



# Mielenterveyden edistämisen menetelmät lasten ja nuorten työssä (Suomen Mielenterveysseura)

*Training modules and methods developed by the Finnish Association of Mental Health for promoting mental health in children and youth work and early education*

## Sisällys

<i>Mielenterveyden edistämisen menetelmä varhaiskasvatuksessa ja neuvolassa .....</i>	<i>2</i>
<i>Mielenterveyden edistämisen menetelmä alakouluun.....</i>	<i>3</i>
<i>Mielenterveyden edistämisen menetelmä yläkoulun terveystiedon opetukseen .....</i>	<i>4</i>
<i>Mielenterveyden edistämisen menetelmä toiselle asteelle .....</i>	<i>6</i>
<i>Mielenterveyden edistämisen menetelmä nuorisotyössä .....</i>	<i>7</i>

Yhteishenkilö:  
Marjo Hannukkala  
lasten ja nuorten mielenterveystyön johtaja  
[etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi)  
[mielenterveysseura.fi](http://mielenterveysseura.fi)

## Mielenterveyden edistämisen menetelmä varhaiskasvatuksessa ja neuvolassa

**Nimi:** *Lapsen mieli – malli mielenterveystaitojen edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja neuvolassa / A Child's Mind -promoting mental health skills in early education and child health clinics*

Malli sisältää koulutuspäivän ja laajan materiaalipaketin ja perehdytyksen sen käyttöön.

**Kohderyhmä:** Kohderyhmänä 0-6-vuotiaiden lasten kanssa työskentelevät aikuiset varhaiskasvatuksessa ja neuvolassa

**Koulutuksen laajuus:** ½ -1 päivä (4-7 h)

**Arviointi:** menetelmien ja koulutusmallin arviointia laadullisin menetelmin pilottiprosessin aikana. Arviointiin on kuulunut havainnointia päiväkodeissa ja neuvoloissa, opinnäytetyöt sekä palautekyselyt koulutuspäivistä.

### **Valmistuneet opinnäytetyöt:**

**Järvenpää, Anniina & Mäkinen, Minni (2014):** Kiusaaminen päiväkotiympäristössä. Lastentarhanopettajien mahdollisuudet puuttujina ja ehkäisijoinä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Syksy 2014.

**Aho, Riikka & Blomberg, Laura (2014):** Terveystietäjä lapsen mielenterveyden edistäjänä neuvolan vastaanotolla. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Terveystietäjä (AMK). Hoitotyön koulutusohjelma. 10.6.2014. **Huilla, Mira & Isokoski, Susanna (2013):** Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Syksy 2013.

### **Julkaisut:**

**Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M.** 2015. Lapsen mieli - mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan -kirja. Suomen Mielenterveysseura.

### **Muu aineisto:**

- Julisteet: Hyvinvoinnin hyrrä, Mielenterveyden käsi, Tunteiden maailmanpyörä, Yhdessäoloa, Turvalliset aikuiset, Selviytyjän purjeet.
- Työvälinesarja neuvolatyöhön ja varhaiskasvatukseen.
- Vennyn ja Eeron ihania kuvia -taidekuvakortit lapsille.
- Kaveritaitokortit
- Tarinavihko ja erilliset hahmot: Eläinlasten elämää – Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin.
- Turvallisin mielin vanhemmaksi -kuvakortit aikuisten kanssa työskentelyyn.
- Hetki hyvälle mielelle -korttipeli mielenterveyden voimavaranäkökulman vahvistamiseen työyhteisössä.
- Mielenterveyden vuosipyörä mielenterveyden edistämisen teemojen suunnitteluun
- Ideoita mielenterveyden edistämiseen esi- ja alkuopetuksessa

## Mielenterveyden edistämisen menetelmä alakouluun

**Nimi:** *Hyvää mieltä yhdessä – koulutus alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen /Mental Health Together -promoting mental health skills in comprehensive schools*

**Kohderyhmä:** 6–12 –vuotiaiden kanssa työskentelevät opettajat ja oppilashuollon ammattilaiset sekä muu kasvatushenkilöstö

**Koulutuksen laajuus:** 2 päivää (10 tuntia)

**Arviointi:** Opettajien, oppilaiden ja oppilashuoltoryhmien kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen arviointi pilottiprosessin aikana (mielenterveyden edistäminen, materiaalin ja koulutusten sisältö, tarve ja vaikuttavuus). Lisäksi valmistui kolme kandidaatin- ja kolme pro gradu - tutkielmaa (neljäs gradu on työn alla) ja väitöstutkimus on työn alla.

### **Valmistuneet opinnäytetyöt:**

**Koivuranta, Tuija (2014):** Kaikki tunteet ovat sallittuja. Etnografinen tutkimus 4.-luokkalaisten tunnetaidoista. Yleinen kasvatustiede. Lapin yliopisto. Kevät 2014.

**Hätinen, Heini & Partti, Terhi (2014):** ”Kaikki katsoisivat ympärilleen” - lasten kokemukset ja käsitykset yksinäisyydestä. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kevät 2014.

**Pietiläinen, Anna (2014):** ”Nauroin pelolle päin naamaa” - Lasten subjektiivisia kokemuksia arjesta ja sen voimavaratekijöistä. Kasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kevät 2014.

**Huilla, Mira & Isokoski, Susanna (2013):** Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Syksy 2013.

**Laustio, Noora & Sten, Sanna (2013):** Alakouluikäisten mielenterveyden edistäminen - Oppilashuoltoryhmän näkökulma. Opinnäytetyö, hoitotyön koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Kevät 2013.

**Bredbacka, Pamela (2013):** ”Jääköön kertotaulut, tässä tarvitaan jotain muuta!” Kuuden Suomen Mielenterveysseuran ”Mielenterveystaidot alakouluun” -hankkeen pilottiohjelmaan tunnekasvattajuus. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Käyttätutkimustieteellinen tiedekunta, luokanopettajan koulutusohjelma, kevät 2013.

### **Julkaisut:**

**Nurmi, R. & Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2014.** Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura.

**Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Må bra tillsammans. SMS.**

### **Muu opetusaineisto:**

Eläinlasten elämää – Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin

Onnellisten linnake – Mielenterveyden toiminnallinen lautapeli 3.–6.-luokkalaisille

Tunne- ja kaveritaitokortit

Sähköinen aineisto kodin ja koulun yhteistyöhön

## Mielenterveyden edistämisen menetelmä yläkoulun terveystiedon opetukseen

**Nimi:** *Mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuus yläkoulun terveystiedon opetukseen/ Mental Wellbeing – a study module for teaching health education in upper comprehensive school*

**Kohderyhmä:** Kohderyhmänä on yläkoulun 7-, 8- ja 9 -luokkalaisten kanssa työskentelevät terveystietoa opettavat opettajat

**Koulutuksen laajuus:** 2 päivää (15 tuntia)

**Arviointi:** menetelmän, materiaalin ja koulutusmallin arviointia kvantitatiivisin ja kvalitatiivisin menetelmin pilottiprosessin aikana opettajilta ja oppilailta. Koulutuspäivien arviointi kvantitatiivisilla ja kvalitatiivisilla menetelmillä. Opinnäytetyöt.

### Valmistuneet opinnäytetyöt:

**Aaltonen, Johanna (2011):** "Suru on kuin suljettu huone –9. luokkalaisten käsityksiä surusta. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedeiden laitos, syksy 2011.

**Hentilä Reetta (2011):** "Voimavaralähtöistä mielenterveyttä oppimassa: Mielen hyvinvoinnin opettajakoulutus ammatillisen kasvun tukena." Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Toukokuu 2011.

**Erkko, Anna-Maija (2010):** "Hyvinvoivan koulun puolesta." Opettajien käsityksiä koulun merkityksestä nuorten mielen hyvinvoinnin edistäjänä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto, huhtikuu 2010.

**Vuorinen, Elina (2009):** "Kaikki on sillee together". Tapaustutkimus koulun yhteisöllisyydestä. Helsingin yliopisto, Pro gradu, kotitalous -ja käsityötieteiden laitos. Kotitalousopettajan koulutus.

**Erkko, Anna-Maija (2009):** Mielenterveyden opetussisältöjen siirtyminen yläkouluikäisillä kirjatieidosta arkitietoon. Helsingin yliopisto, sivuaineen laudaturtyö kotitalous -ja käsityötieteen laitos.

**Markkanen, Jaana, (2009):** Seitsemäsluokkalaisten stressi –ja voimavaratekijät eläytymistarinoiden valossa. Joensuun yliopisto, kasvatustieteen pro gradu –tutkielma.

**Erkko, Anna-Maija (2008):** Yläkoulun taikalaatikko. Oppilashuollon toimivuus koulun kontekstissa. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen kandidaatin tutkielma. Luettavissa Suomen Mielenterveysseurassa.

**Mennander, Laura (2008):** Opas uusille terveydenhoitajille – Puhutaan nuorten masennuksesta.

**Vuorinen, Elina (2008):** Yhdeksäsluokkalaisten nuorten käsityksiä mielen hyvinvointia suojaavista ja tukevista tekijöistä. Helsingin yliopisto, sivuainelaudatur.

**Vuorinen, Elina (2008):** 7. -luokkalaisten käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpitämisestä. Helsingin yliopisto, proseminaarityö.

**Aaltonen Johanna (2007):** Mieli, suru ja terveys – kokemuksia surun käsittelystä 9. luokkien terveystiedossa. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden kandidaatin tutkielma.

**Erkko, Anna-Maija (2006):** Nuorten elämänhallinta ja mielen hyvinvointi. Helsingin yliopisto, kotitaloustieteen sivuaineen proseminarityö.

**Hukio, Nina, Husu, Yesenia & Töyrymäki, Outi (2007):** Nuoren arkisen mielenterveyden tukeminen. Terveystiedon tunnit 9. luokalle. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, hoitotyön opinnäytetyö. Luettavissa Suomen Mielenterveysseurassa tai Stadian kirjastossa.

**Kedonperä, Suvi (2007):** Tahtoisin saavani... – Toiminnallisten menetelmien käyttäminen sosiaalisten taitojen tukemisessa ja yksinäisyyden käsittelemisessä. Laurea-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan opinnäytetyö.

**Majaniemi, Henni (2007):** "Ettäkö näillä meidän kullamuruilla stressiä!" – Luokanopettajien käsityksiä alakouluikäisen lapsen stressistä ja omasta vaikutuksestaan stressitason säätelyyn kouluympäristössä. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos, kasvatustieteen pro gradu –tutkielma.

**Markkanen, Jaana (2007):** Koululaisten stressin lähteet ja stressiltä suojaavat tekijät. Joensuun yliopisto, kasvatustieteiden kandidaatin tutkielma.

**Markkanen, Jaana (2007):** Koululaisten stressin lähteet ja stressiltä suojaavat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden kandidaatin tutkielma.

**Tuominiemi, Anne-Mari (2008):** Se on niinku yksi semmonen perustekijöistä: 7. luokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja kuvaus heidän mielenterveysosaamisestaan intervention jälkeen. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu –tutkielma.

**Vuorinen, Elina (2007):** Kriisi koulussa – Opettajien kokemuksia koulu yhteisöä kohtaavista kriiseistä ja koulun kriisisuunnitelmasta. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen kandidaatin tutkielma.

**Vuorinen, Suvi-Johanna (2006):** "Kaikkien on mukavampaa olla kun toinen voi hyvin!" – Mitä on hyvinvointi lasten kirjoittamissa eläytymistarinoissa. Helsingin yliopisto, kotitaloustieteen kandidaatin tutkielma.

**Vuorinen, Suvi-Johanna (2006):** "Kaverit, opettajat ja hyvä ilmapiiri" – Yläkouluun siirtyvien oppilaiden koulussa mieluisiksi tuntemia asioita. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen proseminarityö.

#### Julkaisut:

**Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009.** Mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen Mielenterveysseura.

**Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009.** Psykiskt välbefinnande. En studiehelhet i hälsokunskap. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

#### Muu opetusaineisto:

Pieces - Hyvän mielen kuvakortit

Steps - Hyvän mielen pelikortit

## Mielenterveyden edistämisen menetelmä toiselle asteelle

**Nimi:** *Hyvinvoiva oppilaitos – Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toiseen asteen oppilaitoksille /Wellbeing in Upper Secondary Education – Mental health teaching and training material for upper secondary schools*

**Kohderyhmä:** Toisen asteen opetus- ja opiskelijahuoltohenkilöstö sekä työpaikkaohjaajat

**Koulutuksen laajuus:** 14 tuntia

### **Arviointi:**

Tutkimustietoa Hyvinvoiva oppilaitos -materiaalin ja -koulutusten vaikutuksista toisen asteen opiskelijoiden elämäntaidollisiin valmiuksiin ja mielenterveysosaamiseen

- opettajien, opiskelijoiden ja opiskelijahuoltohenkilöstön antamaa kvantitatiivista arviointia hankkeen ja tutkimuksen aikana (koulutuspalautteet, seurantatutkimus)

### **Julkaisut:**

**Törrönen S., Hannukkala M., Ruuskanen U. & Korhonen E. 2011.** Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. 2011.

**Törrönen S., Hannukkala M., Ruuskanen U. & Korhonen E. 2013.** En välmående utbildning. Undervisnings- och fortbildningsmaterial om psykisks välbefinnande för andra stadiets läroanstalter.

### **Muu opetusaineisto:**

Mielialapäiväkirja. 2013.

Voimavarojen talo. 2014.

Julkaisut ja muut opetusaineistot löytyvät PDF –tiedostoina [mielenterveysseura.fi](http://mielenterveysseura.fi)

-> kehittämistoiminta -> lapset ja nuoret -> 2. aste

Materiaalit on kehitetty yhteistyössä Keskuspuiston ammattiopiston hallinnoimassa hankkeessa vuosina 2009-2013.

## Mielenterveyden edistämisen menetelmä nuorisotyössä

**Nimi:** *Mielenterveys voimaksi -koulutus ja aineisto nuorisotyön ammattilaisille / Strength from Mental Wellbeing –training and materials for youth work professionals*

**Kohderyhmä:** Nuorisotyön ammattilaiset erilaisilla nuorisotyön pinnoilla

**Koulutuksen laajuus:** 14 tuntia

**Arviointi:** Nuorisotyön ammattilaisten kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen arviointi kehittämisprosessin aikana: pilotointi ja materiaalityöpajat (mielenterveyden edistäminen, materiaali, koulutusten sisältö ja rakenne, tarve ja vaikuttavuus). Koulutusten arviointi.

### **Julkaisut:**

**Erkko, A. & Hannukkala M. 2013.** Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Suomen Mielenterveysseura.

**Erkko, A. & Hannukkala M. 2015.** Psykisk hälsa som livskraft. Handbok för yrkesmänniskor inom ungdomsarbetet. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

### **Muu opetusaineisto:**

Mielenterveys voimaksi kuvakortit 2013.

Mielenterveystaitojen työvälineet. 2013.