä opinnäytetyön Alavieskan yhtenäiskoululle!

Marjo Nahkala

KAIKILLE OPETTAJILLE VASTATTAVAKSI

Ensivaikutelma työvälineistä:

Onko mielestäsi tarvetta tällaisille työvälineille?

Onko työvälineillä käyttöä luokassasi?

TYÖVÄLINEITÄ TESTAAVAT OPETTAJAT:

Käyttämäni työvälineet (rastita ne työvälineet, joita olet käyttänyt)

pieni huoli

- huolen puheeksioton ennakointilomake
- itsenäisen opiskelun huoneentaulu
- minä itse luokassa ja koulussa – lomake
- oppilaan kokemuksia koulusta - lomake

itsetunto

- kehukukkanen
- minä ja tärkeät ihmiseni – lomake
- minä ja turvaverkkoni – lomake
- verkostokartta – lomake

- Turren huolehtimistesti
- millainen minä olen – lomake
- millainen haluaisin olla – lomake
- itsetunnon arviontilomake - lomake
 - adjektiivikortit
 - mummien malliin

- **tunteet**
 - **missä tunteet tuntuvat? – lomake**
 - **tunteet viikon aikana – lomake**
 - **tunnepäiväkirja värikoodein – lomake**
- **tunnemato eskarilaisille**
 - **kuvalliset tunnekortit ekaluokkalaisille**
 - **tunnekortit**
- **ravinto**
 - **mistä ruoka tulee? – lomake**
 - **ruokaympyrä – lomake**
 - **hyvän lounaan malli – lomake**
 - **ruokapäiväkirja – lomake**
 - **oma välipalasi – lomake**
 - **tavat puntarissa - lomake**
- **lepo ja vapaa-aika**
 - **riittävä lepo – lomake**
 - **Turre tutkii tuntejasi – lomake**
 - **minun päiväni – lomake**
 - **ajankäytön viikkokalenteri – lomake**

- **päihteet**
 - **päihteet ja kaveripiiri – lomake**
 - **alkopoli – lautapeli**
 - **keskusteluaiheita päihteistä – kortit**
 - **pieni tietovisa alkoholiin liittyvästä lainsäädännöstä**

Miltä työvälineen käyttöönotto tuntui?

- helpolta
- vaikealta

Koetko työvälineet

- mielekkäänä lisänä
- vastenmielisenä lisänä

Minkälainen vastaanotto työvälineelle oli luokassa?

Onko työvälineestä apua pienen huolen huomioimisessa?

Onko työvälineestä apua pienen huolen puheeksiottamisessa?

Onko työväline mielestäsi sellainen, jota voisi käyttää jatkuvassa käytössä?

Muuta kommentoitavaa:

Alavieskan yhtenäiskoulu on tilannut opinnäytetyön ”Haluan sun tietävän, että välitän susta” Työvälineitä Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille pieneen huoleen.

Toivoisin työn tilaajan vastaavan muutamaan palautekysymykseen. Palautteen toivoisin olevan minulla 6.11.2015 mennessä.

1 Täyttyikö tilaajan asettamat tavoitteet tälle työlle?

2 Herättikö opinnäytetyö tilaajassa ajatuksia mahdollisista jatkotutkimusaiheista?

3 Miten yhteistyö sujui opinnäytetyön tekijän kanssa?

4 Muuta sanottavaa:

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ JA KIITOS PALAUTTEESTA!

Marjo Nahkala

Centria amk:n sosionomiopiskelija Marjo Nahkalan opinnäytetyö

Pienen huolen työvälineitä yhtenäiskouluun

Kaisa Hietala

Lomakkeita, kortteja, lautapeli, sekä erilaisia aihekortteja keskusteluihin ja ryhmiin tarjoaa työvälineeksi sosionomiksi valmistuvan **Marjo Nahkalan** opinnäytetyö.

Sen tarkoituksena on tarjota työvälineet Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille oppilaiden pienten huolten käsitteilyyn.

Sosiaaliohjaajana parikymmentä vuotta toiminut Nahkala päätti lähteä opiskelemaan uutta ja onnistui siinä. Hän valmistuu sosionomiksi Centria-ammattikorkeakoulusta Ylivieskan yksiköstä juuri ennen joulua.

- Opiskelu on siitä mielenkiintoista, että sen myötä tiedon jano lisääntyy. Olen jo suunnitellut seuraavaa opintopolkua, joka on ylempi ammattikorkeakoulututkinto.

Marjo Nahkalan kohdalla innostus opiskeluun syntyi silloisen työn

loputtua. Hän sai lisäksi kannustusta opiskeluun TE-toimistosta ja lehtori **Marja Savolaiselta**, niin Marjo päätti hakea sosionomiopiskelijaksi päiväkouluun.

Hän pääsi Centria-ammattikorkeakouluun, ja opiskeli siellä nuorten opiskelijoiden rinnalla runsaan vuoden, koska hänellä oli jo alalle aikaisempia opintoja.

- Nautin jokaisesta päivästä opiskelijana. Korkeakoulumaailma on mahtavaa ja meillä kaikilla opiskelijoilla oli sama päämäärä, johon saimme kannustusta huippuluokan opettajilta. Jokaista oppilasta kuunnellaan, arvostetaan ja kunnioitetaan.

Marjo Nahkala on enemmän kuin tyytyväinen opiskeluunsa ja

harjoittelupaikkaansa Ylivieskan kotihoidossa. Hänen opinnäytetyönsä oli alun perin tarkoitus tehdä Alavieskan yhtenäiskoulun koulukuraatorille,

mutta useiden keskustelujen, puheluiden ja sähköpostien jälkeen työn tilaajaksi tuli Alavieskan yhtenäiskoulu.

- Olin tehnyt toimintasuunnitelman koulukuraattorin työn pohjalta mutta pienillä muutoksilla sain opinnäytetyöhöni opettajan näkökulman pienen huoleen.

Pieni huoli voi olla väsymys

Pieni huoli voi olla esimerkiksi se, että opettaja huomaa oppilaan olevan aamuisin useana aamuna väsynyt ja opettaja ryhtyy selvittämään, saako oppilas riittävästi lepoa. Tässä tapauksessa opettajan työvälineenä voi olla esimerkiksi lomake, jonka kautta oppilaan unentarve ja todellinen nukkumisaika selvitetään.

Eskarilaisen pitäisi esimerkiksi päästä nukkumaan jo kymmentä vaille kahdeksan illalla, jos hänen pitää herätä aamulla seitsemältä.

Yhdeksäsluokkalaistele riittää, jos hän menee levolle varttia vaille yksitoista, kun aamuherätys on seitsemältä.

- Eroa on kolmisen tuntia. Jos oppilas on väsynyt, niin hänen lepoaikaansa voi seurata viikon ajan ja keskustella sitten sen pohjalta.

Tietenkin pohjana on se, milloin oikeasti pistää nukkumaan. Oppilas voi vetäytyä huoneeseensa jo aiemminkin, mutta ei asetu levolle, jolloin vanhemmatkaan eivät tiedä, milloin lapsi on käynyt nukkumaan. Oppilaan

tekemä lepokirjaus auttaa häntä itseäänkin miettimään omaa nukkumisaikaansa. Kyseessä ei siis ole mikään tutkimus, vaan siinä selvitetään nukkumisaika.

Marjo Nahkalan kokoa-min työvälinein ratkaistavia pienen huolen aiheita ovat itsetunto, tunteet, ravinto ja lepo ja vapaa-aika.

- Tunteita on yli 2000, mutta minä olen poiminut

niistä tähän 132 tunnekorttia, joiden pohjalta opettaja voi käydä oppilaan kanssa keskustelua.

Vastaavasti Nahkala on tehnyt eskarilaisia varten tunnemaadon, jonka pohjalta he voivat kertoa tunteistaan ja siitä, miltä heistä juuri

silloin tuntuu. Yläasteella opiskeleville on suunnattu peli, jonka kautta voi hahmottaa alkoholin käyttöä ja omaa suhtautumistaan siihen. Lisäksi on myös mahdollisuus tutustua, mitä laki sanoo tietyistä alkoholia koskevista asioista. Tässä osassa nousevat myös esiin tupakointi ja sähkökupakka, jopa sekin selviää pelin kautta, saako mopolla ajaa humalassa.

- Minun 15-vuotias poikani ainakin tykkäsi pelin kautta tehtävään asioiden selvittämiseen, Nahkala sanoo.

Ainutlaatuinen tutkimus

- En ole löytänyt tällaista pienen huolen työväline pakkia mistään aikaisemmasta opinnäytetyöstä. Pientä huolta on käsitelty teoreettisesti, mutta tällaista toiminnallista opinnäytetyötä, kuten minulla on, en ole muilta löytänyt, sanoo Marjo Nahkala.

Hänen päättötyönsä on jo saanut osakseen laajaa kiinnostusta ja kyselyjä siitä on tullut aika runsaasti.

- Minä jätän Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille kolme kansioallista tietoa tästä työstäni sekä kortit ja pelin. Lisäksi olen tehnyt teoreettisen osion päättötyöstäni. Tietenkin toivon, että lasten pienet huolet ratkaistaan.

taisiin mahdollisimman pian, ettei niiden kanssa jouduta harmaan huolen alueelle, mutta kaikista tärkeintä on antaa lapselle sellainen tieto, että heistä välitetään.

- Vaikeiden asioiden esille ottaminen ei ole kuitenkaan aina helppoa. Lapsen tai nuoren kanssa keskusteleminen voi olla hankalaa.

Kasvatuskeskusteluja käydään myös lapsen tai nuoren huoltajan kanssa. Työvälineiden yhtenä tavoitteena on helpottaa asioiden esille ottamista ja toimia kasvatuskeskustelujen avajana ettei yhdenkään oppilaan tarvitsisi kantaa pientä eikä isoa

huolta yksin.

Näin sanoo mielenkiintoisen opinnäytetyön tehnyt kolmen 15- ja 12-vuotiaiden poikien sekä viisivuotiaan tytön äiti, pian sosionomiksi valmistuva Marjo Nahkala. Hän kertoo kasvaneensa äitinä myös omalla kohdallaan tätä opinnäytetyötä tehdessään.

- Se on monialainen työ, jonka jätän Alavieskan yhtenäiskoulun opettajille yhdeksi työvälineeksi. Tähän mennessä saamani palaute on ollut kannustavaa ja olen tehnyt sen havainnon, että olen ollut oikealla tiellä tätä tehdessäni, Marjo Nahkala sanoo lopuksi.



Iina Tolonen on seurannut äitinsä Marjo Nahkalan opinnäytetyön etenemistä ja äiti kertoo myös kasvaneensa äitinä Centria-ammattikorkeakoulun Ylivieskan Ylivieskan yksikön sosiaalialan opintoihin liittyvän työn edetessä.