

# Katsaus: Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhais- kasvatuksessa ja perusopetuksessa

Anniina Pesonen, Meri Larivaara & Marjo Hannukkala

Nuorten mielenterveyden haasteet kasvavat Suomessa nopeasti, eikä terveystalvvelujärjestelmä pysty vastaamaan riittävän nopeasti kasvavaan hoidon tarpeeseen. Lasten ja nuorten mielenterveyden vahvistaminen mielenterveyttä edistävin ja ongelmia ehkäisevin keinoin on siksi ensi arvoisen tärkeää. Tämän katsauksen keskiössä on Hyvän mielen koulu -kokonaisuus ja sen pitkäjänteinen yhteiskehittäminen kuntien kasvatusalan toimijoiden ja johtajien kanssa. Hyvän mielen koulu -toiminnan kautta mielenterveyden vahvistaminen on tuotu osaksi koko kouluyhteisön osaamista ja toimintakulttuuria.

Hyvän mielen koulu -kokonaisuus kiinnittyy suomalaiseseen varhaiskasvatus- ja perusopetuksen opetussuunnitelmaan sekä yhteisölliseen oppilashuoltoon. Suunnitelmat tukevat mielenterveystaitojen harjoittelua ja oppimista varhaiskasvatuksessa, terveystiedon ja ympäristöopin opetuksessa sekä myös laaja-alaisen osaamisen kautta jokaisen aikuisen ja yhteisön tehtävää.

Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan vahvistaa päivittäin. Kuntien tehtävänä on tulevaisuudessakin ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia lasten ja nuorten kaikissa kasvuympäristöissä.

## Johdanto

Viime vuosikymmeninä mielenterveydestä on tullut tärkeä voimavara, joka auttaa rakentamaan mielekästä elämää ja pärjäämään elämän haasteissa. Samalla lievätkin mielenterveyden ongelmat voivat vaikeuttaa arjessa pärjäämistä, vaikka ne eivät täyttäisi diagnostisoitavien häiriöiden kriteerejä (Vorma ym. 2020).

Mielenterveyden häiriöitä on nuorilla karkeasti arvioiden kaksi kertaa enemmän kuin lapsilla, ja eri tutkimusten mukaan nuorista

noin 20–25 prosentilla on jokin mielenterveyden häiriö. Lisäksi erilaiset psyykkiset oireet ovat yleisiä nuoruusiässä. (Marttunen ym. 2013). Alle 30-vuotiaiden henkilöiden mielenterveysperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden lukumäärä on yli kaksinkertaistunut 2000-luvulla, ja vuonna 2021 työkyvyttömyyseläkkeellä oli yli 13 000 alle 30-vuotiasta (Eläketurvakeskus 2022). Itseraportoitu masennus lisääntyi sosio-ekonomisesti huono-osaisten nuorten keskuudessa 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä (Torikka ym. 2014) ja hyvinvointi-

ongelmat kietoutuvat usein toisiinsa (Kataja ym. 2014). Nuorten ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden kokemukset ovat kasvaneet COVID-19-pandemian aikana tuoreen Kouluterveyskyselyn (THL 2021) mukaan. Silti edelleen suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin (THL 2021).

Mielenterveys ymmärretään usein häiriöläh- töisesti, ja mielenterveytyön voimavaroista suurin osa kohdistuu korjaaviin palveluihin. Tällöin jää tunnistamatta, että mielenterveys on myön- teinen voimavara, jota voidaan vahvistaa kaikil- la ihmisillä elämän eri vaiheissa (Appelqvist- Shcmidlechner ym. 2016; Wahlbeck ym. 2017). Parhaiten voimavaralähtöisyys toteutuu Terveys kaikissa politiikoissa –toimintamallin kautta, jolloin tunnistetaan, että yhteiskunnan eri sek- torit muovaavat terveyttä ja terveyssektori ei voi onnistua yksin väestön terveyden edistä- misessä (Melkas 2013).

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksessa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen mukaan lukien mielenterveyden edistäminen säilyy suu- relta osin kuntien tehtävänä. Varhaiskasvatus ja koulu tarjoavat merkittäviä mahdollisuuksia lasten ja nuorten mielenterveyden vahvis- tamiseen. Kuvaamme tässä artikkelissa MIELI Suomen Mielenterveys ry:ssä kehitettyä Hyvän mielen koulu –kokonaisuutta, jota on kehitetty vastaamaan perusopetuksen sekä lasten ja nuor- ten mielen hyvinvoinnin muuttuviin tarpeisiin. Tarkastelu kohdentuu erityisesti yhteiskehittä- miseen ja siihen, kuinka opettajat ovat koke- neet uuden osaamisen vaikuttavan työhönsä ja minkälaisia vaikutuksia on havaittu lasten ja nuorten mielenterveystaidoissa.

Lähtökohtana tässä käsiteltävälle lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen työlle on toiminut samanlainen ymmärrys mielentervey- destä kuin Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmässä, jonka mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö tunnistaa omat kykynsä, selviytyy normaaleista elämään kuu- luvista paineista sekä pystyy työskentelemään tuloksia tuottavasti ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO 2014). WHO:n määritelmä puolestaan on sopusoinnussa kaksidimensio- naalisen mallin kanssa, jossa mielenterveys ja

mielenterveyden häiriöt ovat erillisiä dimensioi- ta, vaikka ne vaikuttavat toisiinsa (Keyes 2005; 2007; Westerhof & Keyes 2010).

Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät (Campion ym. 2012; Wahlbeck ym. 2017). Mielenterveyden pohja rakentuu jo varhaislapsuudessa (Wahlbeck ym. 2017). Kehitysympäristöllä on vahva mer- kitys mielenterveyttä määrittävänä ja edis- tävänä tekijänä geeniperimästä riippumatta. Mielenterveys muovautuu läpi elämän. Ihmisen yksilöllisten tekijöiden ja olosuhteiden vuoro- vaikutuksessa mielenterveys voi vahvistua, häi- riintyä tai korjaantua (katso esim. Aalto-Setälä ym. 2020). Mielenterveyden riskitekijät lisäävät alttiutta mielenterveyden häiriöille. Suojatekijät lisäävät mielen hyvinvointia ja kompensoivat mahdollisia riskitekijöitä.

Lasten ja nuorten kasvuympäristöissä voi- daan vahvistaa universaalisti useimpia yksilöl- lisiä ja yhteisöllisiä mielenterveyden suojate- kijöitä. Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi vahvistamalla mielenter- veyttä edistäviä taitoja eli mielenterveystaitoja (Wahlbeck ym. 2017). Mielenterveystaidoilla tarkoitetaan muun muassa tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, joustavuutta selviytyä elämänkriiseistä, kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä sekä luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin, itsetuntemusta ja omien vah- vuuksien tunnistamista sekä arjen taitoja, kuten tasapainon rakentamista työn, opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä (Vorma ym. 2020).

Tutkimusnäyttö lasten ja nuorten mielenter- veyden edistämisen vaikuttavuudesta ja kustan- nusvaikuttavuudesta on vahvinta vanhemmuu- den tuen ja koulupohjaisten menetelmien osal- ta (Weare & Nind 2011; Welsh ym. 2015; Das ym. 2016; Barry ym. 2017; McDavid ym. 2019). Pääasiassa korkean elintason maissa tehtyihin tutkimuksiin perustuvat meta-analyysit osoit- tavat, että universalistiset koulupohjaiset me- netelmät edistävät oppilaiden mielenterveyttä (Durlak ym. 2011; Weare & Nind 2011; Taylor ym. 2017; Goldberg ym. 2018). Masennuksen ja ahdistuneisuuden ehkäisyyn kapeasti koh- distuvilla koulupohjaisilla menetelmillä ei ole

todettu yhtä selkeää vaikuttavuutta (Caldwell ym. 2019).

Koulupohjaiset menetelmät vaikuttavat myönteisesti sosio-emotionaalisiin taitoihin sekä yleiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja menestykseen opinnoissa (Durlak ym. 2011; Taylor ym. 2017). Vaikutukset näyttävät säilyvän seurannassa (Taylor ym. 2017). Vaikuttavuuden kannalta keskeistä on yhdistää yhteisöllisiä elementtejä ja tukea sairastumisriskissä oleville oppilaille (Weare & Nind 2011; Goldberg ym. 2018) sekä aloittaa varhain ja jatkaa pitkäjänteisesti osana muuta koulutyötä (Weare & Nind 2011). Vaikuttaville menetelmille yhteistä on osaamisen ja taitojen johdonmukainen kehittäminen, osallistavat menetelmät, keskittyminen sosio-emotionaalisiin osaamisalueisiin ja osaamisalueiden eksplikointi (Durlak ym. 2011), opettajien kouluttaminen (Weare & Nind 2011) sekä ohjelman implementoinnin laatu (Barry ym. 2017).

Vaikka koulupohjaiset menetelmät edistävät mielenterveyttä, ne eivät välttämättä ehkäise mielenterveyden häiriöitä, sillä mielenterveyden häiriöiden syntyyn vaikuttavat tekijät ovat moninaisia (Caldwell ym. 2019). Mielenterveyttä ja sairautta tulisikin tarkastella erillisinä käsitteinä (Patalay & Fitzsimons 2016; Haworth & al. 2017). Sosio-emotionaalisten taitojen oppimiseen keskittyvät menetelmät näyttävät kuitenkin suojaavan myöhemmiltä tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmilta sekä päihteiden käytöltä (Taylor ym. 2017). Mielenterveyttä resurssina voidaan hyödyntää myös ongelmia ja kriisejä kohdatessa (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Mielenterveys pitääkin sisällään myös pärjäävyyden eli resilienssin (kts myös Aalto-Setälä ym. 2020). Hyvät mielenterveystaidot vahvistavat resilienssiä ja tukevat kriisistä selviytymisessä. Kouluilla on tärkeä rooli mielen-terveyttä tukevien taitojen, kuten stressin purkamisen ja selviytymiskeinojen harjoittelussa ja vahvistamisessa (Barry ym. 2019).

Vahvasta tietopohjasta huolimatta panostukset mielenterveyden edistämiseen jäävät usein laimeiksi (McDaid ym. 2019). Onnistuneitakaan kokeiluja ei implementoida laajamittaisesti edes

niissä maissa, joissa ne on kehitetty (Barry ym. 2017).

## Mielenterveyden edistäminen opetus- ja varhaiskasvatussuunnitelmissa

Terveystieteen ja elämäntaitoihin liittyvää opetusta annettiin perusopetuksessa eri oppiaineiden yhteydessä, kunnes vuonna 2001 muodostettiin uusi, erillinen terveystiedon oppiaine, jonka opetus tuli aloittaa perusopetuksessa viimeistään elokuussa 2006 (Hannukkala 2002, 6–7; Kannas ym. 2009, 18–21). Vuosina 2001–2003 laadittiin perusopetuksen opetussuunnitelma, joka tuli voimaan vuonna 2004. Terveystieto sisältyi opetussuunnitelmaan erillisenä oppiaineena 7.–9. luokilla sekä integroidusti alakoulun opetukseen. Opetussuunnitelma määritteli terveyden fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaaliseksi toimintakyvyksi. Samalla mielenterveys voimavarana tuli käsitteenä mukaan opetussuunnitelmaan (Opetushallitus 2004). MIELI ry tuki voimavara- ja taito-orientoidun mielenterveyden näkökulman sisällyttämistä osaksi perusopetuksen terveystiedon opetussuunnitelman sisältöjä jo valmisteluvaiheessa.

MIELI ry on ollut mukana myöhemmissä opetussuunnitelmauudistuksissa niin peruskoulun kuin varhaiskasvatuksen osalta. Nykyinen perusopetuksen opetussuunnitelma valmistui vuonna 2014, ja se otettiin käyttöön peruskoulun 1.–6. luokilla vuonna 2016 ja 7.–9. luokilla vuotta myöhemmin. Se painottaa aikaisempaa enemmän mielenterveysosaamista ja mielen-terveystaitojen oppimista. Tämä toteutuu osana ympäristöoppiin sisältyvää terveystiedon opetusta perusopetuksen 1.–6. luokilla, osana terveystiedon opetusta perusopetuksen 7.–9. luokilla sekä osana laaja-alaisen osaamisen osuutta ”Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot” koko perusopetuksen ajan. Opetussuunnitelmassa laaja-alainen osaaminen tarkoittaa tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta sekä kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. (Opetushallitus 2014.) Siten mielenterveyden

vahvistaminen on osa kaikkea perusopetusta ja nivoutuu kiinteästi koulun toimintakulttuuriin kehittämiseen.

Myös vuoden 2018 varhaiskasvatussuunnitelma sisältää lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisen (Opetushallitus 2018). Kokonaisuutena voidaan todeta, että nykyisten opetus- ja varhaiskasvatussuunnitelmien puitteissa jokaisella kasvuympäristön aikuisella tulee olla osaamista edistää lapsen ja nuoren hyvinvointia, ja näin myös mielenterveyttä jokapäiväisessä arjessa.

## Hyvän mielen koulu -kehittämistyö

Hyvän mielen koulu –kokonaisuuden kehittäminen ponnisti käyntiin 2000-luvun puolivälissä vastaamaan opetussuunnitelman asettamiin tarpeisiin. Kehittämistyön pohjana toimi Marjo Hannukkalan (2002) lisensiaatintutkimus, joka käsitteli terveystiedon oppiainetta edeltäneessä vaiheessa perusopetuksen 9. luokalla annettua elämäntaito-opetusta. Tuolloin noin kolmasosassa kuntien peruskouluista oli tehty päätöksiä elämäntaidollisten sisältöjen lisäämiseksi koulukohtaiseen opetukseen, vaikka valtakunnallisesta opetussuunnitelmasta tällaiset kaikille yhteiset sisällöt puuttuivatkin. Elämäntaidollisen opetuksen sisältöjä olivat itsetuntemus, vuorovaikutustaidot ja selviytymistaidot. Tutkimuksen pohjalta rakentui ymmärrys siitä, kuinka opetus tuki nuorta jäsentämään suhdetta itseän ja toisiin osana oman maailmankuvan rakentumista. Tutkimuksen perusteella oli tarpeellista tuoda elämäntaidollisia, mielenterveyden voimavaroja vahvistavia sisältöjä kaikille yhteiseen perusopetukseen (Hannukkala 2002).

Vuosina 2006–2010 MIELI ry kehitti yhteistyössä Vantaan kaupungin opetustoimen ja opetushenkilöstön kanssa terveystiedon opetuksen mielenterveyden sisältöjä ja opetusmateriaaleja perusopetuksen 7.–9. luokalle. Samalla yhteis-kehitettiin opettajille koulutusmalli materiaalien käyttöönottoon ja mielenterveysosaamisen vahvistamiseen. Tämän kehittämistyön pohjalta MIELI ry koulutti vuosina 2009–2012 opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön hankerahoituksilla noin tuhat silloin

terveystietoa opettanutta opettajaa ja lähes 800 oppilashuollon ammattilaista (rehtoreita, kuraattoreja, terveydenhoitajia, koulupsykologeja) noin 500 peruskoulun yläkouluun. Vuosina 2008–2013 kehitettiin koulutusta ja opetusaineistoja myös lukioon ja ammattioppilaitoksiin ja vuodesta 2011 lähtien nuorisotyöhön.

Vuonna 2012 vastaavanlainen kehittämistyö laajeni alakoulun opetukseen. Tuloksena valmistui koulutus- ja opetusaineistoja tukemaan uudistuneen opetussuunnitelman mukaista mielenterveystaitojen opetusta sekä yhteisöllistä oppilashuoltoa alakouluissa. Samanaikaisesti kehitettiin varhaiskasvatuksen ammattilaisten käyttöön soveltuva materiaalia ja koulutuslasten mielen hyvinvoinnin ja mielenterveystaitojen edistämiseksi. Vuonna 2019 valmistui koulutus ja materiaali jokaisen yläkoulun aikuisen mielenterveysosaamisen vahvistamiseen.

Kehittämistyö toteutui kuntien sivistys- ja opetustoimen johdon, varhaiskasvatuksen ja koulujen johdon, opiskeluhoollon johdon ja ammattilaisten sekä opettajien ja ohjaajien kanssa. Yhteiskehittämisessä on ollut keskeisessä roolissa prosessi, jossa pilottiryhmät ovat saaneet tietoa mielenterveyden edistämisestä, nostaneet esiin omasta työstään nousevia huomioita ja tarpeita sekä testanneet materiaaleja ja käytännön harjoituksia lasten ja nuorten kanssa. Yhteiskehittämisellä on pyritty varmistamaan, että tutkittuun tietoon pohjautuvat sisällöt, materiaalit ja koulutukset vastaavat niin opetussuunnitelman kuin ammattilaisten arjen tarpeisiin sekä toimivat niiden käyttöympäristöissä. Kehittämisprosessissa on ollut keskeistä tutkitun tiedon yhdistäminen ja soveltaminen osaksi kentän ammattilaisten osaamista sekä lasten ja nuorten tarpeita. MIELI ry:n pitkäjänteisen kehittämistyön seurauksena syntyi varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle ulottuva Hyvän mielen koulu -kokonaisuus.

Hyvän mielen koulu -kokonaisuuden tavoitteena on edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä ja mielenterveystaitoja sekä vahvistaa koulu yhteisön aikuisten mielenterveysosaamista ja -taitoja, moniammatillista yhteistyötä sekä kodin ja koulun yhteistyötä. Mielenterveystaitojen ko-

konaisuus pohjautuu näkemykseen mielenterveydestä hyvinvoinnin tilana, joka sisältää emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen ulottuvuuden (Keyes 2005; 2007; Westerhof & Keyes 2010; Aalto-Setälä ym. 2020). Mielenterveyden ulottuvuudet on johdettu elämäntaidollisiksi mielenterveyttä vahvistaviksi sisällöiksi - mielenterveystaidoiksi (katso taulukko 1). Lapsen hyvinvointi rakentuu kyvystä kokea ja ylläpitää myönteistä tunnetilaa, läsnäolon taidoista, vuorovaikutuksesta ja turvallisista suhteista muihin ihmisiin sekä merkityksellisyyden ja kyvykkyyden kokemuksista (Seligman 2011). Kansainvälisessä sosiaalis-emotionaalisten taitojen tutkimuksessa psykologisen hyvinvoinnin kannalta keskeisinä suomalaisten lasten ominaisuuksina näyttäytyivät optimismi, itsehillintä, stressinsietokyky, luottamus itseen ja elämään sekä päivittäinen energiataso (OECD 2021).

Kokonaisuus sisältää tiiviitä koulutuksia sekä monipuolisia opetusaineistoja mielenterveystaitojen vahvistamiseen, kuten tutkittua tietoa lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisestä, konkreettisia tehtäviä, harjoituksia, julisteita, kuvakortteja ja pelejä sekä sähköisiä oppiympäristöjä. Aineistot tukevat opetussuunnitelman mukaista päivittäistä työtä ja tarjoavat innostavia pedagogisia keinoja niin ryhmässä kuin yksilöinä toteutettaviin mielenterveystai-

tojen harjoituksiin. Taitojen harjoittelu on nähty merkittävänä ja luontevana keinona tukea koulun kiinnittymistä ja oppimista. Koulutukset lisäävät ammattilaisten ymmärrystä omasta roolistaan ja merkityksestään lapsen ja nuoren mielenterveyden edistäjänä. Ne tarjoavat tietoa mielenterveydestä voimavarana sekä opittavina taitoina, joita voidaan harjoitella ja oppia läpi elämän. Koulutuksissa ammattilaiset pohtivat myös omaa mielen hyvinvointiaan ja siitä huolehtimista, mikä tukee myös työhyvinvointia ja jaksamista. Koulutukset ohjaavat pohtimaan mielenterveyttä edistävää vuorovaikutusta, yhteisötasolla toteutettavia mielenterveyden edistämisen keinoja sekä mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintakulttuuria omassa yhteisössä. Kehittämisympäristön jälkeen MIELI ry on kouluttanut jo noin 35 500 lasten ja nuorten parissa toimivaa ammattilaista.

Hyvän mielen koulu - kokonaisuuden yhteiskehittäminen on mahdollistanut menetelmän muotoilemisen suomalaisen koulun toimintakulttuuriin siten, että mielenterveyden vahvistaminen toteutuu jokaisen aikuisen tehtävänä. Näin terveystieteiden alaan kuuluva mielenterveyden käsite ja siihen liittyvä osaaminen on avattu elämäntaidolliseksi käsitteeksi ja tuotu osaksi koulun arkea ja päivittäistä pedagogiikkaa.

**Taulukko 1.** Mielenterveyden ulottuvuudet ja mielenterveystaidot (lähde: Aalto-Setälä ym. 2020, alkuperäinen lähde Nurmi ym. 2014).

Mielenterveyden ulottuvuudet*	Mielenterveystaidot
Emotionaalinen hyvinvointi	
Myönteinen tunnetila <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyytyväisyyden, mielenrauhan, onnen ja elämänilon tunteminen</li> <li>• Tyytyväisyys ainakin joihinkin oman elämän osa-alueisiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunnetaidot</li> <li>• Kyky kuunnella kehon ja mielen viestejä</li> <li>• Kyky osallistua ja vaikuttaa omiin ja yhteisön asioihin</li> </ul>
Elämisen laatu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyytyväisyys ainakin joihinkin oman elämän osa-alueisiin</li> </ul>	



⇒ Psykologinen hyvinvointi	
Itsensä hyväksyminen • Myönteinen ja hyväksyvä suhtautuminen itseän ja omaisiin ominaisuuksiin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvä itsetunto</li> <li>• Kyky osallistua ja vaikuttaa omaan ja yhteisön asioihin</li> <li>• Kyky tehdä mielenterveyttä edistäviä arjen valintoja</li> <li>• Kokemus siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan arkeensa</li> <li>• Turva- ja selviytymistaidot</li> <li>• Kaveritaidot</li> <li>• Tunnetaidot</li> </ul>
Henkilökohtainen kasvu • Haasteiden etsiminen, oman potentiaalini tiedostaminen, halu kehittyä	
Elämän tarkoitus • Elämän suunnan löytäminen ja elämän merkitykselliseksi kokeminen	
Autonomian tunne • Sisäistettyjen ja sosiaalisesti hyväksytyjen omien normien ja arvojen mukaan eläminen	
Hallinnan tunne omassa ympäristössä • Tunne omista vaikuttamismahdollisuuksista ja elämän-hallinnasta	
Myönteiset ihmissuhteet • Omaan tai kykenee luomaan lämpimiä ja turvallisia ihmissuhteita	
Sosiaalinen hyvinvointi	
Moninaisuuden hyväksyminen muissa • Myönteinen suhtautuminen erilaisuuteen ja jokaisen ihmisen monitahoisuuteen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kyky arvostaa itseä ja muita</li> <li>• Kyky osallistua ja vaikuttaa omaan ja yhteisön asioihin</li> <li>• Tunnetaidot</li> <li>• Kaveritaidot</li> </ul>
Osallisuus • Itsensä kokeminen merkitykselliseksi ja arvostetuksi omassa yhteisössä	
Sosiaalinen aktualisoituminen • Usko yksilöiden, ryhmien ja yhteiskunnan myönteiseen kehitykseen	
Johdonmukaisuus yhteisön toiminnassa • Kiinnostus omasta yhteisöstä ja sosiaalisesta elämästä sekä kokemus, että siinä tapahtuu jossain määrin mielekkäitä ja järjellisiä asioita	
Sosiaalinen integraatio • Tunne yhteisöön kuulumisesta ja tuen ja lohdutuksen saamisesta yhteisöltä	
*Keyes 2005, 2007	

## Opinnäytetyöt ja Hyvän mielen koulu

Hyvän mielen koulu -kehittämistyön tueksi on laadittu yhteensä 60 opinnäytetyötä. Tarkastelemme tässä 19 yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen opinnäytettä, joissa on tutkittu kehitettyjen menetelmien toimivuutta ja vaiku-

tuksia varhaiskasvatuksessa (6 opinnäytetyötä, joista yksi kohdentuu myös nuorisotyöhön), perusopetuksen alakoulussa (8 opinnäytetyötä) ja yläkoulussa (3 opinnäytetyötä) sekä nuorisotyössä (2 opinnäytetyötä, joista yksi kohdentuu myös varhaiskasvatukseen).

Kävimme opinnäytetyöt läpi tarkastellen seuraavia näkökulmia:

1. Aineisto ja menetelmät
2. Tutkimuskysymykset
3. Lasten ja nuorten kokemuksia koskevat tulokset
4. Ammattilaisten kokemuksia koskevat tulokset
5. Vaikutukset lasten ja nuorten mielenterveystaitoihin tai toimintaan
6. Vaikutukset ammattilaisten mielenterveystaitoihin ja mielenterveysosaamiseen sekä kodin ja koulun väliseen tai ammattilaisten keskinäiseen yhteistyöhön

Opinnäytetöiden aineistot olivat laajuudeltaan vaihtelevia. Tutkimusmenetelmät olivat monipuolisia ja sisälsivät palaute- ja kyselylomakkeita, havainnointia, yksilö- ja ryhmähaastatteluja, keskusteluita sekä tekstiaineistoja, kuten oppilaiden koevastauksia ja opettajien portfolioita. Tutkittavien määrä vaihteli viidestä tutkittavasta 150 tutkittavaan. Tutkimuksista valtaosa hyödynsi laadullisia tutkimusmenetelmiä.

Varhaiskasvatuksen ympäristössä aineistonkeruu kohdistui ainoastaan ammattilaisiin. Tulosten perusteella kasvattajat kokivat, että MIELI ry:n aineistot sopivat heidän työhönsä, toivat työhön mielenterveyttä edistäviä elementtejä sekä auttoivat käsittelemään vaikeita asioita. He käyttivät aineistoja työssään monipuolisesti. Yhdessä tutkimuksessa haastateltavat kertoivat havainneensa myönteisiä muutoksia lasten tunnetaidoissa ja kaveritaidoissa (Eloranta & Hattunen 2017). Ammattilaiset pitivät mielenterveyden edistämistä tärkeänä osana työtään sekä tunnistivat oman esimerkinsä vaikutuksen lapsiin. Mielenterveyden edistämisen juurtumisen kannalta kasvattajat pitivät tärkeinä materiaalien helppoa käyttöön otettavuutta ja työyhteisön yhteisiä tavoitteita ja sopimuksia (Wahlsten 2017).

Alakoulussa oli tutkittu oppilaiden ja opettajien kokemuksia tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitojen oppimisesta ja opettamisesta, opetuksen vaikutuksia oppilaiden tunnetaitoihin sekä täydennyskoulutuksen vaikutuksia opettajien ja luokanopettajaksi opiskelevien valmiuksiin opettaa tunnetaitoja. Aineistona

oli käytetty havainnointia, haastatteluita sekä kyselylomakkeita.

Kolmessa tutkimuksessa arvioitiin havainnoinnin sekä opettajien ja oppilaiden haastattelu-, muistiinpano- ja kyselyaineistojen perusteella, että oppilaiden tunnetaidot, vuorovaikutus- ja kaveritaidot sekä itsetuntemus ja itseluottamus vahvistuivat (Koivuranta 2014; Korppi-Tommola 2015). Alakoulun opettajat ja luokanopettajaksi opiskelevat tunsivat tarvitsevansa koulutusta mielenterveydestä ja mielenterveystaitojen opettamisesta. Luokanopettajaksi opiskelevat kokivat peruskoulutuksen antavan heikot valmiudet mielenterveystaitojen opettamiseen (Peltoniemi 2015). Täydennyskoulutus kehitti opettajien mielenterveystaitoja sekä antoi heille valmiuksia mielenterveystaitojen opettamiseen ja oppilaiden kohtaamiseen (Kasurinen 2016). He rohkaistuivat käsittelemään mielenterveyteen liittyviä asioita myös kodin ja koulun välisessä yhteistyössä.

Yläkoulussa oli tutkittu seitsemännen ja kahdeksannen luokan oppilaiden käsityksiä mielenterveystaidoista ja -osaamisesta sekä mielenterveyteen liittyvän tiedon siirtymistä arkitiedoksi. Menetelminä oli käytetty kyselyä, teemahaastatteluita ja oppilaiden koevastauksia. Oppilaat olivat oppineet tarkastelemaan mielenterveyttä myönteisenä voimavarana ja tiesivät, kuinka omaa mielenterveyttä voi vahvistaa (Tuominiemi 2008). Seitsemännen luokan oppilaille mielen hyvinvointi oli vielä opetusjakson jälkeen vaikea käsite (Erkko 2007). Uusien asioiden liittäminen nuorten arkeen auttoi kahdeksannen luokan oppilaita omaksumaan mielenterveyteen liittyviä asioita (Erkko 2008).

Täydennyskoulutuksen vaikutuksia yläkoulun opettajiin oli tutkittu opettajien koulutusportfolioiden avulla. Opettajien tiedollinen ja taidollinen osaaminen mielenterveydestä vahvistui. Heidän kokemuksensa perusteella koulutukseen sisällytetty opetusmateriaali lisäsi oppilaiden aktiivisuutta sekä auttoi tunteiden käsittelyssä ja nimeämisessä (Hentilä 2011).

Nuorisotyön kontekstissa oli tutkittu nuorisotyöntekijöiden kokemuksia täydennyskoulutuksen vaikutuksista heidän työhönsä.

Tutkittavat tunsivat koulutuksen vahvistaneen heidän valmiuksiaan tukea nuorten mielenterveyttä ja kertoivat hyödyntäneensä koulutuksessa saamiaan aineistoja työssään (Purho 2017).

Opinnäytetöiden pohjalta syntyy yhtenäinen kuva siitä, että varhaiskasvattajat ja peruskoulun opettajat tuntevat Hyvän mielen koulu -kokonaisuuden antaneen heille valmiuksia ymmärtää mielenterveyttä ja opettaa sitä ylläpitäviä taitoja sekä edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä osana päivittäistä työtä. Konkreettiset opetusmateriaalit ovat olleet ammattilaisille hyödyllisiä, ja soveltuvat hyvin ammattilaisten päivittäiseen työhön. MIELI ry:n koulutukseen osallistuminen vaikutti myönteisesti osallistujien omaan kokemukseen omasta mielenterveysosaamisestaan sekä vaikuttamismahdollisuuksistaan mielenterveyden edistäjinä (Rapinoja 2021).

Opettajat tunsivat saaneensa MIELI ry:n koulutuksista valmiuksia oppilaiden kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen oppilaiden kanssa (Kasurinen 2016). Tämä on merkityksellistä, sillä tiedetään, että opettajan psykkinen hyvinvointi ja sosio-emotionaaliset taidot vaikuttavat luokan ilmapiiriin, opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen ja oppilaiden hyvinvointiin (Somersalo ym. 2002; Jennings & Greenberg 2009). On myös havaittu, että oppilaat kiinnittyvät vahvemmin kouluun ja että hyvä suhde opettajaan on yhteydessä oppilaiden parempiin sosiaalis-emotionaalisiin taitoihin. Aikuisen ja oppilaan myönteinen vuorovaikutus vaikutti positiivisesti oppilaan optimismiin, uteliaisuuteen ja tavoitekeskeisyyteen, jotka ovat merkittäviä myös oppimiselle (OECD 2021). Myös muutama vuoden takaisessa kotimaisessa väitöskirjatutkimuksessa todettiin, että oppilaan myönteinen suhde opettajaan on vahvasti yhteydessä oppilaan myönteisiin koulutyötä koskeviin emootioihin ja kokemukseen koulutyön merkittävyydestä (Ulmanen 2017).

Mielenterveystaitojen opettamisen kannalta on merkittävää myös opettajan henkilökohtainen prosessi ja reflektointi omaan mielen hyvinvointiin liittyen. Opinnäytetöiden perusteella mielenterveystaitoihin liittyvä koulutus ja materiaalit näyttävät tukevan myös opettajien omia

mielenterveystaitoja ja psykkinistä hyvinvointia. Opettajat kokivat omien mielenterveystaitojensa kehittyneen MIELI ry:n pilottiprosessin myötä (Korppi-Tommola 2013). Opettajien uupumus on lisääntynyt COVID-19 kriisin aikana (Salmela-Aro ym. 2019). Hyvän mielen koulu -kokonaisuuden kaltaiset koulutussisällöt ja koko yhteisöön vaikuttavat toimenpiteet tukisivat myös henkilöstön jaksamista ja hyvinvointia.

Koulutuksen käyneet opettajat olivat rohkaistuneet keskustelemaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä aiheista myös kodin ja koulun välisessä yhteistyössä (Korppi-Tommola 2015). Tämä on tärkeä tulos, sillä aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään, että mielenterveyden edistäminen on vaikuttavampaa ja tuottaa hyviä tuloksia, kun sitä toteutetaan yhteistyössä oppilaiden ja heidän perheidensä kanssa (Weare & Nind 2011, Barry ym. 2019). Suomessa tätä on tuettu levittämällä Lapset puheeksi -menetelmää myös kouluympäristöihin.

Opinnäytetöiden perusteella Hyvän mielen koulu -kokonaisuus tukee opetussuunnitelmaan sisältyvien mielenterveysosaamista ja -taitoja koskevien tavoitteiden saavuttamista. Alakoulussa tehtyjen havainnointitutkimusten perusteella oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä itsetuntemus ja itseluottamus vahvistuivat (Koivuranta 2014; Hyppönen 2017; Ikkala & Tikkanen 2017). Yläkoulussa oppilaat olivat omaksuneet voimavaralähtöisen käsityksen mielenterveydestä ja oppineet, kuinka omaa mielenterveyttä voi edistää (Erkko 2007; Tuominiemi 2008; Erkko 2009). Kansainvälisten tutkimusten meta-analyysin perusteella sosio-emotionaalisten taitojen oppimisella on pitkäkestoisia myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin (Taylor ym. 2017). Samankaltaisten menetelmien kustannusvaikutavuudesta on arvioitu, että investoitu summa palautuisi yhteiskunnalle jopa viisinkertaisena (McDaid ym. 2017).

## Johtopäätökset

Hyvän mielen koulu -kokonaisuuden tavoitteena on antaa kasvattajalle keinoja tukea lasten mie-



lenterveyttä osana omaa perustustaan, mutta se ei pyri siirtämään oppilashuollollista vastuuta yksittäisille opettajille. Koulujen koulutuksiin on osallistunut myös oppilashuollon henkilöitä, jotka ovat kokeneet voimavaralähtöisten työvälineiden soveltuvan myös omaan työhönsä. Voidaan olettaa, että yhteiset työvälineet luovat pohjaa yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen ja vahvistavat monialaista yhteistyötä, mikä on erityisen tärkeää sote-uudistuksen myötä. Asiaa olisi tärkeä tutkia tai arvioida, sillä perusopetuksen oppilaat ja lukio-opiskelijat kaipasivat nykyistä vahvempaa panostusta kouluviihtyvyyteen sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen (Summanen & al. 2018).

Tarve monialaiseen ja –ammattilliseen yhteistyöhön lasten ja nuorten toimintaympäristöissä näyttää kasvavan. Esimerkiksi valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma painottaa nuorten mielenterveyttä ja moniammatillista yhteistyötä perusopetuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa (OKM 2020). Hyvän mielen koulu -kokonaisuuden laajentuminen viime vuosina myös nuorisotyöhön antaa koulun ja nuorisotyön ammattilaisille yhteisen viitekehysten mielenterveyden edistämiseen, mikä voi parhaimmillaan johtaa vahvempaan vaikutukseen nuorten hyvinvointiin kollektiivisen vaikutuksen kautta (Kania & Kramer 2011; Khanlou & Wray 2014; Niemelä ym. 2019).

Kaiken kaikkiaan Hyvän mielen koulu -kokonaisuutta on tarkasteltu opinnäytetöissä monipuolisilla menetelmillä. Tulokset eivät perustu ainoastaan oppilaiden ja opettajien kertomiin kokemuksiin, sillä opinnäytteissä on hyödynnetty havainnointia alakoulussa, oppilaiden koevastauksia yläkoulussa ja opettajien koulutusportfolioita. Vaikka vertaisarvioitujen tutkimukset puuttuvat, on arvokasta, että arviointi ei perustu ainoastaan osallistujien itsearviointiin (ks. esim. Larivaara 2019, Taylor ym. 2017).

MIELI ry:n 20 vuoden yhteiskehittäminen kuntien kanssa on osoittanut, että mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin rakentamisessa on keskeistä kuntien ja koulujen olemassa olevien resurssien, rakenteiden sekä hyvien käytän-

teiden huomioon ottaminen. Tämä on sopusoinnussa kansainvälisten tutkimusten havaintojen kanssa (ks. esim. Nelson & Campbell 2017). Kansainvälisen kirjallisuuden mukaan universaalit koko yhteisöön kohdentuvat interventiot ovat vaikuttavampia, kun taitojen harjoittelu ja mielenterveysosaamisen yhdistetään osaksi koulun arkea ja toimintakulttuuria (Weare & Nind 2011). Hyvän mielen koulu sisältää muutenkin useita kansainvälisessä tutkimuksessa tunnistettuja elementtejä, jotka lisäävät koulupohjaisten menetelmien vaikuttavuutta. Näitä ovat keskityminen mielenterveyden edistämiseen sairauksien ehkäisyyn sijaan (O'Mara & Lind 2013, Das ym. 2016) sekä pitkäjänteisyys, tavoitteellisuus, yhteisöllisyys, osallistavat opetusmenetelmät ja opettajien riittävät pedagogiset taidot (Durlak ym. 2011; Weare & Nind 2011; Goldberg ym. 2018). Opinnäytetöitä perusteellisemman arviointitutkimuksen puuttuessa voidaankin todeta, että Hyvän mielen koulu on pikemmin *evidence-informed* kuin *evidence-based* menetelmäkokonaisuus (ks. esim. Boaz ym. 2019). Vaikuttavuuden todentamiseksi tarvittaisiin huolellista vertaisarvioitua tutkimusta etenkin vaikutuksista nuorten mielenterveystaitoihin ja kouluyhteisön toimintakulttuuriin.

Kotimainen kehittäminen on ollut perusteltua Hyvän mielen koulun kohdalla, sillä muualla kehitetyt ja vaikuttaviksi todetut menetelmät eivät välttämättä saavuta odotettuja tuloksia, kun ne siirretään uuteen ympäristöön (Barry ym. 2017). Suomalainen opetusjärjestelmä tukee opettajuutta opetussuunnitelmien kautta tarjoten kuitenkin varsin autonomisen tavan toteuttaa opetusta. Yhtenä opettajien keskeisenä työn motivaationa toimii mahdollisuus kehittää ammattitaitoaan sekä toteuttaa ja uudistaa opetustaan erilaisin pedagogisin keinoin. Näin ollen kovin tiukat muualta tuodut ohjelmat, jotka rajaavat opetusmenetelmiä tai pedagogisia harjoituksia, eivät istu alati uudistuvaan opetuksen kenttään. Osaamisen ja materiaalien juurtumista tukeekin todennäköisesti mahdollisuus soveltaa niitä oman työn arjessa.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on tulevaisuudessa kuntien ja hyvinvointialueiden

yhteinen tehtävä. Sosiaali- ja terveyssektori ei saavuta vaikuttavia tuloksia yksinään, vaan mielenterveyttä edistävien toimenpiteiden toteuttaminen laajasti kaikissa lasten ja nuorten toimintaympäristöissä - mm. varhaiskasvatuksessa, kouluissa, oppilaitoksissa, harrastuksissa sekä nuorisotyössä - on edelleen kuntien vastuulla. Kunnan eri sektorien työntekijöiden on tunnettava kohderyhmänsä mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ja heille on tarjottava aiheesta riittävästi koulutusta sekä konkreettisia välineitä mielenterveystaitojen vahvistamiseen osana omaa työtään. Tuoreessa kotimaisessa väitöskirjassakin todetaan, että mielenterveyden edistäminen edellyttää laajaa tieto-osaamista, konkreettisia taitoja sekä arvojen ja asenteiden tarkastelua (Tamminen 2021).

Opinnäytetöiden mukaan opettajaksi valmistuvien omien taitojen heikkous, puutteellinen tietotaito sekä aiheen arkuus tekivät mielenterveystaitojen opettamisesta haasteellista (Peltoniemi, 2015). Opettajien lisäksi tulisi panostaa kunnan muunkin henkilöstön ja johtajien osaamiseen ja ymmärrykseen mielenterveyden edistämisestä koko yhteisön tehtävänä. Voidaankin puhua toimintakulttuurin rakentamisesta mielenterveyttä edistäväksi ja tukevaksi. Konkreettisemmin tämä tarkoittaa myönteistä vuorovaikutusta ja kohtaamista, kokemusta vaikuttamisen mahdollisuuksista ja osallisuudesta, mielenterveystaitojen systemaattista harjoittelua läpi peruskoulun, kynnyksetöntä tukea ja apua sekä vahvuuksiin ja voimavaroihin panostamista. Mielenterveyden edistäminen tukee laajasti koulun tavoitteita oppilaiden kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemisessa.

Kunnissa tarvitaan selkeitä rakenteita ja prosesseja hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön suunnitteluun, koordinointiin ja johtamiseen (Ståhl ym. 2015). Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen on pitkäjänteistä ja johdonmukaista työtä, jota voidaan toteuttaa kunnissa universaalisti jokaisen lapsen ja nuoren hyväksi. Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma sekä valtakunnalliset ja paikalliset opetus- ja opiskeluhoillon suunnitelmat antavat hyvät mahdollisuudet toteuttaa konkreettisia,

johdonmukaisia ja systemaattisia mielenterveyttä edistäviä toimenpiteitä kuntien kaikissa kasvuympäristöissä.

Hyvän mielen koulu -kokonaisuuden koulutuksilla on ollut tärkeä rooli vuosina 2004 ja 2016 käyttöön otettujen opetussuunnitelmien mielenterveystaitoja koskevien sisältöjen ja tavoitteiden viemisessä käytäntöön. Tulevaisuudessa olisi tärkeä sisällyttää mielenterveysosaamista kattavammin kasvatus- ja opetuslalle valmistuvien koulutusohjelmiin. Mielenterveyttä edistävää toimintakulttuuria voidaan rakentaa varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle saakka nivoen kunnan kaikki lasten arkiympäristöt varhaiskasvatuksesta nuorisotyöhön ja harrastustoimintaan mielen hyvinvointia tukeviksi. Ylipäänsä olisi tärkeää saada Hyvän mielen koulu -kokonaisuus ja sen kaltaisia laaja-alaisia menetelmiä systemaattisesti lasten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Näin vastattaisiin erilaisten kansallisten linjausten tavoitteisiin, kuten valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelmaan (OKM 2020), kansallisen mielenterveysstrategian (Vorma ym 2020, 18–24), kansallisen lapsistrategian (Valtioneuvosto 2021:8), toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa (OKM 2021) sekä harrastamisen Suomen mallin (OKM 2021) tavoitteisiin.

## Lähteet

- Aalto-Setälä, Terhi & Huikko, Eeva & Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri (2020). Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. THL. PunaMusta Oy.
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Tuisku, Katinka & Tamminen, Nina & Nordling, Esa & Solin, Pia (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan. *Suomen lääkärilehti*, vol 71 no. 24, s. 1759–1764.
- Barry, Margaret & Clarke, Aleisha Mary & Dowling, Katherine (2017). Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education*, vol. 117, no. 5, s. 434–451. DOI: <https://doi.org/10.1108/HE-11-2016-0057>.

- Barry, Margaret M., Clarke, Aleisha M., Inge Petersen & Rachel Jenkins. 2019. *Implementing Mental Health Promotion*. Springer Cham. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-23455-3>
- Boaz, Annette & Davies, Huw & Frazer, Alec & Nutley, Sandra (2019). *What works now? Evidence-informed policy and practice*. Briston University Press.
- Bredbacka, Pamela (2013). "Jääköön kertotaulut, tässä tarvitaan jotain muuta!" Kuuden Suomen Mielenterveysseuran "Mielenterveystaidot alakouluun" – hankkeen pilottiopettajan tunnekasvattajuus. Kasvatuspsykologian pro gradu -tutkielma. Luokanopettajan koulutusohjelma, Helsingin yliopisto.
- Caldwell, Deborah & Davies, Sarah & Hetrick, Sarah & Palmer, Jennifer & Caro, Paola & López-López, José & Gunnell, David & Kidger, Judi & Thomas, James & French, Clare & Stockings, Emily & Campbell, Rona & Welton, Nicky (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: A systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry*, vol. 6, no. 12, s. 1011–20. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30403-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30403-1).
- Campion, J & Bhui, K & Bhugra, D (2012). European Psychiatric Association (EPA) guidance on prevention of mental disorders. *European Psychiatry*, vol. 27, no. 2, s. 68–80. DOI:10.1016/j.eurpsy.2011.10.004.
- Das, Jai & Salam, Rehana & Lassi, Zohra & Khan, Mariam Naveed & Mahmood, Wajeaha & Patel, Vikram & Bhutta, Zulfiqar (2016). Interventions for adolescent mental health: An overview of systematic reviews. *Journal of Adolescent Health*, vol. 59, no. 4, s. 49–60. DOI:10.1016/j.jadohealth.2016.06.020.
- Durlak, Joseph & Weissberg, Roger & Dymnicki, Allison & Taylor, Rebecca & Schellinger, Kriston (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol. 82, no. 1, s. 405–432. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Eloranta, Henna & Hattunen, Anne (2017). "Tää materiaali on mun juttu." : varhaiskasvattajien kokemuksia Eläinlasten elämää -pöytäteatterista lasten mielenterveystaitojen edistämisessä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma, Lahden ammatti-korkeakoulu.
- Eläketurvakeskus (2022). Tilastotietokanta. <https://tilastot.etk.fi/pxweb/fi/ETK> (luettu 27.4.2022)
- Erkko, Anna-Maija (2007). *Nuorten elämänhallinta ja mielen hyvinvointi*. Sivuaineen proseminaaritö. Kotitaloustieteen laitos, Helsingin yliopisto.
- Erkko, Anna-Maija (2009). *Mielenterveyden opetus-*
- sisältöjen siirtyminen yläkouluikäisillä kirjatiedosta arkitietoon*. Sivuaineen laudaturtyö. Kotitalous- ja käsityötieteen laitos, Helsingin yliopisto.
- Goldberg, Jochem & Sklad, Marcin & Elfrink, Teuntje & Schreurs, Karlein & Bohlmeijer, Ernst & Clarke, Aleisha (2018). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, vol. 34, no. 4, s. 755–782. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>
- Hannukkala, Marjo (2002). *Elämään ja tulevaisuuteen. Tapaustutkimus peruskoulun 9. luokan Elämäntaitokurssista*. Lisensiaatintutkimus. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, Helsingin yliopisto.
- Haworth, Claire & Carter, Kathryn & Eley, Thalia & Plomin, Robert (2017). Understanding the genetic and environmental specificity and overlap between well-being and internalizing symptoms in adolescence. *Developmental Science*, vol. 20, no. 2, e12376. DOI: 10.1111/desc.12376
- Hentilä, Reetta (2011). *Voimavara-ähtöistä mielenterveyttä oppimassa: Mielen hyvinvoinnin opettajakoulutus ammatillisen kasvun tukena*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto.
- Hyppönen, Hanna-Kaisa (2017). "Meille on tullu varmaan vähemmän nyt riitoja kavereitten kaa." Neljäluokkalaisten oppilaiden ja heidän opettajien kokemuksia sosiaalisen kompetenssin kehittämisestä alakoulussa. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta, Lapin yliopisto.
- Ikkala, Satu & Tikkanen, Nina (2017). "Hauskaa, opettavaista ja sellasta". Lasten kokemuksia Eläinlasten elämää -pöytäteatterista sekä Onnellisten linnake-toiminnallisesta lautapelistä. Draamakasvatuksen aineopintojen opinnäytetyö. Jyväskylän yliopisto.
- Jennings, Patricia & Greenberg, Mark (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, vol. 79, no. 1, s. 491–525. DOI: <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Kannas, Lasse & Peltonen, Heidi & Aira, Tuula (toim.) (2009). *Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluissa. Terveystiedon kehittämis-tutkimus Osa 1*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kataja, Kati & Ristikari, Tiina & Paananen, Reija & Heino, Tarja & Gissler, Mika (2014). Hyvinvointiongelmien ylisukupolviset jatkumot kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten elämässä. *Yhteiskuntapolitiikka*, vol. 79, no. 1, s. 38–54.
- Kania, John & Kramer, Mark (2011). Collective impact. *Stanford Social Innovation Review*, vol. 9, no. 1, s. 36–41.
- Kasurinen, Julia (2016). "Kaiken keskellä havahtu-

- minen siihen, mikä lasten opettamisessa on oikeasti tärkeää.” *Opettajien oivalluksia mielenterveyden edistämiseen keskittyvästä koulutuksesta*. Kandidaatintutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Helsingin yliopisto.
- Keyes, Corey (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 73, no. 3, s. 539–48. DOI:10.1037/0022-006X.73.3.539
- Keyes, Corey (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, vol. 62, no. 2, s. 95–108. DOI: 10.1037/0003-066X.62.2.95
- Khanlou, Nazilla & Wray, Ron (2014). A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 12, s. 64–79. DOI: 10.1007/s11469-013-9470-1
- Koivuranta, Tuija (2014). *Kaikki tunteet ovat sallittuja. Etnografinen tutkimus 4.-luokkalaisten tunnetaidoista*. Kandidaatin tutkielma. Yleinen kasvatustiede, Lapin yliopisto.
- Korppi-Tommola, Milla (2015). *Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvän koulutuksen tuomat mahdollisuudet alakoulun opettajien tietotaitoihin*. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto.
- Kosonen, Susanna (2018). *”Ihania kuvia” – taidekortit vuorovaikutuksen välineenä ja mielenterveyden edistäjänä*. Pro gradu –tutkielma. Taidekasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Kuosmanen, Tuuli, Clarke, Aleisha M. & Barry, Margaret M. (2019). Promoting adolescents mental health and wellbeing evidence synthesis”, *Journal of Public Mental Health*, 18(104). <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0036>
- Larivaara, Meri (2019). Tieteestä politiikkaa: Tutkimustieto terveyden edistämisen tukena. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, vol. 56, no. 3, s. 244–248. DOI: <https://doi.org/10.23990/sa.84764>
- Marttunen, Mauri & Huurre, Taina & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Opas 25. THL. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- McDaid, David & Park, A-La & Knapp, Martin (2017). *Commissioning cost-effective services for promotion of mental health and wellbeing and prevention of mental ill-health*. London: Public Health England.
- McDaid, David & Park, A-La & Wahlbeck, Kristian (2019). The economic case for the prevention of mental illness. *Annual Review of Public Health*, vol. 40, s. 373–389. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040617-013629>
- Melkas Tapio (2013). Health in all policies as a priority in Finnish health policy: A case study on national health policy development. *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 41, no. 11, s. 3–28. DOI: 10.1177/1403494812472296.
- Nelson, Julie & Campbell, Carol. (2017.) Evidence-informed practice in education: meanings and applications. *Educational Research*, vol. 59, no. 2, s. 127–135. DOI: <https://doi.org/10.1080/00131881.2017.1314115>
- Niemelä, Mika & Kallunki, Hannu & Jokinen, Jaana & Räsänen, Sami & Ala-aho, Birkitta & Hakko, Helinä & Ristikari, Tiina & Solantaus, Tytti (2019). Collective impact on prevention. Let’s Talk about Children service model and decrease in referrals to child protection services. *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 10, no. 64. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00064>
- OECD 2021. *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing, Paris.
- OKM 2020. *Valtakunnallinen nuorisotyön ja –politiikan ohjelma 2020–2023: Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:2.
- O’Mara, Linda & Lind, Candace (2013). What do we know about school mental health promotion programmes for children and youth? *Advances in School Mental Health Promotion*, vol. 6, no. 3, s. 203–224. DOI: <https://doi.org/10.1080/1754730X.2013.811952>
- Opetushallitus (2004). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. Vammalan Kirjapaino Oy Vammala 2004. Opetushallitus.
- Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Next Print Oy, Helsinki 2016. Opetushallitus.
- Opetushallitus (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. PunaMusta Oy, Helsinki 2019. Opetushallitus.
- Patalay, Praveetha & Fitzsimons, Emla (2016). Correlates of Mental Illness and Wellbeing in Children: Are They the Same? Results From the UK Millennium Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 55, No. 9, s. 771–783. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.05.019>
- Peltoniemi, Susanne (2015). *Mielenterveyden edistäminen alakoulussa – Opettajaopiskelijoiden käsityksiä ja valmiudet mielenterveystaitojen opettamiseen alakoulussa*. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto.
- Purho, Mia (2017). *Mielenterveys voimaksi -koulu-*

- tuksen vaikutuksia nuorisotyöntekijöiden työhön. Opinnäytetyö. Sosionomin koulutusohjelma, Laurea AMK.
- Rapinoja, Suvi (2021). *Lapsen mieli -koulutus, Mielenterveys voimaksi -koulutus. Vaikutusten arviointi*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Terveyden edistäminen. Terveydenhoitaja (YAMK). Syksy 2021.
- Salmela-Aro, K., Hietajärvi, L. & Lonka, K. (2019). Work burnout and engagement profiles among teachers. *Frontiers in Psychology*, vol 10, 2254. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02254
- Seligman, Martin E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Somersalo, Heidi & Solantaus, Tytti & Almqvist, Fredrik (2002). Classroom climate and the mental health of primary school children. *Nordic Journal of Psychiatry*, vol. 56, no. 4, s. 285–90. DOI: 10.1080/08039480260242787
- Ståhl T, Wiss K, Hakamäki P, Saaristo V., (2015). *Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toteuttaminen kunnassa – rakenteet, vastuut, seuranta ja voimavarat*. Tutkimuksesta tiiviisti 31. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Summanen, Anna-Mari & Rumpu, Niina & Huhtanen, Mari (2018). *Oppilas- ja opiskelijahuoltolain toimeenpano arviointi esi- ja perusopetuksessa sekä lukiokoulutuksessa*. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi. Julkaisut 4/2018.
- Tamminen Nina (2021). Mental health promotion competencies in the health sector. JYU dissertations 2021;386. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Taylor, Rebecca & Oberle, Eva & Durlak, Joseph & Weissberg, Roger (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions. A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, vol. 88, no. 4, s. 1156–1171. DOI: 10.1111/cdev.12864
- THL (2019). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019*. Tilastoraportti 33/2019.
- Torikka, Antti & Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Rimpelä, Arja & Marttunen, Mauri & Luukkaala, Tiina & Rimpelä Matti (2014). Self-reported depression is increasing among socio-economically disadvantaged adolescents – repeated cross-sectional surveys from Finland from 2000 to 2011. *BMC Public Health*, vol. 14, no. 408. DOI:10.1186/1471-2458-14-408
- Tuominiemi, Anne-Mari (2008). ”Se on niinku yks semmonen perustekijöistä.” 7.-luokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja kuvaus heidän mielenterveysosaamisestaan intervention jälkeen. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Ulmanen, Sanna (2017). *Miten kiinnittyä kouluun? Oppilaiden näkökulma koulutyöhön kiinnittymisen haasteisiin*. Acta Universitatis Tamperensis 2289. Tampere: Tampere University Press.
- Valtioneuvosto (2019). *Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta*. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019: 31, 168, 175.
- Vorma, Helena & Rotko, Tuulia & Larivaara, Meri & Kosloff, Anu (2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 6.
- Väliniemi, Anne (2019). *Tie lapsen mieleen – Suomen Mielenterveysseuran Lapsen mieli –hankkeen syventävän koulutuksen vaikutusten tutkimus*. Opinnäytetyö. Sosiaaliala, Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Wahlbeck, Kristian & Hannukkala, Marjo & Parkkonen, Johannes & Valkonen, Jukka & Solantaus, Tytti (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim*, vol. 133, s. 985–992.
- Wahlsten, Mia (2017). *Turvallisin mielin. Lasten mielenterveyttä tukevan työn merkityksellisyyden kokeminen ja työtapojen juurtuminen järvenpääläiseen varhaiskasvatukseen*. Ylemmän ammattikorkeakoulututkimon opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen, Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Weare, Katherine & Nind, Melanie (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, vol. 26, no. 1, s. 29–69. DOI:10.1093/heapro/dar075
- Welsh, Jennifer & Strazdins, Lyndall & Ford, Laura & Friel, Sharon & O'Rourke, Kerry & Carbone, Stephen & Carlon Leanne (2015). Promoting equity in the mental wellbeing of children and young people. A scoping review. *Health Promotion International*, vol. 30, no. 2, s. 36–76. DOI: 10.1093/heapro/dav053
- Wendelin, Melissa (2018). *Lasten tietoisuustaitojen vahvistaminen Taran tarina -animaation leikillisessä oppimisympäristössä*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Westerhof, Gerben & Keyes, Corey (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, vol. 17, s. 110–119. DOI: 10.1007/s10804-009-9082-y
- WHO 2014. Mental health: Strengthening Our Response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (luettu 13.8.2020)