



**Lidija Cederström-Hänninen**  
**Noora Hannuksela**  
**Minna Porkola**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus  
Opinnäytetyö, 2019

# **3–5-VUOTIAIDEN LASTEN MIELENTERVEYTTÄ TUKEVA TYÖVÄLINESARJA VANHEMPIEN KÄYTTÖÖN**

---

## TIIVISTELMÄ

Lidija Cederström-Hänninen, Noora Hannuksela, Minna Porkola  
3–5-vuotiaiden lasten mielenterveyttä tukeva työvälinesarja vanhempien käyttöön  
33 s., 5 liitettä  
Kevät 2019  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää työvälineitä, joita pienten lasten vanhemmat voisivat hyödyntää lastensa mielenterveyden tukemisessa ja edistämässä. Yhteistyökumppanina toimi Suomen Mielenterveysseura, joka on julkaissut paljon materiaalia mielenterveyden edistämisen tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Suomen Mielenterveysseuran julisteisiin pohjautuvaa työvälinesarjaa. Julisteista on aiemmin tehty ladattava työvälinesarja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan.

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta koottiin sopivaa sisältöä vanhemmille suunnattuihin työvälineisiin. Suomen Mielenterveysseuralta saatujen kommenttien pohjalta työvälineitä muokattiin eteenpäin. Kehitetty työvälinesarja noudattaa samaa rakennetta kuin Suomen Mielenterveysseuran työvälinesarjat varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Rakenne on seuraavanlainen: johdatus aiheeseen, keskustelukysymykset ja kolmantena leikki- ja tehtävänkierros. Työvälinesarjat on tehty seuraaviin viiteen julisteeseen: hyvinvoinnin hyrrä, selviytyjän purjeet, mielenterveyden käsi, tunteiden maailmanpyörä ja yhdessäoloa. Työvälinesarjan ulkoasu- ja viimeistelyvastuu oli Suomen Mielenterveysseuralla, koska työvälinesarjan tulisi olla yhdenmukainen muiden heidän työvälinesarjojen kanssa. Lopulliset työvälineet ovat ladattavissa Suomen mielenterveysseuran verkkosivuilta.

Avainsanat: alle kouluikäiset, lapset, mielenterveys, edistäminen, suojaavat tekijät, vanhemmuus, varhaiskasvatus.

## ABSTRACT

Cederström-Hänninen Lidija, Hannuksela Noora, Porkola Minna  
Toolset for parents to support 3–5-year old children´s mental health

33 p., 5 appendices

Spring 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services, option in Early childhood education and care

Degree: Bachelor of Social Services

Kindergarten teacher qualification

The purpose of this functional thesis was to develop tools for parents, to use them for the supporting and encouraging of children´s mental health. The co-operation partner was The Finnish Association for Mental Health, which has published a lot of material for mental health supporting. The aim of this thesis was to develop a toolset based on posters of The Finnish Association for Mental Health. From those posters, previously a downloadable toolset was made for early childhood educators and for child health clinics.

Appropriate content for the parents´ toolset was collected from a basis of a literature review. Tools were edited forward by the comments of The Finnish Association for Mental Health. The developed toolset follows the same structure as toolsets for early childhood educators and for child health clinics. The toolset has the following structure: introduction to the topic, discussion questions and the third playing and exercising tips.

The toolset is made for five posters: The Welfare Wheel, The Survivor´s Sails, The Hand of Mental Health, The Ferris Wheel of Emotions, and Association. The final layout and finishing of the toolset will be done by The Finnish Association for Mental Health, based on their current toolset designs. The final toolset will be downloadable on The Finnish Association for Mental Health´s website in autumn 2019.

Keywords: under school-aged, children, mental health, supporting, parenting, early childhood education.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 MIELENTERVEYS.....	6
2.1 Positiivinen mielenterveys .....	6
2.2 Ehkäisevä mielenterveystyö .....	7
2.3 Mielenterveyden edistäminen .....	8
3 MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT.....	9
3.1 Turvallinen kiintymyssuhde ja mentalisaatio .....	9
3.2 Hyväksytyksi tuleminen ja läheisyys kotona.....	10
3.3 Arkinen yhdessäolo ja luovuus .....	11
3.4 Sosiaaliset taidot, hyvä vuorovaikutus ja tunneviestintä .....	12
4 VARHAISKASVATUS JA KOTIKASVATUS LAPSEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄJINÄ.....	14
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	16
5.1 Yhteistyökumppani .....	16
5.2 Produktiivinen toiminnallinen opinnäytetyö .....	17
5.3 Työskentelyn vaiheet .....	18
6 TYÖVÄLINESARJAN ESITTELY JA ARVIOINTI.....	20
6.1 Hyvinvoinnin hyrrä.....	20
6.2 Selviytyjän purjeet .....	21
6.3 Mielenterveyden käsi .....	22
6.4 Tunteiden maailmanpyörä .....	23
6.5 Yhdessäoloa .....	23
6.6 Työvälinesarjan arviointi .....	24
7 POHDINTA .....	26
7.1 Ammatillinen kasvu .....	27
7.2 Opinnäytetyön eettisyys.....	28
LÄHTEET.....	29

LIITE 1. Hyvinvoinnin hyrrä vanhemmille .....	34
LIITE 2. Selviytyjän purjeet vanhemmille .....	39
LIITE 3. Mielenterveyden käsi vanhemmille .....	42
LIITE 4. Tunteiden maailmanpyörä vanhemmille.....	47
LIITE 5. Yhdessäoloa vanhemmille .....	51

## 1 JOHDANTO

Viime vuosina uutisissa on kerrottu lastenpsykiatrian lähetemäärien jatkuvasta kasvusuunnasta. Mielen terveyden häiriöt ovat nousseet myös nuorten merkittävimäksi terveysongelmaksi. (Tuhkanen 2018; Jaskari 2017).

Mielen terveys on elämäntaitoa, olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Samalla tavoin, kun pidetään huolta fyysisestä kunnosta, myös mielen kuntoa voi vahvistaa ja ylläpitää. Lapsen mielen terveyden kehittyminen kaipaa kuitenkin aikuisten suojelua ja opetusta. (Mielen terveysseura. Lapset ja nuoret.) Lapsen mielen terveyden keskiössä ovat läheisten ihmisten aito läsnäolo, rakkaus, kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen (Marjamäki & Kosonen & Törrönen & Hannukkala 2015, 29–30). Haluamme tukea opinnäytetyöllämme juuri tätä kullannarvoista vanhemman ja lapsen suhdetta, koska sen hyvinvointi lapsuusaikana kertautuu kauas tulevaisuuteen lastemme ja nuortemme hyvinvointina. Jotta termistö olisi mahdollisimman yhdenmukainen, käytämme opinnäytetyössä käsitettä ”vanhempi” tarkoittaen sitä lapsen huoltajaa, jonka kanssa lapsi viettää aikaa kotona.

Opinnäytteemme tuo tutkittua tietoa pikkulapsiarkeen vanhempien helposti hyödynnettäväksi. Käytännössä tämä toteutui yhteistyössä Suomen mielen terveysseuran kanssa, kehittämällä eteenpäin heidän julisteisiinsa pohjautuvaa työvälinesarjaa. Julisteista on jo aiemmin tehty ladattava työvälinesarja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Me kokosimme sopivaa sisältöä myös vanhemmille suunnattuihin työvälineisiin. Näin kehittämämme työvälineet voivat vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta ja tukea lapsen positivistista mielen terveyttä.

Mielen terveyden edistämisen kannalta lasten kanssa työskentelevät aikuiset (esim. päiväkotien henkilökunta, neuvolan työntekijät) ovat yhteiskunnan tärkein ammattiryhmä. Varhaiskasvatuksen ja neuvolatyön ammattilaisilla on monenlaisia tilaisuuksia vahvistaa pienen lapsen mielen terveyttä. (Marjamäki ym. 2015, 7.) Kotona lasten kanssa aikaa viettävät kasvattajat voivat omalla toiminnallaan vahvistaa lasten mielen terveyttä. Vuonna 2017 varhaiskasvatukseen osallistui Suomessa noin 71 % kaikista 1–6-vuotiaista lapsista. Eli noin 29 % lapsista olivat kotona hoidossa. (Säkkinen & Kuoppala, 2018.)

Rajasimme työmme aihealueeksi juuri 3–5-vuotiaiden lasten mielenterveyden tukemisen. Tähän päädyimme, koska sen ikäiset lapset ovat tyypillisesti päiväkodissa, ja tekijöistä kaksi suuntaa opintonsa varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyteen. Kuitenkin lapsen mielenterveydelle olennaisin on suhde oman vanhemman kanssa. Lapsuuden riittämätön huomio ja puutteellinen vuorovaikutus huolehtivan aikuisen kanssa lisäävät riskiä sairastua myöhemmin elämässään masennukseen (Aalto ym. 2009, 29–34).

Yleensä, jos 3–5-vuotias lapsi on kotihoidossa, vanhemmalla on myös pienempiä sisaruksia hoidettavana samalla. Tällöin vanhemmalla ei välttämättä riitä resursseja tarjota huomiota ja ikätason mukaisia virikkeitä isoimmalle lapselle. Koostamamme työvälineet voivat olla avuksi erityisesti tällaisissa tilanteissa, tuoden lapsen mielenterveyttä edistävää tietoa, keskustelukysymyksiä ja leikkivinkkejä helposti vanhemman saataville. Toki toivomme, että kaikenlaisissa elämäntilanteissa elävät lapsiperheet löytäisivät nämä työvälineet ja saisivat niistä apua vanhemman ja 3–5-vuotiaan lapsen suhteen vahvistamiseen.

## 2 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on osa terveyttä. Mielenterveys ja fyysinen terveys vaikuttavat toisiinsa. Mielenterveys on olennainen osa niin ihmisen hyvinvoinnin, terveyden kuin toimintakyvynkin kannalta. (Mielenterveysseura. Mielenterveys. Hyvinvointi.)

Lönnqvistin ja Lehtosen (2017) mukaan hyvä mielenterveys näkyy persoonallisuuden kypsyytenä ja tunneälynä eli kykynä eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen sekä ymmärtää hänen pyrkimyksiään. Hyvä mielenterveys tarkoittaa myös tyytyväisyyttä ja henkilökohtaista hyvinvointia sekä joustavuutta ja muuttumiskykyä suhteessa ympäröivään todellisuuteen ja muihin ihmisiin.

### 2.1 Positiivinen mielenterveys

Käsitettä ”positiivinen mielenterveys” on pyritty määrittelemään monin eri tavoin, mutta yksiselitteistä ja yleisesti hyväksyttyä määritelmää ei ole. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa.) WHO (2001) määrittelee positiivisen mielenterveyden seuraavalla tavalla: ”Positiivinen mielenterveys voidaan ymmärtää hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö pystyy toteuttamaan omia kykyjään, tulemaan toimeen elämän normaalien raskuuden kanssa, työskentelemään tuottavasti ja hedelmällisesti ja osallistumaan mielekkäällä tavalla yhteisönsä toimintaan.” (Tamminen, Solin, Lassander & Stengard 2013, 9). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2017) taas määrittelee positiivisen mielenterveyden ”eriasteisena emotionaalisenä (tunteet), psykologisenä (positiivinen toiminta), sosiaalisena (suhteet muihin ja yhteiskuntaan), fyysisenä (fyysinen terveys ja kunto) ja hengellisenä (elämän merkityksen tunne) hyvinvointina”. Positiivisen mielenterveyden mittaamiseen on myös kehitetty mittari, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen).

Mielenterveyttä määrittävät biologiset, psykologiset sekä sosiaaliset tekijät ja niiden välillä on myös vuorovaikutteisia yhteyksiä (Bäckmand & Lönnqvist 2009, 7). Mielenterveys ei ole vain mielen sairauksien puuttumista. Nykyään ajatellaan, että mielenterveys



ja mielensairaus eivät ole saman ”narun” ääripäitä, jolloin vain toista voi olla enemmän, vaan ajatellaan, että ne ovat kaksi eri ”narua”. Mielen sairaus ja positiivinen mielenterveys voivat esiintyä ihmisellä samaan aikaan. Tällaista käsitystä mielenterveydestä kutsutaan kaksikulotteiseksi malliksi. (Marjamäki ym. 2015, 13.) Englanninkielinen termi on ”two-continuum model”. (Canadian mental health association. Mental health information.) Mielensairautta voidaan hoitaa lääkkeillä ja terapialla mutta positiivista mielenterveyttä voidaan vahvistaa kaikissa elämäntilanteissa (Marjamäki ym. 2015, 13). Mielenterveys ei ole staattinen tila, koska se muovautuu koko elämän ajan ihmisen kasvaessa ja kehittyessä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Mielenterveys).

## 2.2 Ehkäisevä mielenterveystyö

Mielenterveyslaissa (L 1116/1990) todetaan, että mielenterveystyöhön kuuluu väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ennaltaehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. Mielenterveyspalvelut on ensisijaisesti järjestettävä avopalveluina sekä niin, että oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista tuetaan (L 1116/1990).

Ehkäisevän mielenterveystyön lähtökohtana on mielenterveyden häiriöiden synnyn ehkäiseminen. Esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolatoiminta on sellaista, jossa on pyritty luomaan parhaat mahdolliset lähtökohdat lapsen kehityksen seuraamiselle ja tukemiselle. Ehkäisevän mielenterveystyön piiriin kuuluvat myös sairauksien mahdollisimman varhainen havaitseminen niin väestö- kuin riskiryhmätasolla ja hyvä hoito. Ongelmien ehkäiseminen ja varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen ovat tulevaisuudessa avainasemassa. (Aalto ym. 2009, 7–8.)

Esimerkiksi masennuksen ennaltaehkäisy alkaa lapsuuden kasvuympäristöstä. Lapsella tulisi olla mahdollisuus kiintyä turvalliseen aikuiseen. Neuvolakäynneillä vanhemmat voivat saada ohjausta lapsen kehitystä tukevaan vuorovaikutukseen. Lapsuuden riittämätön huomio ja puutteellinen vuorovaikutus huolehtivan aikuisen kanssa lisää riskiä sairastua myöhemmin elämässään masennukseen. (Aalto ym. 2009, 29–34.)

Neuvolatoiminta on siis tärkeässä roolissa ehkäisevää mielenterveystyötä ajatellen. Eri-  
laiset kyselyt ja seulonnat auttavat tunnistamaan masennusta ja muita mielenterveysongelmia.

Ehkäisevää mielenterveys- ja päihdetyötä tehdään mm. siksi, koska mielenterveyden häiriöihin liittyvä työkyvyttömyys on kasvanut, päihteiden käyttö ja päihdeongelmat ovat yleistyneet, ja yhä useammalla on samanaikaisesti mielenterveys- ja päihdeongelmia. (Aalto ym. 2009, 60.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma eli Mieli 2009–2015 -ohjelma linjaa mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi ehkäisevään työhön panostamisen. Siinä määritellään erityisesti tavoitteeksi tunnistaa ja ehkäistä mielenterveys- ja päihdeongelmien siirtymisen yli sukupolvien. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 32.)

### 2.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on monimuotoista. Se pitää sisällään ehkäisevän mielenterveystyön, ja se on myös positiivisen mielenterveyden tukemista vahvistamalla mielenterveyden suojaavia tekijöitä. Tavoitteena on parantaa yksilön tai väestön mielenterveyttä. (Stengård 2013.) Mielenterveyden edistäminen on sellaista toimintaa, joka tähtää ihmisen mielen hyvinvointiin ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Mielenterveyttä voidaan edistää eri tasoilla: yksilö- ja yhteisötasolla sekä rakenteellisella tasolla. Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä mm vahvistamalla itsetuntoa. Yhteisötasolla mielenterveyden edistäminen tarkoittaa sitä, että vahvistetaan ihmisen yhteiskunnallista osallisuutta. Asuinalueen turvallisuus ja viihtyvyys ovat tärkeitä. Rakenteellisen tason mielenterveyden edistäminen tapahtuu poliittisissa päätöksenteoissa, jotka vähentävät epätasa-arvoa ja syrjintää. Mielenterveyden edistäminen alkaa jo varhain lapsuudessa. Yksilötasolla tärkeimpiä lapsen mielenterveyden edistäjiä ovat lapsen kasvattajat, niin vanhemmat kuin varhaiskasvatuksen ammattilaiset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Mielenterveys.)

### 3 MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä on hyvinkin paljon. Eri lähteistä löytyy runsaasti esimerkkejä mielenterveyttä suojaavista tekijöistä (Tamminen ym. 2013; Borg 2015). Tässä opinnäytetyössä käsittelemme joitakin niitä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, jotka koskevat alle 5-vuotiaita lapsia. Niitä ovat muun muassa turvallinen kiintymyssuhde, tunne hyväksytyksi tulemisesta ja arkinen yhdessäolo (Marjamäki ym. 2015, 13, 73), hyvä fyysinen terveys, turvallinen ja miellyttävä elinympäristö, taloudellinen turvallisuus, sosiaaliset taidot, hyvä vuorovaikutus ja osallisuus yhteisössä (Tamminen ym. 2013, 10).

Kiintymyssuhde on kenties tärkein koskaan tutkittu ihmisen kehityksellinen rakenne. Kiintymyssuhdemalli on kuitenkin vain yksi kehityksen osatekijä. Vanhemman vastuulla on monia muitakin lapsen kasvuun vaikuttavia osa-alueita. Tällaisia ovat esimerkiksi lapsen tunnesäätelyn tukeminen, turvapaikan ja kehitystason mukaisten virikkeiden tarjoaminen sekä rajojen luominen ja ylläpitäminen. Lapsi tarvitsee vanhemmalta myös rohkaisemista asioiden hallintaan ja itsenäiseen ongelmanratkaisuun, sekä lapsen erillisyyden hyväksymistä. (Sinkkonen 2018.)

#### 3.1 Turvallinen kiintymyssuhde ja mentalisaatio

Kiintymyssuhde rakentuu pääosin elämän ensimmäisinä vuosina. Tuomme esille kiintymyssuhdeteorian, koska kiintymyssuhteeseen perustuu ihmisen tapa olla elämänsä tärkeimmissä ihmissuhteissa. Kiintymyssuhteen laadulla on merkittävä vaikutus läheisiin ihmissuhteisiin ja sitä kautta mielenterveyteen koko ihmisen elämän ajan (Sinkkonen 2018).

1900-luvun yksi tärkeimmistä psyykkisen kehityksen teorioista on John Bowlbyn (1991) kehittämä teoria lapsen ja vanhemman välisestä kiintymyssuhteesta. Bowlbyn (1991) mukaan kiintymyksellä viitataan tunnesiteeseen, jonka pohjalta muodostuu kiintymysmalli, joka näkyy erityisesti tilanteissa, joissa ihminen kokee itsensä uhatuksi. Tämä side muodostuu lapsen ja sen ihmisen välillä, kenet lapsi kokee turvallisimmaksi. Bowlbyn (1991)

teorian mukaan lapsi kiintyy niihin aikuisiin, jotka antavat hänelle hoivaa ja jonka hoiva täyttää tietyt ehdot. (Rusanen 2011, 27.)

Kiintymyssuhteet voidaan luokitella Ainsworthin (1978) tutkimusten mukaan välttelevään, ristiriitaiseen, ja turvalliseen kiintymyssuhteeseen. Myöhemmin Mainin ja Salomonin (1990) mukaan on havaittu organisoitumaton kiintymyssuhde, jossa lapsen kaoottisen elinympäristön vuoksi ei ole löydetty kiintymysstrategiaa.

Turvallisessa kiintymyssuhteessa eläneen lapsen elinympäristössä hoivaaja on toiminut johdonmukaisesti ja lapsi on kokenut huojennusta ilmaistessaan tunteita ja saadessaan niihin myötätuntoista lähestymistä. Turvallisessa kiintymyssuhteessa olleet lapset ovat empatiakykyisiä ja kykenevät käyttämään sekä tunnetta että järkeä ihmissuhteissa. (Sinkkonen 2004, 2.)

Jari Sinkkosen (2018) mukaan kiintymyssuhteen laatu ei riipu niinkään vanhemman herkkyydestä reagoida lapsen tarpeisiin (sensitiivisyys), vaan ennemminkin mentalisaatiosta, johon Bowlbykin jo viittasi. Mentalisaatio tarkoittaa kykyä pitää mielessä toisen mielen, ja käsitystä siitä, että vuorovaikutuksessa on kaksi erilaista mieltä. Ainoa tie toisen mielen ymmärtämiseen on kyselevä ja avoin asenne ilman ennako-oletuksia. Mentalisaatio lisää empatian osoittamiseen tunteiden ja tarpeiden tietoisuuden käsittelyn ja säätelyn. Jos vanhempi on emotionaalisesti läsnä ja kiinnostunut lapsen mielenmaailmasta, kehittyy lapsenkin mentalisaatiokyky luonnostaan. Tällöin lapsi oppii näkemään erillisinä omat ja toisten kokemukset ja tunteet, eli pitämään mielessä kaksi erilaista mieltä. Tämä on tärkeä kehityksellinen saavutus, jonka epäonnistuminen on yhteydessä moniin mielenterveyden ongelmiin myöhemmin. (Sinkkonen 2018.)

### 3.2 Hyväksytyksi tuleminen ja läheisyys kotona

Itsensä arvokkaaksi kokemisen tunne ja kokemus siitä, että tuo lähimmäisilleen iloa on ydin itsetunnolle. Lapsen itseluottamuksen kehittymiselle tärkeää on aikuisten luoma hyväksymisen ilmapiiri. Kun lapselle kehittyy riittävän vahva itsetunto, hän on kykeneväinen esimerkiksi luomaan kaveri- ja ystävyssuhteita ja hyväksymään erilaisuutta. (Marjamäki ym. 2015, 79–80.)

Mitä sitten tehdä kasvattajana, jotta lapsi tuntisi olevansa arvostettu ja hänen itsetuntonsa vahvistuisi? Aikuisten täytyy rohkaista lapsia kokeilemaan erilaisia asioita, ilman epäonnistumisen pelkoa. Lapset oppivat tunnistamaan vahvuuksiaan ja taitojaan saadessaan kokeilla uusia asioita rauhassa tehden virheitä ja saadessaan aikuisilta kannustusta koittaa uudelleen. Aikuisella on myönteinen vaikutus lapsen itsetuntemuksen kehittämisessä hyväksymällä lapsen piirteet ja auttamalla lasta tunnistamaan hänen hyvät ominaisuutensa, kiinnostuksen kohteensa ja osaamisensa. Lapsen toiminnan sanoittaminen hänelle itselleen on myös tärkeä osa lapsen itsetuntemuksen kehittämisessä. (Marjamäki ym. 2015, 79–80.)

Me kaikki ihmiset olemme erilaisia temperamenteiltamme. Itsetunto ei ole riippuvainen temperamentista, joten aikuisen on hyvä tiedostaa, minkälaisia temperamenttieroja hänen ja hänen lapsensa välillä on. Temperamenttierot saattavat aiheuttaa aikuisessa ärsytystä, mutta siitä huolimatta aikuisen tulisi hyväksyä jokainen lapsi sellaisena kuin on. Lapsi tarvitsee uskoakseen itseensä aikuiselta mallin, jota hän matkii toiminnassaan. Kun lapsi tietää olevansa ehdoitta rakastettu, hän tuntee itsensä hyväksytyksi ja olevansa arvokas riippumatta hänen ominaisuuksistaan. (Marjamäki ym. 2015, 79–80.)

Lapsen mielenterveyden keskiössä ovat läheisten ihmisten aito läsnäolo, rakkaus ja hellyys. Lapselle erittäin tärkeitä kokemuksia ovat tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Lapsen kasvu ja kehitys on kokonaisuus, johon vaikuttaa moni asia mutta lapsuudessa voidaan luoda hyvää pohjaa elämässä selviämiseen ja pärjäämiseen. Tätä pohjaa aikuinen voi lapselle luoda esimerkiksi lämpimillä katseilla, innostavalla kannustamisella ja lämpimillä kosketuksilla. (Marjamäki ym. 2015, 29–30.) Aikuinen voi luoda lapselle turvallisuuden tunnetta esimerkiksi kosketuksella ja läheisyydellä sekä arvostamalla lasten ajatuksia. (Marjamäki ym. 2015, 37.)

### 3.3 Arkinen yhdessäolo ja luovuus

Arjen rytmi on tärkeä osa mielenterveyden tukemista ja arkiset rutiinit tukevat niin aikuisen kuin lapsenkin etuja. Rutiinit antavat aikuiselle mahdollisuuden ennakointiin, mikä

taas mahdollistaa kiireettömän arjen, joka on pohjana kohtaamiselle ja vuorovaikutukselle. (Marjamäki ym. 2015, 73.)

Arkeen kannattaa sisällyttää monipuolisesti lapsen mielenterveyttä tukevaa toimintaa. Säännöllinen unirytmä ja yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä lapsen kehityksen kannalta. Myös leikki ja sadut ovat merkityksellisiä lapsen kehitykselle. Leikin avulla esimerkiksi lapsen kehonhallinta, luovuus, muisti ja ajattelu kehittyvät. Satujen avulla lapsen mielikuvitus ja eläytymisen taidot vahvistuvat. Satujen avulla lapsi oppii kuuntelemaan toista ihmistä ja keskittymään mielikuvien luomiseen. Liikunta taas tukee lapsen itseluottamuksen ja minäkuvan kehityksessä sekä tuottaa iloa ja mielihyvää. (Marjamäki ym. 2015, 15, 21,73.)

Lapselle lauletaessa tai lapsen kanssa laulaessa lapsi kokee tulevansa kohdatuksi sekä saa läheisyyttä. Musiikki tuo iloa ja muodostaa yhteisen vuorovaikutustilanteen, jossa lapsen emotionaaliset ja sosiaaliset taidot vahvistuvat. Laulut ja lorut vahvistavat yhteisöllisyyttä ja kohtaamista, tuodessaan hyvän lisän vuorovaikutukseen. (Paasolainen 2015, 23–24.) Taide luo lapselle hyvän maaperän ilmaista tunteita ja aikuisen tuella lapsi voi saada taiteesta yhden voimavaran ja selviytymiskeinon elämän matkalle. Taidetta kohdattaessa saattaa syntyä monenlaisia tunteita, jolloin se luo oivan mahdollisuuden tutkia ja tarkastella elämän moninaisuutta, edistäen samalla mielenterveyttä. (Kosonen 2015, 25.)

### 3.4 Sosiaaliset taidot, hyvä vuorovaikutus ja tunneviestintä

Lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Merkittävä osa sosiaalisista taidoista opitaan havainnoimalla ja matkimalla toisia, sekä harjoittelemalla yhdessä. Arjen sosiaalisten taitojen oppimiseen lapsi tarvitsee runsaasti myönteistä vuorovaikutusta ja ohjaavaa palautetta. Aikuisen eleet, hymy, puhe ja läsnäolo luovat lapselle turvallisuutta ja ovat välttämättömiä lapsen myönteisen kehityksen kannalta. Suhteet muihin lapsiin ovat myös tärkeitä. Ystävystyminen ei kuitenkaan ole lapsille helppoa, eikä heitä pidä jättää yksin selviytymään uusista sosiaalisista tilanteista. Lapset tarvitsevat myös tilaisuuksia hyväntahtoisuuden ja avuliaisuuden harjoitteluun, jotta pääsevät kokemaan myös siitä saatavaa mielihyvää. Myös ryhmään kuulumisen kohentaa lapsen itseluottamusta ja luo turvallisuuden tunnetta. Ryhmässä lapset myös vertaavat itseään toisiin ja oppivat

tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja rajojaan. Siksi aikuisen tehtävä on varmistaa, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia toisten lasten kanssa toimimisesta ja ryhmään kuulumisesta. Toistuvasti yksin ryhmän ulkopuolelle jääminen päiväkotiyössä vaikuttaa mielenterveyteen ja elämänlaatuun heikentävästi, aiheuttaen mm. syrjään vetäytymistä, ahdistusta ja kiusaamista. (Marjamäki ym.2015, 65–66.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lasten keskinäisten kohtaamisten eriarvoistavia piirteitä on tunnistettava sekä puututtava niihin hienotunteisesti ja johdonmukaisesti. Myönteisellä ja kannustavalla vuorovaikutuksella tuetaan lapsen oman identiteetin ja itsetunnon kehitystä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. (Opetushallitus 2016, 19, 30.)

Lapsen mielenterveyttä suojaa ja vahvistaa yhteys omiin tunteisiin ja kokemus, että tulee tunteineen ymmärretyksi. Aikuisen tehtävä on pitää huolta, että lapsi tuntee olonsa turvalliseksi myös suurten tunteiden keskellä, jotka usein ovat lapselle täysin uusia kokemuksia. Kaikkien tunteiden hyväksyminen, tunnistaminen ja nimeäminen yhdessä aikuisen kanssa opettavat lapsia tulemaan tutuiksi tunteidensa kanssa. Tunteiden ilmaisutavat lapsi omaksuu aikuisen esimerkistä. Turvallisuuden tunne on ihmisen mielenterveyden ja itsetunnon peruspilari, ja se muodostuu jo varhain lapsuudessa. Lapsena koettu ilo taas luo aikuisenkin mielenterveyden perustaa, ollen pohja yhteyden tunteen kokemiselle aikuisenakin. (Marjamäki ym.2015, 55–57.) Samoja asioita pohtii psykologi Keijo Tahkokallio artikkelissaan. Hän tuo esille, että oppiminen tapahtuu lapsuudessa ja nuoruudessa omia vanhempia jäljittelemällä. Vahva aikuisuus on turva kasvavalle lapselle ja aikuisen pitäisi olla vahva tunteiltaan ja kestää lapsen kiukku. Tahkokallio toteaa, että vanhemman vastuu kasvatuksessa liittyy tunteiden hallintaan ja tunteiden säätelytaitoon. Pettymykset kuuluvat elämään ja vanhemman tehtävänä on opettaa lapsille tätä pettymysten sietokykyä. Tahkokallion mukaan hyvällä sietokyvyllä varustetut nuoret menestyvät elämässään paremmin. Mikään muu ei ennusta elämässä menestymistä yhtä hyvin kuin se, miten hyvä kontrolli lapselle syntyy omien tunteiden suhteen. (Jaakkola 2019.)

#### 4 VARHAISKASVATUS JA KOTIKASVATUS LAPSEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄJINÄ

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää sekä tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Vanhemmillä on kuitenkin ensisijainen vastuu lasten kasvatuksesta. Varhaiskasvatus täydentää ja tukee kotien kasvatustehtävää ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. (Opetushallitus 2016, 8.) Varhaiskasvatustilain mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on mm. edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on myös toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (Varhaiskasvatustilain 2a§ 580/2015)

Lapsen kotikasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksessa tulee huomioida lapsen oikeudet. Lapsella on oikeus ilmaista itseään, mielipiteitään ja ajatuksiaan sekä tulla ymmärretyksi niillä ilmaisun keinoilla, joita hänellä on. Lapsella on myös oikeus hyvään opetukseen, huolenpitoon ja kannustavaan palautteeseen. Lapsella on oikeus leikkiä, oppia leikkien ja iloita oppimastaan sekä rakentaa käsitystä itsestään, identiteetistään ja maailmasta omien lähtökohtiensa mukaisesti. Lapsella on oikeus yhteisöllisyyteen ja ryhmään kuulumiseen. Lapsella on oikeus saada tietoa monipuolisesti, käsitellä tunteita ja ristiriitoja sekä kokeilla ja opetella uusia asioita. Lasten perheidentiteettiä ja perhesuhteita tuetaan siten, että jokainen lapsi voi kokea oman perheensä arvokkaaksi. (Opetushallitus 2016, 19.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa on edistettävä osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa kaikessa toiminnassa. Lasten ja heidän vanhempiensa aloitteita, näkemyksiä ja mielipiteitä arvostetaan. Osallisuutta vahvistaa lasten sensitiivinen kohtaaminen ja myönteinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Myös lasten ja vanhempien osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin vahvistaa osallisuutta. (Opetushallitus 2016, 30.) Myös kotikasvatuksessa lapsen osallisuuden ja tasavertaisuuden tukeminen vahvistaa lapsen positiivista mielenterveyttä.



Osallisuuden ytimessä on kohtaaminen. Jokaisella meistä on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Osallisuus pienten lasten kohdalla alkaa heidän mukanaolostaan, sekä lapsen tekemistä valinnoista. Usein päiväkotimaailmassa tiukat rutiinit ja piintyneet toimintatavat haittaavat lapsen mielipiteen kuulemista. Lapsen turvallisuudentunne ei ole kiinni esim. tiukasti määritellystä istumapaikasta ruokapöydässä vaan siitä, että lapsi voi kokea olevansa osa yhteisöä aktiivisena toimijana, saadessaan vaikuttaa itse siihen kenen vieressä haluaa lounaansa syödä. Oikein toteutettuna osallisuuspedagogiikka johtaa toisten ymmärtämiseen ja kuulemiseen. Kun olen tullut nähdyksi ja kuulluksi, voin nähdä ja kuulla muut. Kun lapseen luotetaan ja annetaan vastuuta, hän voi osoittaa olevansa luottamuksen arvoinen, ja oppii myös itse luottamaan itseensä. (Kataja 2014, 64–66.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu perustuen oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Lapset oppivat parhaiten voidessaan hyvin ja kokiessaan olonsa turvalliseksi, myönteisten tunnekokemusten ja toimivien vuorovaikutussuhteiden edistävissä oppimista. (Opetushallitus 2016, 20.) Tähän samaan oppimiskäsitykseen pohjautuva kotikasvatus tukee lapsen positiivista mielenterveyttä. Siksi halusimme kehittää työvälinesarjan, joka tukee lasten tervettä kehitystä vahvistaen lapsen mielenterveyden kannalta tärkeimpiä vuorovaikutussuhteita.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Vanhemman ja lapsen välinen suhde ja sen laatu vaikuttavat lapsen mielenterveyteen. Lapsen kokemus hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisesta esimerkiksi vanhemman tai läheisen ihmisen toimesta rakentaa lapsen mielenterveyttä. (Marjamäki, 2015, 29.) Siksi halusimme tukea opinnäytetyöllämme juuri tätä kallisarvoista suhdetta, koska sen hyvinvointi kertautuu kauas tulevaisuuteen lastemme ja nuortemme hyvinvointina.

Tämän opinnäytetyömme tavoitteena on tarjota vanhemmalle tutkittuun tietoon pohjautuvia ideoita ja vinkkejä lapsen mielenterveyden edistämiseksi, sekä helpottamaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvien asioiden huomioimista arjessa. Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa, tuottaen heille tekstisällön uuteen työvälinesarjaan vanhemmille.

### 5.1 Yhteistyökumppani

Opinnäytetyömme yhteistyökumppani Suomen Mielenterveysseura on vuonna 1897 perustettu mielenterveysalan kansalaisjärjestö, jonka jäsenistön muodostavat 56 paikallista mielenterveysseuraa ja 31 valtakunnallista järjestöä ympäri Suomen. Suomen Mielenterveysseuran perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy, yhdistyksen työ on laajentunut aineellisesta avusta yleiseen tukemiseen ja auttamiseen henkissä hädässä sekä mielenterveyden edistämiseen. Mielenterveysseuran puheenjohtajana toimii professori Pentti Arajärvi ja toiminnanjohtajana Sari Aalto-Matturi. Mielenterveysseura toimii viidessä eri osastossa, joita ovat kriisikeskustoiminnot, kansalaistoiminnot, mielenterveyden edistäminen sekä viestintä, hallinto ja talous. Kiinteänä osana toimintaa on kansainvälinen toiminta. (Mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta.)

Mielenterveyden tukemiseksi varhaiskasvattajille ja neuvolan työntekijöille on saatavilla paljon materiaalia ja ohjeita. Suomen Mielenterveysseura tarjoaa kortteja, kirjoja, videoita ja mm. julisteita tähän tarkoitukseen. Esimerkiksi Marjamäen, Kososen, Törrön ja Hannukkalan kirjaan Lapsen mieli – mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan on koottu pienen, alle kouluikäisen lapsen mielenterveyden edistämisen taitoja ja

tietoa (Marjamäki ym. 2015, 7). Mielenterveysseura järjestää opetushallituksen rahoittamat Lapsen mieli -koulutukset mielenterveyden edistämiseen varhaiskasvatuksessa. He myös täydennyskouluttavat valtakunnallisesti 1000-1400 varhaiskasvattajaa vuodessa, ja tähän mennessä koulutettuja on noin 5000. Julisteista on tehty kaksipuoleiset työvälitteet varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Muokkaamalla julisteiden työvälitesarjaa haluamme tuoda myös vanhemmille kotiin materiaaleja ja vinkkejä helposti käden ulottuville lapsen mielenterveyden edistämisen tueksi.

## 5.2 Produktiotyypinen toiminnallinen opinnäytetyö

Valitsimme opinnäytetyömme menetelmäksi toiminnallisen opinnäytetyön, koska opinnäytetyössämme pääpaino on tuotoksen tekemisessä. Opinnäytetyömme menetelmä on yhteistyökumppanimme Suomen Mielenterveysseuran toive, sekä meidän oma kiinnostuksemme on saada aikaan jotakin konkreettista. Ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle on vaihtoehtona toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena voi olla käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on aina tuottaa jokin konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi kirja, ohjeistus, tietopaketti, tapahtuma, verkkojulkaisu tai portfolio. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina raportti ja produkti. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 51.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti, josta selviää mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut ja mihin johtopäätöksiin on päädytty. Raportista tulisi myös näkyä miten me arvioimme prosessia, itse tuotetta ja oppimistamme. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 65.)

Työelämälähtöisyys on tärkeä osa opinnäytetyötä. Aihe, joka on saatu työelämästä, tukee ammatillista kasvuamme. Työelämän tarpeista olevan opinnäytetyön etu on siinä, että pääsee peilaamaan tietoja ja taitoja senhetkiseen työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 51.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ensisijaisia kriteerejä ovat mm. käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle ja tuotteen

informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. Lähdekritiikki on myös tärkeää. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 53.) Työvälinesarja tulee olemaan yhteistyökumppanimme verkkosivuilla ja helposti ladattavissa ja tulostettavissa, joten sen käyttö tulee olemaan mahdollisimman helppoa. Lähdekritiikki on otettu huomioon, sillä tuote suunnitellaan tekemämme kirjallisuuskatsauksen pohjalta.

### 5.3 Työskentelyn vaiheet

Aloitimme opinnäytetyöprosessin syksyllä 2017. Rajasimme aiheita sen mukaan, mistä olemme kiinnostuneita. Tavoitteena oli löytää opinnäytetyön aihe, joka soveltuisi meidän kaikkien suuntaaviin opintoihimme. Koska Noora ja Minna ovat suuntaamassa varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuuteen ja Lidijan syventävinä opintoina ovat päihde- ja mielenterveystyön opinnot, halusimme aiheen, joka yhdistäisi näitä molempia. Alle kouluikäiset lapset ja mielenterveyden edistäminen heidän parissaan niputti kiinnostuksen kohteemme sekä suuntaavat opintomme hyvin yhteen. Halusimme myös kaikki tehdä opinnäytetyössämme jotain konkreettista kehitystyötä. Helpoin tapa tuoda vinkkejä kasvattajille olisi mielestämme ollut mobiilisovellus. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta alkuperäinen ajatuksemme oli, että suunnitellamme kasvattajille kotiin käytettäväksi ilmaiseksi ladattavan mobiilisovelluksen, josta he saavat viikoittain erilaisia vinkkejä ja tietoiskuja arkeensa lapsen mielenterveyden edistämisen tueksi.

Keväällä 2018 kirjoitimme kirjallisuuskatsauksen pohjalta opinnäytetyömme luvut 2–4 ja aloimme ideoimaan ja kokoamaan jo aineistoa mobiilisovellusta varten, kuten erilaisia leikkejä ja vinkkejä. Suomen Mielenterveysseuran julkaisema teos “Lapsen mieli” oli keskeisenä lähteenä kirjallisuuskatsauksessamme, tarjotessaan paljon hyödyllistä tietoa alle kouluikäisen lapsen mielenterveyden tukemisesta ja edistämisestä.

Mobiilisovellukselle ei löytynyt yhteistyötahoa ammattikorkeakoulujen tietotekniikan opiskelijoista. Loppukeväästä 2018 päätimme kysyä Suomen Mielenterveysseuraa yhteistyökumppaniksi ja mobiilisovelluksen rahoittajaksi. Syksyllä 2018 hylkäsimme ajatuksen mobiilisovelluksesta, koska rahoitusta ei löytynyt, mutta yhteistyö Suomen Mielenterveysseuran kanssa jatkui. Keskustelimme yhteistyökumppanimme kanssa siitä, mikä palvelisi heidän tarpeitaan opinnäytetyömme prosessissa. Tartuimme Suomen

Mielenterveysseuran esittämään toiveeseen heidän verkkosivuillaan olevien työvälinesarjojen kehittämistä. He toivoivat, että voisimme kehittää työvälinesarjan vanhemmille kotiin, soveltaen kokoamaamme kirjallisuuskatsausta ja aineistoa. Yhteistyömme Suomen Mielenterveysseuran kanssa tarjosi meille loistavan mahdollisuuden toteuttaa alkuperäistä suunnitelmaamme; tuoda kasvattajille arkeen materiaalia lapsen mielenterveyden tukemiseksi ja edistämiseksi.

Syksyllä 2018 jatkoimme yhteistyötä tiiviimmin. 3.10.2018 pidimme ensimmäisen skype-palaverin, jossa ideoimme tuotosta. Päädyimme valitsemaan viisi julistetta, joihin tekisimme työvälineet vanhempien käyttöön. Sovimme yhdessä mihin julisteisiin tekisimme työvälineet, huomioiden ajankäytön ja mihin oli jo aineistoa.

Alkuvuodesta 2019 työvälinesarja alkoi valmistua. Pidimme yhteyttä pääosin sähköpostin välityksellä. Toisen skype-palaverin pidimme 18.1., jossa kävimme läpi tarkentavia kysymyksiä ja otimme vastaan palautetta ensimmäisestä, vielä keskeneräisestä työvälineestä. 3.3.2019 työvälinesarja eli työvälineet kaikkiin viiteen julisteeseen olivat valmiit ja lähetimme ne arvioitaviksi. Saimme palautetta ja korjausehdotukset, jotka teimme maaliskuun 2019 aikana. Työvälinesarjan ulkoasu ja viimeistely jäi sovitusti Suomen Mielenterveysseuralle, koska työvälinesarjan piti olla yhdenmukainen muiden heidän työvälinesarjojen kanssa. Lopulliset työvälineet ovat ladattavissa Suomen Mielenterveysseuran internetsivuilla.

Olimme jo kirjallisuuskatsausta tehdessä jakaneet vastualueet tiedonhakuun omien kiinnostusten ja opintosuuntausten mukaan, joten jatkoimme samoilla vastualueilla työvälineitä tehdessä. Lidiija oli koonnut tietoa mielenterveydestä, joten hän koosti yleistavalla liikkuvan Mielenterveyden käsi -työvälineen. Minna ja Noora keskittyivät tarkemmin rajattuihin työvälineisiin omien kiinnostustensa mukaan. Minna koosti Tunteiden maailmanpyörä -, sekä Yhdessäolo- työvälineet. Noora kokosi Hyvinvoinnin hyrrä-, sekä Selviytyjän purjeet- työvälineet.

Raporttia kirjoitimme ja viimeistelimme kevään 2019 aikana sen jälkeen, kun saimme työvälinesarjan valmiiksi ja palautimme sen Suomen Mielenterveysseuran arvioitavaksi ja graafikon muokattavaksi. Tavoitteemme oli saada opinnäytetyö valmiiksi kevään 2019 aikana.

## 6 TYÖVÄLINESARJAN ESITTELY JA ARVIOINTI

Kehitimme Mielenterveysseuran viiteen julisteeseen työvälinesarjan vanhemmille. Valitsimme julisteista yhdessä Mielenterveysseuran kanssa olennaisimmat; mihin he halusivat työvälaineet vanhemmillekin, sekä mihin meillä olisi jo kirjallisuuskatsauksen pohjalta hyvin sisältöä.

Julisteet ovat samat kaikille eri ryhmille (neuvola, varhaiskasvatus ja vanhemmat), ja itse julisteisiin me emme tehneet muutoksia. Sen sijaan tuotimme tekstisisällön uuteen vanhemmille suunnattuun työvälinesarjaan. Työmme pohjautui tekemäämme kirjallisuuskatsaukseen ja omaan ideointiin. Työvälaineiden rakenteeseen otimme mallia olemassa olevista työvälinesarjoista, jotta uudet välineet olisivat yhdenmukaisia aiemmin tuotettujen kanssa. Työvälinesarjamme seuraa siis samaa rakennetta kuin Suomen Mielenterveysseuran työvälinesarjat varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Rakenne on seuraavanlainen: johdatus aiheeseen, keskustelukysymykset ja kolmantena tietoiskut sekä leikki- ja tehtävävinkit. Johdatus aiheeseen on työvälinesarjassa vanhemmille hyvin samantyyppinen kuin työvälaineissa varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Keskustelukysymykset ovat suurimaksi osaksi meidän itse keksimiämme. Osan lainasimme suoraan työvälaineista varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Työvälinesarjan kolmas osio on meidän kehittämässämme työvälaineissa sovitusti paljon laajempi kuin muissa työvälaineissa, sisältäen leikkejä, harjoituksia ja tietoiskuja sekä linkkejä muille verkkosivuille. Näin Suomen Mielenterveysseuralla on mahdollisuus tallentaa laajempi versio verkkosivuille, ja ottaa vain keskeisimmät leikkivinkit painettavaan versioon. Julisteet ja työvälaineet vanhemmille ovat kokonaisuudessaan liitteissä.

### 6.1 Hyvinvoinnin hyrrä

Hyvinvoinnin hyrrän kolme ydinasiaa ovat kohtaaminen, läsnäolo ja rakkaus. Työvälineen tarkoituksena on, että vanhemmat oppivat tunnistamaan lapsen mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä (ks. Liite 1). Hyrrän keskiössä oleva lapsi auttaa aikuisia muistamaan, että lapsi saa olla keskeneräinen ja opetteleva ja hän tarvitsee aikuisen rakkautta, läsnäoloa ja kohtaamista. Lapsen myönteistä minäkuvan kehitystä ja voimavaroihin

rakentuvaa elämänasennetta tukee lapsen myönteisten vahvuuksien tunnistaminen. (Mielenterveysseura. Julisteet. Hyvinvoinnin hyrrä.)

Vanhemmalle kotiin luotuun Hyvinvoinnin hyrrään on koottu vinkkejä ja ideoita sekä pohdittavia asioita siitä, millä eri keinoin hyrrän tärkeät osa-alueet tulisivat arjessa huomioituksi. Olemme valinneet työvälineeseen esimerkiksi lapsen itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja vahvistavia leikkejä ja tietoisuuksia, koska ennen kotoa koulumaailman isoihin ryhmiin siirtymistä on tärkeää, että lapsen itsetunto on kehittynyt niin, että hän uskaltaa kokeilla uusia asioita pelkäämättä epäonnistumisia ja hän on saanut harjoitella sosiaalisia taitoja. ”Minä osaan” -leikki vahvistaa lapsen itsetuntoa, tuoden näkyväksi jo opittujen taitojen määrää helmien avulla. Lapsen sosiaalisten taitojen vahvistamiseksi työvälineeseen on laitettu esimerkiksi perheen yhteinen levyraati. Levyraadissa lapsi pääsee harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja sekä oman mielipiteen ilmaisemista. Koska rakkaus luo pohjaa lapsen kehitykselle ja on lapsen tunne-elämän, sosiaalisen elämän ja mielen hyvinvoinnin perustana, on julisteeseen nostettu esille asioita rakkauden merkityksestä.

## 6.2 Selviytyjän purjeet

Elämän aikana jokainen ihminen kohtaa joskus suruja ja pettymyksiä. Ihmisillä on erilaisia keinoja ja voimavaroja kohdata surut ja pettymykset ja selvittää niistä. On tärkeää pohtia ja oppia tunnistamaan omia selviytymiskeinoja ja voimavaroja surun tai pettymyksen kohdatessa. Aikuiset ovat avainasemassa lapsen surun äärellä. Pysähtyminen lapsen äärelle, lapsen surun kohtaaminen ja kuuleminen sekä yhteinen keskustelu lapsen voimavaroista on aikuisen tehtävä. Siksi myös vanhempana on tärkeää pohtia, kuinka kohtaan lapsen, jolla on huolia ja miten tuen hänen voimavarojaan. (Mielenterveysseura. Selviytyjän purjeet.)

Selviytyjän purjeet -työvälineeseen on koottu vanhemmille tietoa eri kokoisten huolien kohtaamisesta, niiden puheeksi ottamisesta ja kriiseistä selviytymisestä (ks. Liite 2). Koska aikuisen malli huolien kohtaamisessa ja niistä selviytymisestä on lapsen huolien käsittelyn ja kohtaamisen kannalta tärkeää, Selviytyjän purjeet -työvälineeseen on koottu esimerkiksi lapselle luontaisen tavan, leikin avulla käsiteltäviä huolia. Huolitarina on yksi julisteen tehtävä, jonka tavoitteena on luoda lapselle tarinallisuuden kautta toivon

näköalaa, harjoitella tunteiden nimeämistä sekä selviytymiskeinojen pohtiminen. Lapsen kanssa keksitään yhdessä tarina, jonka päähenkilöllä on suuria huolia. Tarinasta tehdään esitys, jonka pohjalta keskustellaan lapsen kanssa huolista, tunteista ja niiden ilmenemisestä sekä selviytymiskeinoista.

Elämässä voi tulla vastaan tilanteita, joissa vanhempien toimintakyky kriisin keskellä ei riitä takaamaan lapsen turvallisuutta. Työvälineeseen on koottu myös neuvoja mistä voi hakea apua, jos aikuisen omat voimavarat eivät riitä lapsesta huolehtimiseen ja lapsen huolien kohtaamiseen.

### 6.3 Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden käsi -työvälineen on tarkoitus herättää vanhempia pohtimaan oman perheensä arkea: vallitseeko käden sormien hahmojen välillä tasapaino? Hahmot ovat uni ja lepo -hahmo, ravinto ja ruokailu -hahmo, ihmissuhteet ja tunteet -hahmo, liikunta ja yhdessä liikkuminen -hahmo sekä leikki ja luovuus -hahmo (Mielenterveysseura. Julisteet. Mielenterveyden käsi). Tavalliset arjen asiat kuten leikki, ruokailu, uni, lepo, liikunta ja yhdessäolo tuovat elämään ilon ja merkityksen ja näin ollen edistävät mielenterveyttä. Julisteen harjoituksissa, tietoisuuksissa ja vinkeissä paneudutaan tarkemmin arjen eri osa-alueisiin (ks. Liite 3). Linkit muille verkkosivuille täydentävät työvälinettä.

Työvälineessä kerrotaan tarkemmin terveellisen ravinnon merkityksestä ja kannustetaan vanhempia ottamaan lapsi mukaan arjen tavallisiin askareisiin, kuten ruuanlaittoon. Työvälineessä kerrotaan lapsen unen tarpeesta ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin. Vinkkejä annetaan myös erilaisiin iltarutiineihin ja satuhierontaa esitellään tarkemmin. Leikki ja luovuus -osiossa esitellään mm. luovaa tanssia, jossa yhdistyy leikki, liikunta ja luovuus. Liikunta -osiossa muistutetaan liikkumisen tärkeydestä ja esitellään pienten lasten ominaisia tapoja liikkua. Työvälineessä muistutetaan myös perheen ja parisuhteen merkityksestä lapsen hyvinvointiin ja esitellään linkki verkkosivustolle mistä saa lisää tietoa aiheesta.



## 6.4 Tunteiden maailmanpyörä

Tunteiden maailmanpyörän vaunut kuvaavat erilaisia elämään kuuluvia tunteita. Tunteiden vaunuista löytyy hyvinkin monia erilaisia tunteita, joita lapsen arjessa voi herätä. Lapsen toimintaympäristön tulisi olla avoin ja kaikki tunteet salliva. Lapsille on hyvä osoittaa, ettei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita vaan kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta teot eivät. Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsi oppii ymmärtämään paremmin omia ja muiden tunteita, sekä ilmaisemaan ja säätelemään omia tunteitaan. (Mielenterveysseura. Julisteet. Tunteiden maailmapyörä).

Tunteiden maailmapyörä -työväline auttaa vanhempia ja lapsia sanoittamaan tunteitaan (ks. Liite 4). Keskustelukysymyksissä pohditaan lapsen kanssa erilaisia tunteita, miltä ne tuntuvat ja miten niitä ilmaistaan. Vanhemman pohdintakysymykset herättelevät miettimään, millainen on se oma tapa kohdata ja sanoittaa lasten tunteita ja omiakin tunteita. Leikkivinkeinä on erilaisia tunnetehtäviä. Käsittelemme tunnetaitokorttien sekä satujen avulla yleisesti eri tunteita. Omat teematehtävänsä teimme avuksi pelon, ilon ja vihan tunteiden käsittelyyn. Vihan tunteen halusimme nostaa esiin, koska juuri 3-5 vuoden iässä vanhemman ja lapsen suhdetta usein haastaa lapsen vahvan oman tahdon esiintulo, ja tahdon rajoittaminen usein herättää suuttumuksen tunteita. Näissä haasteissa on tärkeää muistaa yhteisen iloitsemisen tärkeys arjessa perhettä yhdistävänä siteenä. Uudet asiat voivat herkästi pelottaa kasvavaa lasta, joten näimme tärkeäksi tuoda keskustelutehtävän myös pelon tunteiden käsittelyyn.

## 6.5 Yhdessäoloa

Yhdessäoloa -työväline viestii erilaisten ihmissuhteiden olemassaolon tärkeydestä ja muistuttaa sosiaalisten taitojen merkityksestä. Yhdessäolon taitoja tarvitaan kaverisuhteissa, ja ne vahvistavat mielenterveyttä. Yhdessäolon taitoja voidaan opettaa jo pienille lapsille. On hyvä varmistaa, että lapselle on opetettu sosiaalisia taitoja ennen kuin niitä edellytetään. Millaista yhdessäolon mallia näytätte itse lapsille? (Mielenterveysseura. Julisteet. Yhdessäoloa).

Yhdessäoloa-työvälineen keskustelukysymykset johdattavat pohtimaan yhteiseloja ja ystävyyttä kuuntelemisen, riitelyn, anteeksiannon ja anteeksipyyttämisen näkökulmista (ks. Liite 5). Vanhempia rohkaisemme pohtimaan, millaista on perheen yhteinen aika, tarkastellaan sosiaalisia taitoja, yhdessä iloitsemista, yhteisiä sääntöjä, sekä lapsen saamien kehujen ja moitteiden suhdetta. Leikkivinkeissä on tehtäviä sujuvaan yhdessäolon harjoitteluun, kuten toisen kuuntelemiseen, kannustamiseen ja kiittämiseen. Lasten keskinäisen yhdessäolon tehtäväksi on videotaideteos ystävydestä, ja koko perheen yhteistä aikaa leffatehtävän äärellä. Kurjaa oloa helpottavia “kultahippuja” yhdessä askarrella voi yhdessä sanoittaa hankalia tilanteita ja keksiä yhdessä mikä helpottaa kenenkin pahaa oloa. Turvapaikka-tehtävän piirtämisen yhteydessä lapsen kanssa voi jutella turvallisista ja turvattomista paikoista ja tilanteista, sekä pohtia miten toimia turvattomassa tilanteessa.

## 6.6 Työvälinesarjan arviointi

Ryhdyimme tekemään opinnäytetyöksemme kirjallisuuskatsausta mielenterveydestä, mielenterveyttä suojaavista tekijöistä sekä varhaiskasvatuksesta. Lähestyimme kirjallisuuskatsauksessamme mielenterveyteen liittyviä asioita mielenterveyden edistämisen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyn ja positiivisen mielenterveyden tukemisen lähtökohtia ajatellen, koska mielenterveyden häiriöt ovat nousseet keskeiseksi nuorten ongelmaksi (Tuhkanen 2018; Jaskari 2017). Keskityimme opinnäytetyössämme mielenterveytyöhön ennaltaehkäisevästä näkökulmasta.

Työvälinesarjoja laatiessamme arvioimme, mitkä asiat jo etukäteen kasatuista materiaaleistamme palvelisivat niiden käyttäjiä eniten. Kun suunnittelimme työvälinesarjaa, piti konkreettisemmin miettiä, millaiset asiat palvelisivat parhaiten asiakaskuntaa, vanhempia ja lapsia, jolle työvälinesarja on tarkoitettu. Ei riittänyt se, että asiat olisi vain esitetty ja kirjoitettu vaan piti konkreettisesti arvioida, mitkä leikit, vinkit, tietoiskut ja harjoitukset olisivat ne kaikkein sopivimmat. Joitakin ideoita myös testasimme kohderyhmään kuuluvien lasten kanssa, omien 3–5-vuotiaiden lastemme kanssa.

Lähetimme välillä työvälineet tiimiläistemme välillä toistemme arvioitavaksi, jotta saisimme toisenlaista näkökulmaa töihimme ja välttääksemme samankaltaiset sisällöt. Mielistämme onnistuimme luomaan työvälinesarjasta hyvän kokonaisuuden, josta

kasvattajien on helppo ottaa vinkkejä arkeen. Kehittämiemme työvälineiden tekstit ovat lyhyitä, joten ne voi nopeasti lukea kiireisenkin arjen keskellä. Mielestämme kehittämiemme työvälineiden tehtäviä on helppo toteuttaa kotiympäristössä, ilman erityisosaaamista tai isoja tiloja. Kehittäessämme leikkivinkkejä huolehdimme, että niissä käytettävät materiaalit ovat pääosin arkisia perustarvikkeita, kuten piirustusvälineitä. Koemme, että opinnäytetyömme on merkityksellinen siksi, että sen toive tuli yhteistyökumppaniltamme Suomen Mielenveysseuralta, joka tekee tärkeää mielenveysystyötä Suomessa.

Työvälinesarjan kehittäminen ja tekeminen oli mielenkiintoista ja konkreettista. Työvälinesarjat neuvolaan ja varhaiskasvatukseen olivat pohjana työllemme, mikä asetti jo tietyt reunaehdot kehittämiselle. Koimme hyvänä sen, että oli konkreettinen malli, jonka pohjalta saimme ideoida. Saimme myös jokaisen koostamamme työvälineen osalta kehitysideoita sekä hyvää palautetta Suomen Mielenveysseuralta.

Haasteita aiheutti se, että ideoita oli enemmän, kuin oli tarvetta. Piti tarkkaan miettiä, mitkä harjoitukset, tehtävät ja vinkit sopivat minkäkin julisteen ja minkä teeman alle. Lopulliseen versioon vaikuttivat yhteistyökumppanimme tarpeet. Jonkin verran karsimisen varaa jätimme myös Suomen Mielenveysseuralle. Sovimme niin, että voimme tuottaa materiaalia enemmänkin kuin yhden A4 arkin verran, jolloin graafikko voi tarvittaessa jättää jotain leikkivinkkejä pois, jos työvälineen ulkoasu niin vaatii.

Saimme Suomen Mielenveysseuran Riikka Nurmelta (henkilökohtainen tiedonanto 15.4.2019) prosessin lopuksi seuraavan kirjallisen palautteen kehittämistämme työvälineistä:

Lidija, Minna ja Noora ovat muokanneet julisteistamme helposti käyttöön otettavat, kekseliäät ja ymmärrettävät työvälineet perheiden käyttöön. Tehtävä kattoi monenlaisia hyvinvoinnin alueita ja edellytti tiedonhankintaa, palvelujen kartoittamista ja luovaa tiedon käsittelyä. Lidija, Minna ja Noora onnistuivat työvälineiden muokkaamisessa hienosti, ja Mielenveysseura ottaa ne osaksi elokuussa alkavaa neuvolahanketta. Työvälineet julkaistaan Suomen Mielenveysseuran verkkosivuilla.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme alkoi yhteisellä keskustelulla siitä, mitkä ovat kunkin tiimimme jäsenen kiinnostuksen kohteet, toiveet ja tavoitteet tulevasta prosessista. Opinnäytetyön aihetta pohtiessamme otimme huomioon tiimiläistemme eri suuntautumisot opintojen edetessä. Löysimme mielestämme hyvän, kaikkien tiimiläistemme ammatillisuutta tukevan aiheen opinnäytetyöllemme. Mielenterveyden tukeminen ja vahvistaminen on olennainen osa varhaiskasvatuksen arkea, joten Lidijan kiinnostus mielenterveyttä käsittelevään opinnäytetyön aiheeseen, ja Minnan ja Nooran suuntautuminen varhaiskasvatukseen, oli helppo yhdistää.

Työmme tavoitteena oli auttaa vanhempia tukemaan ja edistämään kotona hoidossa olevan lapsen mielenterveyttä. Halusimme auttaa perheitä jollain konkreettisella tavalla, ja halusimme myös osaltamme auttaa mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemisessä. Mielestämme kehittämämme työvälineet voivat vaikuttaa osaltaan monien perheiden arkeen positiivisesti ja mielenterveyttä edistävästi. Olemme siis päässeet tavoitteeseen, johon pyrimme. Kuitenkin työmme vaikuttavuus riippuu siitä, kuinka hyvin perheet löytävät työvälineet käyttöönsä. Työvälineiden markkinointia voisi vielä miettiä yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Heidän kautta työvälineet pääsevät kuitenkin helposti saavutettaviksi internetin kautta. Mielestämme työvälineitä kannattaisi markkinoida ainakin kaupunkien avoimissa päiväkodeissa käyville perheille, sekä perhetyöntekijöille jaettavaksi asiakasperheisiin.

Tulevaisuuden ja työvälinesarjan vaikuttavuuden kannalta voisi olla hyvä, että joku selvittäisi sen käytettävyyttä ja arvioisi sen tehokkuutta kasvattajien näkökulmasta. Työvälinesarjat saa myös tulostettua ja niitä voivat jakaa vanhemmille esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja neuvoloiden työntekijät. Etenkin kerhotoiminnassa käyvät perheet olisivat työvälineiden otollista kohderyhmää. Jatkokehitysehdotuksena joku voisi vielä tehdä materiaaleistamme myös mobiilisovelluksen, joka toisi varmasti työvälineille uudenlaista käyttöarvoa helpomman tavoitettavuuden seurauksena. Työvälineiden sisältöä voisi helposti myös laajentaa, kehittämällä useampia tai laajempia työvälineitä samasta julisteesta, jolloin ne eivät kävisi liian tutuiksi ahkerasti käytettyinä. Muutama perheille suunnattu

juliste jäi vielä myös täysin ilman työvälinettä, niissä voisi olla hyvä suppeampi projekti vaikkapa itsenäisesti opinnäytettä tekeväälle.

## 7.1 Ammatillinen kasvu

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi on tukenut meidän ammatillista kasvuamme hyvin. Mielenterveyden edistäminen ja varhaiskasvatus ovat olleet pääällimmäisiä teemoja, kuten suuntavat opintomme vaativatkin opinnäytetyöltä. Sosiaalia kehittyä jatkuvasti ja sitä pitääkin kehittää, jotta asiakas saa laadukasta ja tarpeisiinsa vastaavaa palvelua. Työelämästä saatu kehittämisidea palvelee mielestämme tätä tarkoitusta. Produktiivisen opinnäytetyön tekeminen syvensi sekä tiedollista puolta että kokemuksellista puolta asioista.

Niin kuin todettu ja tutkittu on, mielenterveys on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuoda vanhemmille tutkittuun tietoon perustuvia vinkkejä ja ohjeita arkeen lapsen mielenterveyden edistämiseksi. Sen lisäksi, että pohdimme opinnäytetyön työvälinsarjaa valmistellessamme sitä, millaiset asiat palvelisivat parhaiten asiakaskuntaa, vahvistimme myös omaa tietämystämme tulevaa työelämää ajatellen. Opinnäytetyöprosessin aikana kirjallisuuteen perehtyminen, materiaalien kokoaminen ja opinnäytetyön raportin kirjoittaminen on lisännyt ammatillista tietoa meille jokaiselle. Mielenterveystaitojen opettaminen ja mielenterveyden tukeminen ja edistäminen jo varhaislapsuudesta alkaen ovat ihmisen elämän kannalta erittäin tärkeitä. Tulevina varhaiskasvatuksen opettajina olemme siis aitiopaikalla näiden asioiden äärellä. Pitkän prosessin aikana olemme reflektoineet sitä, kuinka omaa toimintaamme työelämässä ohjaavat nämä tärkeät mielenterveyttä vahvistavat tekijät ja kuinka omalla paikallamme voimme tuoda ajankohtaista ja tärkeää tietoa työelämään.

Ryhmämme tiimityöskentelytaidot, joustavuus ja jokaisen osallistujan aktiivisuus ovat olleet vahvuuksiamme koko prosessin ajan. Olemme olleet jokainen aktiivisena osana tiimiä ja olemme prosessin aikana huomioineet tiimimme jäsenten eri elämäntilanteet. Olemme reflektoineet työskentelyämme koko prosessin ajan. Ryhmän kannustava ilmapiiri ja rakentavan palautteen antaminen ja saaminen on pitänyt opinnäytetyömme mielekkäänä haasteidenkin keskellä. Tiimimme on hyvin hyödyntänyt jäsentensä erilaisuutta

ja eri vahvuuksia, ja pitkän prosessin aikana saimme huomata, että yhdessä saamme aikaan paljon parempaa jälkeä kuin kukaan meistä yksin. Olemme oppineet toisiltamme erilaisia toimintatapoja, näkökulmia, tietoteknisiä taitoja, kielioppisääntöjä ja paljon muuta.

## 7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Jo opinnäytetyömme aiheen valinta kumpusi eettisistä pohdinnoistamme. Meitä häiritsee eettinen ristiriita siinä, että mielestämme yhteiskuntamme ei panosta riittävästi ennaltaehkäisevään työhön, vaan ongelmia hoidetaan vasta sitten kun niitä ilmaantuu. Etenkin mielenterveyden ongelmat vaikuttavat paljon ihmisen perhesuhteisiin ja sosiaaliseen elämään, aiheuttaen monille surua, yksinäisyyttä ja häpeää. Ennaltaehkäisevään työhön pitäisi panostaa enemmän, jolloin välttäisimme paljon inhimillistä kärsimystä. Tämän vuoksi halusimme omalta osaltamme edes opinnäytetyömme verran suunnata resursseja mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevään työhön.

Olemme ottaneet eettisyyttä lisäävät näkökulmat huomioon opinnäytetyötä tehdessämme. Valitsimme lähteemme tarkan harkinnan jälkeen. Pyrimme ottamaan opinnäytetyöhömmme mahdollisimman uusia ja ajankohtaisia lähteitä. Viittasimme tekstissämme lähteisiin ohjeiden mukaan.

Teimme yhteistyökumppanimme Suomen Mielenterveysseuran kanssa kirjallisen sopimuksen yhteistyöstämme ja otimme huomioon työtä toteuttaessa yhteistyökumppanin toiveet, tarpeet ja ajatukset. Sovimme Suomen Mielenterveysseuran kanssa, että luotamme työvälinesarjan, heille jää vastuu tarkistaa tekstin asianmukaisuus ennen julkaisemista.

## LÄHTEET

- Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuorilehto, M. (2009). Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Saatavilla 27.11.2017 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1>
- Borg, A-M. (2015). *Lasten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. Näyttöön perustuvien menetelmien kartoitus*. Saatavilla 7.2.2018 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74724>
- Canadian mental health association. Mental health information. Positive Mental Health and Well-Being. (2018). Saatavilla 7.2.2018 <https://ontario.cmha.ca/documents/positive-mental-health-and-well-being/>
- Isabel, A. (2006). *Jippii! Minä voitin! - Harmi! Minä hävisin!* Lasten parhaat kirjat: Helsinki.
- Jaakkola, T. (26.4.2019). Teini-ikäisen kyky kestää pettymyksiä määrittää koko loppuelämää: "Kun se on kunnossa, vanhemmat ovat tehneet sen, mikä vanhemmuuteen kuuluu". Yle Uutiset. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-10751664>
- Jaskari, K. (14.12.2017). Miten jo 8-vuotiaalla voi olla mielenterveysongelmia? – Lastenpsykiatrian läheteiden määrä jatkuvassa kasvussa. Yle Uutiset. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-9974902>
- Karlsson, L. (2013.) Lapset kertovat ja toimivat. Sadutuksen pikaohje. [https://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Sadutus/sadutus\\_pikaoje.htm](https://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Sadutus/sadutus_pikaoje.htm).
- Kataja, E. (2014). Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa. Artikkeliteoksessa: Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatukseen. (Toimittanut Heikka, Fonsen, Elo & Leinonen). Suomen varhaiskasvatus ry: Tampere.
- Kosonen, S. (2015). Taide mielenterveyden edistäjänä. Teoksessa E. Marjamäki, S. Kosonen, S. Törrö & M. Hannukkala, *Lapsen mieli- mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. (s. 25–27). Suomen mielenterveysseura.

L 1116/1990. Mielenterveyslaki. Saatavilla

<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2915514>

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (13.3.2017). Psykiatria. Psykiatria ja mielenterveys. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 27.11.2017 <http://www.oppiportti.fi/op/pkr00100/do>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys. Saatavilla 28.3.2019 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-nukkuminen/>

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. Hannukkala, M., (2015) *Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. Suomen mielenterveysseura.

Mielenterveysseura. Mielenterveys. Itsetuntemus. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Saatavilla [https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyvä-itsetunto-optimistista-realismia](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyva-itsetunto-optimistista-realismia)

Mielenterveysseura. Julisteet. Hyvinvoinnin hyrrä. Saatavilla 9.3.2019

[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/hyvinvoinnin-hyrrä](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/hyvinvoinnin-hyrra)

Mielenterveysseura. Kehittämistoiminta. Lapset ja nuoret. Saatavilla 2.11.2018

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret>

Mielenterveysseura. Mielenterveys. Monia keinoja selviytyä vaikeasta elämäntilanteesta. Saatavilla [https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/monia-keinoja-selviytyä-vaikeasta-elämäntilanteesta](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/monia-keinoja-selviytya-vaikeasta-elamantilanteesta)

Mielenterveysseura. Julisteet. Mielenterveyden käsi. Saatavilla 9.3.2019

[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-käsi](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-kasi)

Mielenterveysseura. Mielenterveys. Hyvinvointi. Kuinka voit? Saatavilla 27.11.2018

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

Mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta. Saatavilla <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta>

Mielenterveysseura. Julisteet. Selviytyjän Purjeet. Saatavilla 9.3.2019 [https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/selviytyjän-purjeet-varhaiskasvatukseen-ja-neuvolaan](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/selviytyjan-purjeet-varhaiskasvatukseen-ja-neuvolaan)

Mielenterveysseura. Julisteet. Tunteiden maailmapyörä. Saatavilla 9.3.2019

[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/tunteiden-maailmanpyörä](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/tunteiden-maailmanpyora)



- Mielenterveysseura. Julisteet. Yhdessäoloa. Saatavilla 9.3.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/yhdessaoloa>
- Mielenterveysseura. Materiaalit. Julisteet ja kortit. Tunne- ja kaveritaitokortit. Saatavilla <https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/tunne-ja-kaveritaito-kortit-tulostusversio.pdf>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys. 3–4-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Saatavilla <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Toiminta lapsiperheille. Perhekahvilat. Saatavilla <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/perhekahvilat/>
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (toim.) (2015). *Tunne- ja turvataitoja lapsille*. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. THL.
- Lasten sivut. Kaverit. Ly leikkijä. Saatavilla <https://www.lastensivut.fi/kaverit/ly-leikkija/#special-segment>
- Opetushallitus. (2016) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Suomen Yliopistopaino Oy: Tampere.
- Oppi ja ilo. Vinkkejä tunnetaitojen harjoitteluun kotona. Sanoma Pro Oy. Saatavilla [https://www.oppijailo.fi/vinkkeja\\_tunnetaitojen\\_harjoitteluun\\_kotona](https://www.oppijailo.fi/vinkkeja_tunnetaitojen_harjoitteluun_kotona)
- Paasolainen, T. (2015). Musiikki ja lapsen mielen hyvinvointi. Teoksessa E. Marjamäki, S. Kosonen, S. Törrö & M. Hannukkala, *Lapsen mieli- mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. (s. 23–24). Suomen mielenterveysseura.
- Parisuhdekeskus. Saatavilla 28.3.2019 <https://parisuhdekeskus.fi/>
- Positiivinen Cv. Saatavilla <https://www.positiivinencv.fi/>
- Rusanen, J. (2011). *Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys*. Porvoo: Oy Finn Lectura Ab.
- Sahlakari, A. & Vuorinen, H. (2013). Vanhemmuuden tuen tarpeet - Kehittämisehdotuksia pikkulapsiperheen tukemiseen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu Laurea Tikkurila. Saatavilla 24.1.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201302042020>.
- Siina & Taikaradio (5.4.2016). Siinan TaikaStudio, Tuiki tuiki tähtönen, Leikki 13 [Video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=1xvuIW7F0KM&t=15s>

- Siina & Taikaradio (7.11.2015). Siinan TaikaStudio - Kas metsämökin ikkuna – leikki 4 [Video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=Zni0qAUPX0Y>
- Siina & Taikaradio (7.11.2015). Siinan TaikaStudio - Pikkuiset kultakalat – leikki 2 [Video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=sFIN338TxUM&t=65s>
- Siina & Taikaradio (5.6.2016). Siinan TaikaStudio, Hämä-hämähäkki, Leikki14 [Video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=GY4MBLDXSZc&t=18s>
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*. Saatavilla <https://www.el-library.com>
- Sinkkonen, J. (2004). *Kiintymyssuhdeteoria- tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin*. Saatavilla <http://terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>
- Stengord, E. (2013). *Suojaavat tekijät ja riskitekijät keskiöön mielenterveysongelmien ehkäisyssä*. Saatavilla 7.2.2018 <https://www.slideshare.net/sarilvonen/eija-stengrd-suojaavat-tekijtpori-18-9-2013>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2014). *Tieto hyvinvoinnin ja uudistuvien palvelujen tukena - Sote-tieto hyötykäyttöön -strategia 2020*. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3548-8>
- Säkkinen, S & Kuoppala, T. (2018). *Tilastoraportti. Varhaiskasvatus 2017*. Saatavilla <http://www.julkari.fi/handle/10024/136962>
- Tamminen, N., Solin, P Lassander, M. & Stengard, E. (2013). *Mielenterveyden edistäminen kouluissa*. Saatavilla 7.2.2018 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN\\_ISBN\\_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Mielenterveyden edistäminen. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa*. (18.1.2018) Saatavilla <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Mielenterveyden edistäminen. Positiivinen mielenterveys*. (18.10.2017). Saatavilla <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2016). *Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille*. Saatavilla 28.3.2019 <http://www.julkari.fi/handle/10024/129744>

Tuhkanen, A. (17.12.2018 ). Mielenterveysseura: Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut eivät ole riittävällä tasolla. Yle Uutiset. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-10559031>.

Vilka, H & Airaksinen, T. ( 2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

## LIITE 1. Hyvinvoinnin hyrrä vanhemmille



Hyvinvoinnin hyrrä –työväline auttaa aikuisia tunnistamaan lapsen mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä. Hyrrän keskellä kehittyvä lapsi muistuttaa meitä aikuisia siitä, että lapsella on oikeus olla keskeneräinen ja opetteleva. Hän tarvitsee aikuisen kohtaamista, läsnäoloa ja rakkautta. Lapsen myönteisen kehityksen kannalta on tärkeää, että hänen voimavarojaan tunnistetaan ja tuetaan. Tunnistamalla lapsen vahvuuksia tuetaan myönteisen minäkuvan kehittymistä ja voimavaroihin rakentuvaa elämänsäntettä.

Vanhemmille pohdittavaksi	Vanhemmille ja lapsille yhdessä pohdittavaksi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millaisia ajatuksia hyrrän eri osat herättävät?</li> <li>• Miten osoitat rakkautta ja hellyyttä lasta kohtaan?</li> <li>• Miten osoitat lapselle hyväksyntää ja arvostusta?</li> <li>• Miten ja missä tilanteissa keuhut, kannustat ja kiität lasta?</li> <li>• Miten toimit vuorovaikutuksessa lapsen kanssa? Tuleeko lapsi kuulluksi?</li> <li>• Miten tuet lapsen vuorovaikutustaitoja?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitä tarkoittaa rakkaus?</li> <li>• Miten osoitatte hellyyttä toisilenne?</li> <li>• Miten lapsi oppii uuden taidon?</li> <li>• Pohtikaa, millaisia taitoja on ihan pienellä vauvalla. Entä 1-vuotiaalla? Entä 2- tai 3-vuotiaalla? Millaisia asioita ja taitoja on opittu viime talven/kesän jälkeen?</li> <li>• Miksi on tärkeää tervehtiä, kiittää, pyytää anteeksi ja kuunnella toisia?</li> </ul>

### Rakkaus

- Rakkaus luo pohjaa hyvälle kehitykselle.
- Rakkaus ei edellytä lapselta mitään ominaisuuksia, mutta se tekee mahdolliseksi myönteisten ominaisuuksien kehittymisen.
- Lapsen ei tarvitse ansaita rakkautta.
- Rakkaus ei tarvitse erityisperusteluja.
- Rakkaus tarjoaa perustan lapsen tunne-elämän, sosiaalisen elämän ja mielen kehitykselle.

Lasten kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat. Lapsia ei voi suojella kaikelta mutta aikuiset voivat antaa heille hyviä eväitä, joilla elämässä pärjää ja selviää. Lapsen mielenterveyttä rakentaa se, että lapsi saa kokea olevansa hyväksytty ja rakastettu ja että hänestä iloitaan.

### Harjoituksia ja vinkkejä

#### Itsetunto

Itsetunto on persoonallisuuden yksi keskeinen ominaisuus. Itsetunto on sitä, että näkee itsensä realistisesti. Lue lisää aiheesta mielenterveysivustolta: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyvä-itsetunto-optimistista-realismia>

Itsensä arvokkaaksi kokemisen tunne ja kokemus siitä, että tuo lähimmäisilleen iloa, on ydin itsetunnolle. Kun aikuiset keuhut ja kiittävät lapsia, nämä tuntevat tuottavansa iloa aikuisille. Lapsen itsetuntoa ja mielenterveyttä voi tukea:

- Iloitsemalla lapsen olemassaolosta.
- Osoittamalla hyväksyntää.
- Kehumalla sekä yrityksiä että erehdyksiä.
- Hyväksymällä lapsen keskeneräisyys.
- Uskaltamalla itsekin kokeilla ja epäonnistua.
- Kannustamalla kokeilemaan.
- Kiittämällä ja kehumalla lasta siitä, miten kovasti hän on yrittänyt.

”Minä osaan” -leikki. Tavoite: vahvistaa itsetuntemusta ja itseluottamusta.

Pohtikaa lapsenne kanssa vuorotellen, mitä taitoja teillä on ja mitä osaatte. Taito voi olla mikä tahansa taito kuten hyppiminen, A-kirjaimen kirjoittaminen, saksilla leikkaaminen, yhdellä jalalla seisominen, pallon heittäminen jne. Laittakaa kunkin taidon kohdalla esimerkiksi helmi purkkiin. Helmi konkretisoi lapselle, kuinka kaikilla ihmisillä on erilaisia ja mahdollisesti myös samanlaisia taitoja. Leikkiä voi soveltaa esimerkiksi ulkona laittamalla käpyjä tiettyyn paikkaan. Välipalalla leikissä voi käyttää esimerkiksi viinirypäleitä, jotka voidaan leikin lopuksi syödä.

Lapsi yrittää napittaa paitaa. Se ei heti tahdo onnistua. Miten reagoit? Napitatko sen saman tien itse, turhaututko vai kannustatko lasta yrittämään uudestaan vaikkapa näyttämällä mallia? Me kaikki olemme erilaisia. Kehitymme ja opimme asioita eri tahdissa. On tärkeää antaa lapsen tehdä ja yrittää. Pienetkin onnistumiset vahvistavat lapsen itsetuntoa ja luovat pohjaa oppimiselle. Aikuisen tuella lapset löytävät vahvuuksiaan ja taitojaan, kunhan he saavat kokeilla uusia asioita kaikessa rauhassa, tehden virheitä ja yrittäen uudelleen. Kaikkea ei tarvitse osata heti. Uusia asioita voi harjoitella ja tärkeää on, että uskaltaa yrittää. Aikuisen luoma turvallinen ilmapiiri ja kannustava asenne ovat tärkeässä asemassa.

Lapsella on oikeus:

- ilmaista itseään, mielipiteitään ja ajatuksiaan
- hyvään opetukseen, huolenpitoon ja kannustavaan palautteeseen
- leikkiä, oppia leikkien ja iloita oppimastaan
- rakentaa käsitystä itsestään, identiteetistään ja maailmasta
- yhteisöllisyyteen ja ryhmään kuulumiseen
- käsitellä tunteita ja ristiriitoja
- kokeilla ja opetella uusia asioita.

Tutustukaa Lapsiasiavaltuutetun lasten sivuihin: <https://www.lastensivut.fi/kaverit/ly-leikkija/#special-segment>

Sieltä löytyy lasten oikeuksien sopimus kokonaisuudessa, sekä paljon kivoja pelejä ja tehtäviä. Linkkiluettelossa on myös paljon hyödyllisiä linkkejä lapsille sekä kasvattajille!

**Lapsen päivä.** Tavoite: Lapsi kokee, että hänet on kohdattu ja kuultu, häntä kunnioitetaan ja rakastetaan sellaisena, kuin hän on.

Viettäköö lapsenne päivää. Valmistakaa lapsenne lempiruokaa, leikkikää lapsen kanssa niitä leikkejä, joista hän pitää eniten, katsokaa lapsen lempipiirretty ja lukekaa lapsen lempisatu.

### **Aina en onnistu**

Tavoite: lisätä itsetuntemusta ja harjoitella selviytymään pettymyksistä.

Kaikessa ei voi olla hyvä, eikä tarvitsekaan. Joskus myös epäonnistumme ja mokaamme, vaikka kuinka yrittäisimme. Missä asioissa voi epäonnistua ja tehdä virheitä? Vastoinkäymiset kuuluvat elämään, niistä voi oppia paljonkin. Niitä voi oppia myös hyväksymään. On tärkeää antaa itselleen anteeksi ja muistaa, ettei kukaan voi onnistua aina. Itseään voi rohkaista, sanomalla että opin kyllä hiljalleen, harjoitus tekee mestarin. Aikuinen voi kertoa omista kummelluksistaan ja mokailuistaan, ja siitä kuinka on niistä selvinnyt. Lapsikin voi kertoa omista epäonnistumisistaan, ja voidaan yhdessä pohtia kuinka niihin kannattaisi suhtautua ja miten niistä voi selviytyä (nauraminen, toisille kertominen, itsensä rohkaiseminen). Miettikää yhdessä iskulauseita, jotka auttavat selviytymään noloissa tilanteissa. Kirjoittakaa ne julisteeseen seinälle ja kuvittakaa yhdessä!

**Hyvän aiheeseen liittyvän kirjan on tehnyt Isabel Abedi (2006): Jippii! Minä voitin! -Harmi! Minä hävisin! Lasten parhaat kirjat.**  
**Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (toim.) (2015). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. THL.**

<p><b>Sosiaaliset taidot</b></p> <p>Lapset kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Lapsen yhteydet ja vuorovaikutus aikuisiin ja toisiin lapsiin ovat tärkeitä pienestä pitäen. Kaikille lapsille yhteyden luomiseen toiseen ihmiseen ei kuitenkaan ole niin helppoa ja yksinkertaista. Me aikuiset ja etenkin kasvattajat olemme suuressa roolissa lasten suhteiden luomisessa.</p> <p>Lapsille on tärkeää kertoa ja havainnollistaa erilaisia tilanteita ja opastaa kuinka toimia hyväntahtoisesti. Lasten kanssa voi esimerkiksi harjoitella konkreettisesti sitä, kuinka kaveria voi lohduttaa, jos hänellä on paha mieli. Harjoitelkaa tällaisia tilannetta esimerkiksi tekemällä pehmoleluilla näytelmä, jossa yksi pehmolelu jätetään kavereiden leikeistä pois tai piirtämällä sarjakuva tilanteesta. Pohtikaa lapsen kanssa, miltä ulkopuolelle jääneestä kaverista mahtaa tuntua ja miten tällaisessa tilanteessa kannattaisi toimia.</p> <p>Vanhemman ja lapsen väliset yhteiset touhut ja hetket ovat lapsen hyvinvoinnin perusta. Lapset tykkäävät leikkiä erilaisia roolileikkejä. Leikkikää lapsen kanssa esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kotileikkiä</li> <li>• kampaamoleikkiä</li> <li>• kauppaleikkiä</li> </ul> <p>Roolileikit ovat lapselle hyvä tilaisuus harjoitella erilaisia vuorovaikutustilanteita. Lue lisää: <a href="https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/">https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/</a></p> <p>Leikkien lisäksi lapset on hyvä ottaa mukaan tavallisiin arkisiin askareisiin, kuten ruoanlaittoon, siivoamiseen ja pyykkäämiseen! Kaiken arkisenkin tekemisen keskellä aikuisilla on mahdollisuus osoittaa lapselle rakkautta: sanoista, eleistä, ilmeistä ja kosketuksesta voi lapselle välittää aitoa hyväksyntää ja kunnioitusta.</p> <p><b>Perheen yhteinen levyraati.</b> Tavoite: sosiaaliset taidot ja mielihyvän ilmaiseminen. Järjestäkää perheen kesken levyraati. Jokainen valitsee kappaleen, jonka haluaa muiden kuulevan. Kappaleet soitetaan vuorotellen. Kaikki kuuntelevat hiljaa ja tarkasti kappaleen loppuun. Voi tanssia, jos tanssijalkaa vipattaa! Kappaleen lopussa jokainen perheenjäsen antaa omalla vuorollaan arvosanan ja perustelee muille, mistä piti ja mistä ei niinkään. Kun jokaisen perheenjäsenen kappaleet on kuunneltu ja pisteet annettu, lasketaan pisteet ja julistetaan voittaja.</p>
---

**Positiivinen CV eli PCV**

Laatikaa lapsen kanssa hänen oma PCV, jossa on kuvattu positiivisia asioita lapsesta. Lapsi voi itse piirtää tai kertoa missä hän on hyvä ja mitä hän osaa ja vanhempi kirjoittaa myös oman näkemyksen lapsesta. Käyttäkää apuna julisteen eri osa-alueita. Lisätietoa ja vinkkejä: <https://www.positiivinencv.fi/>

**Lepo**

Uni ja lepo ovat erityisen tärkeitä kehittyville aivoille. Kun ihminen nukkuu, aivot elpyvät ja latautuvat. Riittävästi levännyt lapsi jaksaa oppia uusia asioita ja olla kärsivällinen sekä sietää paremmin epäonnistumisia. Hetkenkin lepo kesken päivän on myös tärkeää.

Rentoutuminen rauhoittaa mieltä, vähentää ärtyneisyyttä ja vahvistaa lapsen mielenterveyttä. Lapsen kanssa voi opetella yhdessä rentoutumaan.

- Olkaa hetki ihan vain hiljaa tekemättä mitään.
- Menkää pitkälleen sängylle tai sohvalle saman peiton alle ja olkaa siinä hetken ajan.
- Laittakaa rinnan päälle pehmolelu ja seurakkaa hengitystä.
- Silitä lasta rauhallisesti ja rytmikkäästi.

(Löydät lisävinkkejä ja harjoituksia julisteen osa-alueista, lapsen kehityksen ja mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja lapsen kanssa tehtäväksi esimerkiksi julisteista Mielenterveyden käsi ja Tunteiden maailmanpyörä!)



## LIITE 2. Selviytyjän purjeet vanhemmille



## SELVIITYJÄN PURJEET

**mieli**  
MIELENTERVEYSSEURA.FI

Selviytyjän purjeet -työväline kuvaa elämään liittyvien eri kokoisten huolien kohtaamista. Kaikille tulee joskus elämässä vastaan suruja, pettymyksiä ja eri kokoisia kriisejä, ja siksi on tärkeää pohtia, millaisia voimavaroja itsellä on olemassa eri vastoinkäymisiä kohdatessa, sekä miten voi tukea lapsen selviytymistä. Selviytymiskeinoja voi vahvistaa jo lapsuudessa, joten on tärkeää kuunnella lapsen huolta. Lapsen huolten puheeksi ottaminen ja keskusteluyhteyden rakentaminen on aikuisen vastuulla.

Vanhemmille pohdittavaksi	Vanhemmille ja lapsille yhdessä pohdittavaksi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katso julisteen aaltoja. Minkä värinen aalto kuvaa teidän perhettä tällä hetkellä? / Minkä kokoisia huolia sinulla on tällä hetkellä?</li> <li>• Mistä tunnistat, että lapsella on huolia?</li> <li>• Miten otat puheeksi lapsen huolen?</li> <li>• Millainen selviytyjä sinä olet vanhempana?</li> <li>• Millaisia arjen voimavaroja teillä on käytössänne?</li> <li>• Millaisia selviytymiskeinoja sinä käytät? Keneltä saat tukea ja apua?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millaisia selviytymiskeinoja teillä on?</li> <li>• Katsokaa julisteessa olevia hahmoja. Miltä näyttää julisteen alareunassa oleva hahmo? Entä kuvan ylin hahmo? Kuvaile hahmoja kolmella eri sanalla.</li> <li>• Mitkä asiat tuovat teille iloa?</li> <li>• Milloin on hyvä ja turvallinen olo?</li> <li>• Milloin olet ollut murheellinen? Millaisia huolia sinulla on ollut?</li> <li>• Miten surullinen olo menee ohi?</li> <li>• Oletko jäänyt miettimään jotain mitä sinulle on sanottu tai kerrottu? Mitä?</li> </ul>

### Huolet puheeksi

Lapset havainnoivat aikuisten käyttäytymisestä, mistä saa puhua ja miten asioita jaetaan. Aikuisten malli huolista puhumisesta on tärkeää, jotta lapset oppivat itse puhumaan huolistaan ja murheistaan. Aikuisena on tärkeää luoda tilanteita, joissa lapsella on tilaisuus tuoda esiin omia ajatuksiaan. Lapselle voi olla luontevaa tuoda murheitaan myös leikin tai tekemisen kautta.

### Huolitaidetta

Tavoite: lapsen huolien näkyväksi saattaminen. Lapselle kokemus kuulluksi tulemisesta. Onko lapsen hankala kertoa huolistaan? Piirtäkää yhdessä huolien aallokko. Lapsi voi piirtää paperille omia senhetkisiä (tai aiemmin koettuja) huoliaan kuvaavia aaltoja. Piirtämisen jälkeen käydään läpi huolenaiheet ja aikuinen nimeää huolet kuvaan kirjoittamalla. Lapsi voi värittää huolet sen mukaan minkä värisiltä ne hänestä tuntuvat, esim. vesivärit sopivat aaltoihin hyvin. Piirroksen avulla huolista voidaan keskustella tarvittaessa myöhemminkin.

### Kriiseistä selviytyminen

Kriisin keskellä on tärkeää, että lapsen kanssa keskustellaan asioista hänen ikätasonsa mukaisesti. Kun lapsi elää turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä hän voi käsitellä vaikeita asioita leikin ja sadun kautta. Kriisin keskellä:

- Normaali päivärytmi ja arkiset askareet tuovat turvaa niin lapselle kuin aikuisillekin.
- Läheisten tuki on usein tarpeen, vanhempien on hyvä tiedostaa voimavarojensa, jotta osaavat hakea tarvittaessa apua. Lapsen tehtävä kriisin keskellä ei ole kannatella väsyneitä ja huonosti voivia aikuisia.
- Kokemukset eivät unohdu tai häviä lapsen mielestä, siksi niiden välttely ja kieltäminen ei korjaa tilannetta. Lapsen kanssa on hyvä puhua tapahtuneesta ja lapsi tarvitsee läheisyyttä ja yhdessäoloa toipuakseen.

- Käyttämällä ja opettelemalla erilaisia selviytymistyylejä, olet vanhempana vahvempi kriisin kohdatessa. Lue lisää selviytymistyypeistä: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/monia-keinoja-selviytyä-vaikeasta-elämäntilanteesta>
- Auta lasta sanoittamaan tunteitaan.

### **Huolitarina.**

Tavoite: toivon näkökulman luominen, selviytymiskeinojen pohtiminen ja tunteiden nimeäminen.

Miettikää yhdessä lapsen kanssa tarina, jossa päähenkilöllä on isoja huolia. Tehkää tarinasta esitys käyttäen apuna esimerkiksi käsinukkeja tai pehmoleluja. Pohtikaa yhdessä, mikä auttaa päähenkilöä selviytymään huolista. Pohtikaa myös sitä, minkälaisia tunteita tarinan henkilöillä on ja miten ne ilmenevät.

### **Mistä apua?**

On hyvä muistaa, että toimintakyvytön aikuinen ei ole turvallinen aikuinen. Jos aikuisen omat voimavarat kriisin keskellä eivät riitä, apua voi hakea monesta paikasta. Ota rohkeasti yhteyttä:

- Valtakunnallinen kriisinumero 01019 5202
- Terveyskeskus tai sosiaalitoimi
- Seurakunnan palvelut
- Tukinet.net
- Apua.info
- Mll.fi

### **Vinkkejä asioista, joista saa myös apua:**

- Oletteko kuulleet perhekerhosta tai perhekahviloista? Perhekerhoon ovat kaikki tervetulleita ja siellä voitte lapsenne kanssa kohdata muita samassa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Lue lisää: <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/perhekahvilat/>
- Tavatkaa ystäviänne ja läheisiänne, järjestäkää yhteiset treffit esimerkiksi leikkipuistoon tai menkää vaikka lounastamaan yhdessä sellaiseen paikkaan, jossa lapset voivat leikkiä ja aikuiset keskustella.
- Lähtekää ulkoilemaan! Pulkkamäkeen, luistelemaan, puistoon, uimarannalle?
- Viettäkää yhdessä rentoja hetkiä esimerkiksi saunoen tai käpertyen sohvalla nurkkaan lukemaan kirjaa. Ottakaa yhteinen huilihetki sängyllä makoillen tai pohtikaa yhdessä teille luonteva tapa rentoutua ja tyhjentää mieli.
- Pohtikaa elämän merkitystä tai ajatelkaa myönteisesti.
- Nukkukaa riittävästi, syökää terveellisesti ja liikkukaa, sillä riittävä uni, ravinto ja liikunta tukevat mielenterveyttä ja auttavat selviytymään kriiseistä.

## LIITE 3. Mielenterveyden käsi vanhemmille



Tavalliset arjen asiat, kuten ruokailu, leikki, lepo, liikunta ja yhdessäolo, vaikuttavan mielen hyvinvointiin. Arjessa pitää olla selkeitä rutiineja mutta rytmitettyyn arkeen pitää mahtua myös joustavuutta. Lapsen päivässä vuorottelevat ruokailu, leikki ja seurustelu, ulkoilu, liikunta ja päiväunet sekä tutut rutiinit ennen nukkumaanmenoa. Mielenterveyden käsi auttaa kiinnittämään huomiota näihin asioihin ja tarkastelemaan, ovatko ne tasapainossa. Käden avulla opitaan tunnistamaan niitä tekijöitä, jotka tuovat hyvää mieltä ja oloa omassa arjessa.

Vanhemmille pohdittavaksi	Vanhemmille ja lapsille yhdessä pohdittavaksi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miten käden osa-alueet toteutuvat teidän perheessä?</li> <li>• Onko jokin osa-alue ylikorostunut/jäänyt liian vähälle huomiolle. Miksi?</li> <li>• Miten huolehditte, että arki on tasapainossa?</li> <li>• Mitkä ovat teidän perheenne tärkeät arvot?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjoittakaa tai piirtäkää yhdessä, mitä olette päivän/muutaman päivän aikana syöneet.</li> <li>• Miltä tuntuu olla väsynyt/pirteä?</li> <li>• Mitkä ovat kivoja leikkejä?</li> <li>• Mistä tekemisestä nautimme yhdessä?</li> <li>• Millaisia tunteita päivän aikana tulee?</li> </ul>

### Harjoituksia ja vinkkejä

Tavoite: oivaltaa, mitkä arjen valinnat auttavat jaksamaan ja voimaan hyvin. Tarkkailla yhdessä lapsen kanssa julisteen sormien hahmoja. Keskustelkaa siitä, mitä kukin hahmo tekee. Pohtikaa, mitä samoja asioita olette päivän aikana tehneet. Piirtäkää lapsen kädet paperille ja piirtäkää sormille hahmot niistä asioista, mitä kaikkea olette päivän aikana tehneet.

### Ravinto ja ruokailu

Säännöllinen syöminen on terveyttä edistävän ruokavalion perusta. Pienetkin lapset tarvitsevat melko usein ruokaa. Pitkät ruokavälit saattavat altistaa turhalle napostelulle ja siten ylipainolle. Sekä lapsille että aikuisille suositellaan syömistä 3–4 tunnin välein eli noin 4–6 ateriakertaa päivässä. Voit lukea lisää lapsiperheiden ruokailusuosituksista täältä: <http://www.julkari.fi/handle/10024/129744>

3-5-vuotiaat ovat jo aika taitavia ja innokkaita tulemaan mukaan kodin yhteisiin askareisiin. Lapsen kanssa yhdessä olemisen ei tarvitse aina olla leikkimistä, lapsen voi ottaa vaikka mukaan ruuanlaittoon. Sotkua saattaa jonkin verran tulla ja aikaa mennä ruuanlaittoon hieman enemmän mutta se on sen arvoista. Paitsi, että lapsi oppii tärkeitä arjen taitoja, tuet myös lapsen itseluottamusta ja osallisuuden kokemusta. Muista myös kehua! Mieti etukäteen, mitkä tehtävät voisivat olla sopivia pienelle kokille. Esimerkiksi:

- Keitkö pastaa? Anna lapsen maustaa vesi suolalla ja lisätä loraus öljyä. (varovaisuutta kuumien lieden kanssa!)
- Teettekö salaattia? Pienempi lapsi voi repiä salaatinlehtiä ja isompi voi jo aikuisen valvonnassa pilkkoa kurkkua ja tomaatteja.
- Pöydän kattaminen on myös oivallinen keino ottaa lapsi mukaan ruuanlaittoon.

### Uni ja lepo

Tiesitkö, että 3-4-vuotiaan unentarve on 10-13 tuntia vuorokaudessa? Riittävä uni vaikuttaa lapsen mielialaan ja jaksamiseen ja tukee lapsen oppimista. Vanhempien tehtävänä on varmistaa, että lapsi nukkuu riittävästi ja hyvin. Rauhoittuminen iltana kohti ja yhteisen rauhalliset iltarutiinit antavat pohjaa hyvällä ja levollisilla yönillä. Säännöllinen unirytmisi helpottaa lapsen nukahtamista ja luo lapselle turvallisuutta.

tietoa lapsen nukkumisesta:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-nukku-minen/>

Millaiset iltarutiinit teidän perheessänne on?

Iltarutiineja voivat olla yhteinen iltapalan syöminen, kylpeminen, pyjaman pukeminen, hampaiden pesu, iltasatu ja iltalaulu.

Oletko kuullut satuhieronnasta? Siinä yhdistyy kaksi lapsen kehityksen kannalta olennaista asiaa: satu ja hyvä kosketus. Myönteinen kosketus kertoo, että meistä välitetään ja meidät nähdään. Satuhieronta sopii mainiosti iltahetkiin, koska se mm. helpottaa nukahtamista. Satuhieronta vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin seuraavilla tavoilla:

- Vahvistaa luottamus- ja kiintymyssuhteita
- Auttaa tunnetaitojen opettelussa
- Lievittää pelkoja ja ahdistusta
- Antaa jakamattoman huomion hetkiä, jotka parantavat elämänlaatua
- Purkaa traumaattisia kokemuksia
- Tukee itsetuntoa ja tuo kokemuksen omasta arvokkuudesta
- Ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia
- Kehittää luovuutta ja tukee oppimista

Satuhieronnasta on lisätietoa satuhieronta.fi -sivustolla. Samalla sivustolla löytyy myös videoita aiheesta. Yksinkertaistettuna satuhieronta voi olla lyhyt yhteinen iltahetki lapsen kanssa, jossa kerrot lapselle satua kosketuksen kautta. Lapsi voi istua tai maata vatsallaan, pääasia, että molemmilla on hyvä asento ja mukava rento olo. Selkä on hyvä satuhierontakohta. Satuhieronnan aloitus ja lopetus voivat olla samanlaisia, esimerkiksi painamalla molemmat kädet hetkeksi keskelle selkää. Sadusta riippuen muita liikkeitä voi keksiä vapaasti. Voi kävellä sormilla (hiiri kävelee hennosti, karhun jälki on painavampi) selkää pitkin, silitellä ylös-alas (puu kasvaa) tai sivusuunnassa (tuulee) tai naputella sormia pitkin selkää (sadepisaroita). Pääasia, että liike tuntuu mukavalta eikä epämiellyttävältä.

### **Leikki ja luovuus**

Leikki on suuressa roolissa lapsen kehityksessä. Leikissä kehittyy esimerkiksi muisti ja oppiminen, ajattelu ja sosiaaliset taidot sekä kehonhallinta ja luovuus. Leikin avulla lapsi opettelee uusia tilanteita ja leikki mahdollistaa lapselle esimerkiksi turvallisen maaperän tutustua toisiin lapsiin. Aikuisena voit mahdollistaa lapsen leikkiä esimerkiksi antamalla lapsen leikille aikaa ja tilaa. Arvosta, vaali ja kunnioita lasten leikkihetkiä ja anna lapsen käyttää omaa luovuutta ja tehdä omia valintoja leikin suhteen. Aikuisen heittäytyminen leikkiin useimmiten innostaa lasta. Leikkiminen lapsen kanssa voi olla esimerkiksi hippasta tai piilosta tai lautapelejä.

Luova tanssi:

Lapsilla on luontainen kiinnostus musiikkiin ja tanssiin. Jo pienet vauvat alkavat hytkyä kuullessaan musiikkia. Järjestä lapselle tilaa, aikaa ja musiikkia. Lapsen tapa liikkua on luonteva ja usein lapsi myös matkii nähtyä. Tanssikkaa yhdessä, kokeilkaa erilaisia liikkeitä. Matki myös lapsen tapaa liikkua. Myös peilin edessä tanssiminen on hauskaa ja tärkeää, koska liikkeen seuraaminen ja näkeminen opettaa kehonhallintaa ja rakentaa lapsen minäkuvaa.

<p>Laululeikkejä Siinan kanssa:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GY4MBLDXSZc&amp;t=18s">https://www.youtube.com/watch?v=GY4MBLDXSZc&amp;t=18s</a> Hämä-hämä-häkki  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1xvuIW7F0KM&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=1xvuIW7F0KM&amp;t=15s</a> Tuiki-tuiki tähtönen  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zni0qAUPX0Y">https://www.youtube.com/watch?v=Zni0qAUPX0Y</a> Kas metsämökin ikkuna  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sFIN338TxUM&amp;t=65s">https://www.youtube.com/watch?v=sFIN338TxUM&amp;t=65s</a> Pikkuiset kultakalat</p>
<p>Musiikkimaalaus:  Ottakaa isot paperit siveltimiä ja maaleja. Laita soimaan mieleistä musiikkia ja maalatkaa musiikin tahdissa. Laita soimaan toisenlaista musiikkia. Syntykö erilainen maalaus?</p>
<p>Kollaasi  Leikkaa ja liimaa! Lasten askarteluista jää usein paperisilppua, jota ei viitsisi heittää poiskaan. Näistä palasista voi syntyä yhteinen kollaasi. Leikatkaa näistä papereista erilaisia muotoja tai liimatkaa ne sellaisinaan yhteiselle alustalle. Paperia voi myös repiä. Vanhoista sanomalehdistä voi leikata kuvia, muotoja. Kollaasin voi tehdä eri aiheista, vaikkapa ihan vain eri väreistä tai vuodenajoista tai omista perheenjäsenistä. Kuvien valitseminen, leikkaaminen ja liimaaminen voi olla yllättävän mukavaa rauhoittavaa ja terapeuttista.</p>

### **Liikunta ja yhdessä liikkuminen**

Liikunta on pienelle lapselle usein hyötyliikuntaa eikä pientä lasta tarvitse yleensä innostaa pomppimaan ja juoksentelemaan tai vaikkapa kiipeilemään ja tekemään kuperkeikkoja. Vanhemman tehtävänä on tarjota lapselle mahdollisuuksia toteuttaa liikkumista. Liikkumistaidot tukevat lapsen itseluottamuksen ja minäkuvan kehitystä. Liikunta edistää mielenterveyttä ja lisää mielihyvähormonien määrää elimistössä!

3-5-vuotiaat pitävät usein erilaisista hipoista ja piiloleikeistä.

Leikki: liikutaan kuin...

Aikuinen aloittaa lauseen ”liikutaan kuin” ja jatkaa esimerkiksi erilaisilla eläimillä. Liikutaan kuin sammakko ja yhdessä lähдете liikkumaan kuin sammakko. Liikutaan kuin perhonen ja lähдете lentämään perhosen lailla. Vaihtakaa vuoroja ja lapsi saa keksiä, miten liikutte!

### **Ihmissuhteet ja tunteet**

Perheen on tärkeää viettää yhteistä aikaa. Jokapäiväisistä yhdessäolon hetkistä syntyy kiintymys. Kiintymys luo perusluottamusta elämään sekä lapselle että vanhemmille. Kiintymys herättää lapsessa kyvyn rakastaa. Yhdessä tekeminen ja lähellä oleminen sekä koskettaminen antavat arkipäiväisyydelle uuden ulottuvuuden.

Vanhempien parisuhde on lapsen koti. Lapsi voi kasvaa ja kehittyä turvallisesti, kun parisuhde voi hyvin. Hyvinvoiva parisuhde voi olla elämän suuri voimavara koko perheen hyvinvoinnille. Toimimaton ja riitaisa suhde aiheuttaa ahdistusta ja pahoinvointia koko perheelle. Vaikka usein puhutaan vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaiikutuksesta niin perheen onni ja vakaus on yleensä yhteydessä vanhempien parisuhteen

onnellisuuteen. Parisuhteen hoitamisesta mielenkiintoinen sivusto: <http://parisuhdekeskus.fi/>

Katso lisää aiheesta ”ihmissuhteet ja tunteet” julisteista ”Yhdessäoloa” ja ”Tunteiden maailmanpyörä”.



## LIITE 4. Tunteiden maailmanpyörä vanhemmille



Tunteiden maailmanpyörän vaunut kuvaavat erilaisia elämään kuuluvia tunteita. Erilaiset tunteet rikastuttavat elämäämme ja antavat elämälle merkityksellisyyttä. Lapsen arjessa erilaiset tilanteet herättävät monia erilaisia tunteita. Lapsen toimintaympäristön tulisi olla avoin, jossa kaikki tunteet sallitaan. Lapsille on hyvä osoittaa, ettei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta teot eivät. Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsi oppii ymmärtämään paremmin omia ja muiden tunteita, sekä ilmaisemaan ja säätämään omia tunteitaan. Miten autat lapsia sanoittamaan tunteita?

<p><b>Vanhemmalle pohdittavaksi</b> (voit keskustella näistä toisen aikuisen kanssa):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miten sanoitat lapselle tunteita?</li> <li>• Otanko vastaan lapsen kaikenlaiset tunteet hyväksyvästi?</li> <li>• Miten kohtaan lapsen uhman ja kiukun?</li> <li>• Millaisia iloa kuvaavia sanoja käytät lasten kanssa?</li> <li>• Miten vahvistan lapsen turvallisuuden tunnetta uusissa tilanteissa?</li> <li>• Miten toimin, kun suututtaa?</li> <li>• Ovatko avuttomuuden ja huonomuuden tunteet sallittuja lapsilleni? Entä aikuisille?</li> <li>• Miten rauhoitun, jos lapsen tunne alkaa vallata minuakin?</li> <li>• Olenko itse saanut lapsena ilmaista kaikenlaisia tunteita?</li> </ul>	<p><b>Vanhemmille ja lapsille yhdessä pohdittavaksi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Millaisia tunteita kuvasta löytyy? Minkälainen tunne vihreässä vaunussa olevilla on? Entä muissa vaunuissa?</li> <li>• Millaisia tunteita sinulla voisi olla maailmanpyörässä?</li> <li>• Milloin sinä olet iloinen? Mikä saa sinut nauramaan?</li> <li>• Milloin olet vihainen? Mitä teet, kun sinua suututtaa?</li> <li>• Saako sinua koskettaa tai ottaa syliin, kun olet vihainen?</li> <li>• Mikä sinua pelottaa?</li> <li>• Mikä saa sinut surulliseksi?</li> <li>• Mitä tarkoittaa ihastunut?</li> <li>• Onko jokin asia saanut sinut yllätyttämään?</li> <li>• Uskallatko näyttää kotona kaikenlaisia tunteita?</li> <li>• Mikä auttaa sinua rauhoittumaan?</li> </ul>
--	--

### **Tunnetehtäviä lapsen kanssa:**

Tavoite: oppia tunnistamaan ja nimeämään tunteita.

Miettikää mitä tunteita tiedätte? Tunteet vaihtelevat, joskus olo on kevyt ja joskus taas synkkä. Toisinaan on niin monta tunnetta yhtä aikaa, ettei niitä ollenkaan tunnista. Voi olla iloinen, surullinen, hätäntynyt, pettynyt, peloissaan, innoissaan tai häpeissään.

Tunnetaitokortit: harjoitelkaa eri tunteita matkimalla ilmeitä ja miettikää mitähän niiden hahmoille on juuri tapahtunut. Kuvat avautuvat linkistä. <https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/tunne-ja-kaveritaito-kortit-tulostusversio.pdf>

### **Sadut auttavat samaistumaan**

Erilaiset tarinat ja kertomukset ovat hyviä harjoituksia lapselle omien tunteiden ja olo-tilojen sanallistamisessa. Satukirjan äärellä lapsen kanssa voi keskustella, millaisia tunteita tarina herättää. Kysy lähikirjastostasi vinkkejä lastenkirjoista, joissa käsitellään tunteita. Tarinoiden avulla lasten on helpompaa samaistua ja ymmärtää tunteita, sekä niihin liittyviä tilanteita. Esimerkiksi Katri Kirkkopellon Molli- ja Piki-lastenkirjoissa tunteet ovat keskeisenä teemana. Tunnetaitoihin avuksi on myös kehitetty Seikkailujen saari -lautapeli. Lisätietoa siitä, ja aiheeseen liittyvä artikkeli löytyy alla olevasta linkistä.

[https://www.oppijailo.fi/vinkkejä\\_tunnetaitojen\\_harjoitteluun\\_kotona](https://www.oppijailo.fi/vinkkejä_tunnetaitojen_harjoitteluun_kotona)

### **Pelko**

Tavoite: keskustella lapsen kanssa pelon tunteesta turvallisessa tilanteessa rauhallisesti. Jokainen pelkää joskus. Pelko voi olla hauskaa niin kuin huvipuistossa, mutta myös ihan turhaa. Joskus on hyvä opetella kohtaamaan pelkonsa, kun vaikka tekee jotain ensimmäistä kertaa. Näissä tilanteissa voi huomata, että pelon voi voittaa, kun toimii

pelosta huolimatta. Pelon tunteesta on myös hyötyä, se voi olla tärkeä hälytysmerkki vaarasta ja uhkaavasta tilanteesta.

Keskustelkaa millaiset asiat lasta pelottavat. Monenlaiset asiat voivat pelottaa lapsia. Aikuisen on tärkeä muistaa, ettei lapsen pelkoa tule vähätellä. Aikuinen voi kertoa mitä itse pelkäsi lapsena. (Aikuisen senhetkisiä pelkoja ei aina ole viisasta kertoa lapselle.) Miltä pelko tuntuu? Missä se tuntuu? Lapsi voi näyttää kädellä missä kohtaa pelko tuntuu. Jutelkaa, miten pelottavista tilanteista voi selviytyä.

### **Ilo**

Tavoite: oppia kiinnittämään huomiota mukaviin asioihin arjessa ja iloitsemaan niistä yhdessä.

Ilo, kiitollisuus ja muut myönteiset tunteet saavat ihmisen kukoistamaan. Lapsena yhdessä koettu ilo luo pohjaa yhteyden ja rakkauden tunteille, vahvistaen mielenterveyttä aikuisuuteen asti. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota myönteisten tunteiden jakamiseen lapsen kanssa, koska se vahvistaa lasta ja edistää hänen kasvuaan.

Ottakaa päivän mittainen kisa siinä, kuka keksii eniten ilahduttavia asioita arkipäiväsänne. Aikuinen voi kirjoittaa muistiin kaikki keksityt asiat, niihin on mukava palata joskus synkempänä hetkenä. Lapsi voi piirtää iloiselle muistilistalle kauniit kehykset ja keksiä minne se kiinnitetään. Selailkaa illalla yhdessä koko perheenä vanhoja valokuvia ja muistelkaa kokemianne kivoja yhteisiä hetkiä. Jaettu ilo on kaksinkertainen!

### **Viha**

Tavoite: keskustella lapsen kanssa vihan tunteesta turvallisessa tilanteessa rauhallisesti, ja jakaa hyväksi havaittuja keinoja vihan tunteen ilmaisemiseen.

Jokainen on ja saa olla joskus kiukkuinen. Millainen on sinun kiukkuilmeesi? (Näyttäkää toisillenne)

Kiukku tai suuttumus on tarpeellinen tunne silloin, kun jotakuta kohdellaan väärin. Kiukusta saa voimaa ja se auttaa esim. puolustautumaan, kertomaan oman mielipiteen tai kieltäytymään jostain tyhmästä.

Kiukku on niin vahva, että se voi saada ihmisen tekemään jotain mikä jälkeenpäin harmittaa, kuten lyömään toista tai rikkomaan tavaroita. Niin ei kuitenkaan saa tehdä, ei aikuinen eikä lapsi. Jos kiukku ei hallitse, se tekee vahinkoa, mistä seuraa paha tai pelokas mieli. Onneksi kiukun voi kesyttää. Se tarkoittaa sitä, että opettelee suuttumaan niin ettei siitä koidu vahinkoa kenellekään. Hyvä kiukku vie asioita eteenpäin eikä harmita jälkeenpäin. Tärkeintä on huomata kiukun ensimerkit ennen kuin se kasvaa liian suureksi.

Miettikää, millaisia olette kiukkuisina ja piirtäkää omat kiukkuhahmonne. Värittäkää ne kiukun värisiksi.

Pohtikaa samalla: mistä huomaa sen, että olet kiukkuinen, mitkä ovat ensimmäiset kiukun merkit? Miettikää, millaisissa tilanteissa kiukkuhahmon voimia tarvitaan?

Miten sinä saat kiukkuhahmosi kesytettyä?

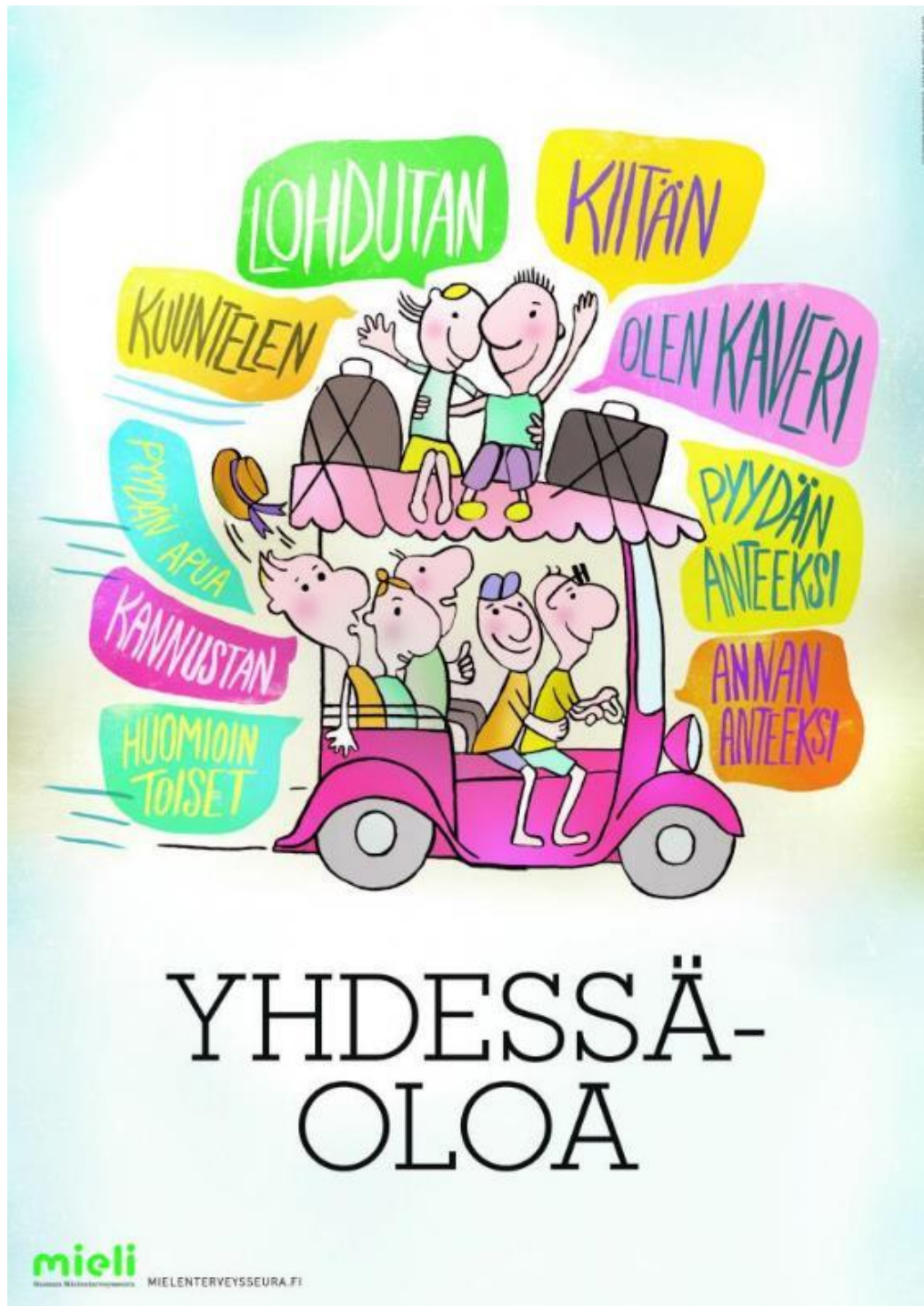
Kerätään vinkit lapuille kirjoittaen tai piirtäen. Aina kiukun kesytys ei kuitenkaan onnistu. Silloin voi pyytää anteeksi ja kysyä kuinka voit hyvittää tai korjata asian. Kun kiukun kesytys välillä taas onnistuu, muista kehua itseäsi ja paina mieleesi toimiva kesytyskeino!

Tässä esimerkkejä helpoista kiukunkesytyskeinoista (nämä voi jättää pois, jos liikaa tekstiä):

- Hengitä syvään ja puhalla kiukku ulos vähän kerrallaan
- Laske hitaasti kymmeneen silmät suljettuina
- Sano ääneen, että tämä on kiukkua, kylläpä suututtaa
- Puhu jollekin siitä mikä sinua kiukuttaa
- Voit pohtia yhdessä jonkun kanssa mitähän kiukun aiheelle olisi hyvä tehdä, ettei se enää kiukuttaisi
- Käy vähän juoksemassa tai pomppimassa itsekseen tai kaverin kanssa.

Kiukkuhahmon seikkailuista voi kertoa myös satuja, aikuinen kirjaa ne ylös sanatar-kasti niin kuin lapsi ne kertoo. (Jos haluat lisätietoa tästä, sadutukseen löytyy ohje osoit-teesta [https://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Sadutus/sadutus\\_pikaoje.htm](https://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Sadutus/sadutus_pikaoje.htm).)

## LIITE 5. Yhdessäoloa vanhemmille



Yhdessäoloa -työväline viestii erilaisten ihmissuhteiden olemassaolon tärkeydestä ja muistuttaa sosiaalisten taitojen merkityksestä. Yhdessäolon taitoja tarvitaan kaverisuhteissa, ja ne vahvistavat mielenterveyttä. Yhteisillä hyvillä kokemuksilla on iso merkitys myönteisen vuorovaikutussuhteen rakentumisessa. Yhdessäolon taitoja voidaan opettaa jo pienille lapsille. Varmista, että lapselle on opetettu sosiaalisia taitoja ennen kuin edellytät niitä. Millaista yhdessäolon mallia näytätte itse lapsille?

<p><b>Vanhemmalle pohdittavaksi:</b> (voit keskustella näistä toisen aikuisen kanssa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mistä yhteisestä tekemisestä nautimme?</li> <li>• Millaisia yhdessäolon tapoja meillä on? Onko perheessämme selkeät säännöt?</li> <li>• Mistä asioista iloitsemme?</li> <li>• Miten pidämme hauskaa?</li> <li>• Mitä sosiaalisia taitoja pidämme tärkeinä?</li> <li>• Millaisia kaveritaitoja lapsella jo on?</li> <li>• Saako lapsi päivän aikana enemmän moitteita huonosta käytöksestä vai kehuja myönteisestä käytöksestä?</li> </ul>	<p><b>Vanhemmille ja lapsille yhdessä pohdittavaksi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitä kuvassa tapahtuu?</li> <li>• Millainen tunnelma kuvassa on?</li> <li>• Millainen on hyvä ystävä?</li> <li>• Millainen ystävä sinä olet?</li> <li>• Miten selvitätte riitoja?</li> <li>• Onko toisen kuunteleminen helppoa?</li> <li>• Mitä kiusaaminen tarkoittaa?</li> <li>• Mitä anteeksi pyytäminen tarkoittaa?</li> <li>• Mitä voit tehdä, jos huomaat, että jotakuta kiusataan?</li> <li>• Milloin pitää pyytää anteeksi?</li> <li>• Oletko pyytänyt joskus kaverilta apua?</li> <li>• Miten pyydät ystävää leikkimään kanssasi?</li> </ul>
--	---

### **Kuunteleminen**

Tavoite: vanhempi ja lapsi oppivat kuuntelemaan toisiaan ilman keskeytyksiä.

Kokeilkaa miltä tuntuu, kun toinen hetken keskittyy vain kuuntelemaan sinua eikä tee yhtään mitään muuta. Istukaa samalle tasolle ja katsokaa toisianne silmiin. Laita ajastin pyörimään kolmeksi minuutiksi ja kysykää toisiltanne jokin ylläolevista kysymyksistä, tai muita kuvaan liittyviä kysymyksiä (kuten: mistä voisit tänään kiittää?). Kuunnelkaa toistenne vastaukset ilman yhtään keskeytystä.

### **Kurja olo ja yhdessäolon kultahiput**

Tavoite: huomata asioita, jotka auttavat sietämään kurjaa mieltä ja kuinka yhdessäolo voi olla lohdullista.

Mikä auttaa silloin, kun olo on kurja? Mikä ilahduttaa mieltä? Kirjoittakaa tai piirtäkää ylös asioita, jotka saavat mielen iloiseksi (kiiltävä kultapaperi tai kiiltävät tarrat innostavat lapsia keksimään).. Kootkaa nämä "kultahiput" pieneen purkkiin, josta voitte nostaa yhden kerrallaan ja jutella niistä. Lapset voivat tuoda myöhemminkin purkkiin lisää ilon aiheita, ja nostaa kultahippuja aina tarvittaessa. Sopikaa yhdessä missä purkkia säilytetään.

Mielen ilahduttamisen keinoja voisivat olla:

- Aikuisen syliin meneminen
- Tunteen sanominen ääneen (esim. nyt minua harmittaa)
- Kivojen asioiden tekeminen yhdessä
- Iloisten asioiden huomaaminen yhdessä ystävän kanssa
- Musiikin kuunteleminen tai yhdessä laulaminen/soittaminen
- Toisen auttaminen

### **Videotaidetta**

Tavoite: saada lapsi pohtimaan ystävyyttä ja rohkaista toimimaan ystävällisesti ja toisia huomioiden.

Keskustelkaa lapsen kanssa siitä, miltä ystävyys tuntuu, ja miten tärkeälle ihmiselle voi näyttää, että pidän hänestä. Suunnitelkaa ja kuvatkaa yhdessä kännykkäkameralla pieni video ystävyydestä. Lapsi voi näytellä vaikkapa legoilla tai nukeilla pienen leikin aiheesta, tai yhdessä kaverin kanssa. Videon teemaksi voi valita myös

anteeksipyytämisen, kannustamisen, lohduttamisen tai avun pyytämisen. Inspiroitukaa Yhdessäoloa -kuvan äärellä! Voit lähettää valmiin videotervehdyksen vaikkapa iso-vanhemmille tai kummille, jos videon tekijät antavat siihen luvan.

### **Turvapaikka**

Tavoite: rohkaista lasta kertomaan turvallisuuden ja turvattomuuden kokemuksistaan luotettavalle aikuiselle.

Millainen on turvaton olo? Millainen taas turvallinen?

Kun on turvallinen olo, silloin ei tarvitse pelätä, on hyvä olla. Tiedät, että saat olla juuri sellainen kun olet, ja että sinusta pidetään huolta.

Millaisessa paikassa ja kenen kanssa sinulla on turvallinen olla? Missä tulee turvaton olo?

Piirtäkää omat turvapaikkanne, jokin paikka missä sinulla on hyvä ja turvallinen olla.

Voitte myös pohtia, miten kannattaa toimia tilanteessa, jossa on turvaton olo, tai jos joku uhkaa tai pakottaa tekemään jotain mitä et halua. Jokaisen lapsen on tärkeää tietää, että näistä tilanteista on kerrottava jollekin turvalliselle aikuiselle, vaikka olisi kielletty kertomasta.

### **Kannustan ja kiitän**

Tavoite: huomata hyvää toisissamme ja sanoa se ääneen.

Meille kaikille tulee hyvä olo, jos joku kiittää tai kehuu meitä. Millaisessa tilanteissa arjessamme voisimme kehua, kannustaa ja kiittää toisiamme enemmän? Tehkää yhdessä taulu, jonka yläreunassa lukee isolla ”Me olemme taitavia”, ja kaikki keksivät toisistaan kehumisen aiheita. Aikuinen kirjoittaa kehut juuri niin kuin lapset ne sanovat. Kehut voi myös eritellä sarakkeisiin, jokaiselle perheenjäsenelle omat. Lapset saavat koristella taulun maalaten, värittäen tai askarrellen kauniit kehykset.

### **Perheen leffateatteri**

Tavoite: koko perhettä yhdistävän mukavan ajan viettäminen.

Hyviä lastenelokuvia on paljon. Löytyykö kotoa tai kaverilta lainaksi joku kesto-suosikki tai oletteko kokeilleet nettivuokraamoja? Muista kuitenkin ikäraajat! Järjestäkää perheen yhteinen leffateatteri. Lapset voivat askarrella elokuvaliput kaikille osallistujille ja toimia lipuntarkastajina. Asettukaa mukavasti "elokuvateatteriin" ja otakaa mukaan pientä naposteltavaa. Kartongista voi vaikka itse askarrella tötteröt ja laittaa niihin popcornia. Elokuvan jälkeen siitä voi keskustella yhdessä, ja arvioida mistä siinä tykkäsi ja mistä ei. Lapsilta voi kysyä jännittikö jokin kohta elokuvassa heitä.