



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Hanna Yli-Ollila

# Lasten mielen hyvinvoinnin tukeminen

## Fun Friends -ohjelman käyttö esiopetuksessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi YAMK

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

2.11.2020

Tekijä(t) Otsikko	Hanna Yli-Ollila Lasten mielen hyvinvoinnin tukeminen Fun Friends -ohjelman käyttö esiopetuksessa
Sivumäärä Aika	62 sivua + 4 liitettä 2.11.2020
Tutkinto	Sosionomi yamk
Tutkinto-ohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja	lehtori/YTT Miia Ojanen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää esikouluopettajien, alkuopettajien sekä iltapäiväkerhonohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia pilottihankkeena toteutetusta Fun Friends -ohjelmasta esi- ja alkuopetuksessa sekä iltapäiväkerhossa toimintakaudella 2019–2020. Hanke toteutettiin Itä-Helsingissä päiväkotia Laakavuoren esiopetuksessa, Laakavuoren ala-asteen alkuopetuksessa sekä iltapäiväkerhossa, päiväkotia Liinakossa, päiväkotia Maarianmaassa sekä Pihlajiston ala-asteen alkuopetuksessa sekä Puuhalan iltapäiväkerhossa. Opinnäytetyössä selvitetään kokevatko kasvattajat Fun Friends -ohjelman käyttökelpoiseksi sekä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta hyödylliseksi menetelmäksi. Lisäksi selvitetään esiopetukseen osallistuneiden lasten vanhempien kokemuksia ohjelmaan kuuluvasta perheen työkirjasta sekä kartoitetaan ovatko perheet aktivoituneet käyttämään työkirjaa ja miten he ovat kokeneet työkirjan käytettävyyden.</p> <p>Aineisto kerättiin e-lomakekyselyinä keväällä 2020. Kyselyihin vastasi 13 kasvattajaa ja 24 vanhempaa. Kyselyjen tulokset analysoitiin kuvailevin menetelmin ja tulokset raportoitiin kirjoittamalla sekä hyödyntäen kuvioita ja taulukoita. Friends -ohjelman vaikuttavuutta lasten mielen hyvinvointiin esitellään ohjelmasta olemassa olevan tieteellisen tutkimustiedon avulla.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan Fun Friends -ohjelma on hyödyllinen menetelmä tukemaan lasten mielen hyvinvointia ja se soveltuu käytettäväksi esiopetuksessa. Fun Friends -ohjelma on selkeä kokonaisuus, siinä on hyvät materiaalit, ohjelma on helppokäyttöinen ja siihen on sisällytetty käsiteltäväksi kasvattajien mielestä innostavat ja tärkeät aihealueet. Tulosten mukaan tässä pilottihankkeessa mukana olleet perheet suhtautuivat positiivisesti perheen työkirjaan ja aktivoituivat työkirjan käyttämiseen kotona.</p> <p>Jatkotutkimuksina olisi mielenkiintoista selvittää onko lasten tunne- ja vuorovaikutus taidoissa, taidoissa kohdata pettymyksiä tai lapsen minäkuvassa eroavaisuuksia alkuopetuksen ensimmäisellä luokalla sen mukaan ovatko lapset osallistuneet esiopetuksessa Fun Friends -ohjelmaan tai eivät. Ohjelmaan osallistuvien esiopetusikäisten kokemuksia ohjelmasta olisi myös mielenkiintoista kartoittaa. Pitkittäistutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, onko Fun Friends -ohjelman toteuttamisella merkitystä lasten mielen hyvinvoinnin vahvistumisessa.</p>	
Avainsanat	Fun Friends, esiopetus, mielen hyvinvointi, lapset, ennaltaehkäiseminen

Author(s) Title	Hanna Yli-Ollila Supporting children's mental wellbeing Carrying out Fun Friends -program in preschool
Number of Pages Date	62 pages + 4 appendices 2 November 2020
Degree	Master of Social Science
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor	Principal Lecturer Miia Ojanen
<p>The purpose of this study was to find out preschool teachers', primary teachers' (1st and 2nd grade) and after school club instructors' views and experiences of the Fun Friends program, which was piloted in preschool, elementary school and after school club curriculums during the years 2019 and 2020. The pilot program was carried out in the preschool education of the day care centers Laakavuori, Liinakko and Maarianmaa, and in the elementary school education and in the after school clubs of Laakavuori and Pihlajisto. This study focused on teachers' feedback on whether the Fun Friends program was useful in practice and beneficial in supporting the mental health of the participating children. In addition, the views and experiences regarding the family workbook, used in the pilot program, were inquired from the parents of the participating children. The focus was on how actively the parents used the workbook and how did they view the usability of the workbook.</p> <p>The study material was acquired by questionnaires during the spring of 2020. In total, 13 teachers and 24 parents participated in the study. The gathered material was analyzed using descriptive methods and the results are presented here. The effectiveness of the Fun Friends program to the children's mental wellbeing is referred based on the earlier studies made on the subject.</p> <p>The results of this study display that the Fun Friends program is a useful method in supporting the mental health of the children and that the program is applicable in preschool education. Fun Friends program is a clear entity with good materials, the program is easy to use, and the educators think that the subjects included in the program are inspiring and essential. In addition, according to the results, the families involved in the study felt positive about the program and took the program's workbook into use at home.</p> <p>In future studies, the effect of the Fun Friends program on children's interaction skills, emotional skills and self-image needs to be studied. Additionally, in future studies preschooler's experiences of the Fun Friends program needs to be found out. In a longitudinal study, it would be interesting to find out if the Fun Friends program has a significant, strengthening effect on children's mental health.</p>	
Keywords	Fun Friends program, preschool education, children, mental wellbeing, prevention

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus Itä-Helsingissä ja Fun Friends -ohjelma	3
2.1	Itäinen varhaiskasvatusalue 2 (Itä2)	3
2.2	Alueellinen huono-osaisuus	3
2.3	Varhainen puuttuminen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa	5
2.4	Fun Friends -ohjelma osana Friends -ohjelmaa	6
2.5	Fun Friends -ohjelman soveltuvuus esiopetukseen	12
2.6	Friends- ja Fun Friends -ohjelman vaikuttavuus tutkimuksen valossa	13
3	Lasten mielen hyvinvointi	15
3.1	Erikssonin psykososiaalinen kehitysteoria	16
3.2	Kognitiivinen käyttäytymisterapia	17
3.3	Resilienssi	17
3.4	Mielen hyvinvointi	18
3.5	Ahdistuneisuushäiriö	20
3.6	Syrjäytyminen ja mielen hyvinvointi	22
3.7	Maahanmuuttajuus ja mielen hyvinvointi	24
4	Tutkimuskysymykset	25
5	Menetelmälliset ratkaisut	26
5.1	Tutkimusmenetelmän valinta	26
5.2	Lomakekyselyn kohderyhmä	28
5.3	Lomakekyselyn laatiminen ja aineiston keruu	29
5.4	Aineiston analyysi	33
6	Tulokset	36
6.1	Taustatiedot	36
6.2	Vanhempien mielipiteet Fun Friends -perheen työkirjan käytettävyydestä	39
6.3	Kasvattajien mielipiteet Fun Friends -ohjelman käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä	41
6.4	Kasvattajien ideat Fun Friends -ohjelman toteuttamisen kehittämiseen	47
6.5	Yhteenvedo tuloksista	48
7	Johtopäätökset	49

8	Pohdinta	55
	Lähteet	
	Liitteet	
	Liite 1. Infokirje vanhemmille	
	Liite 2. Infokirje kasvattajille	
	Liite 3. Kyselylomake vanhemmille	
	Liite 4. Kyselylomake kasvattajille	
	Taulukko 1. Fun Friends -ohjelman tapaamiskertojen aihealueet	11
	Taulukko 2. Esimerkki avointen kysymysten analysoinnista	35
	Kuvio 1. Friends -ohjelman teoreettinen malli	8
	Kuvio 2. Fun Friends -perheen työkirjan käyttäminen	37
	Kuvio 3. Fun Friends -perheen työkirjaa lapsen kanssa käytti	38
	Kuvio 4. Kyselyyn vastanneet kasvattajat ammattinimikkeittäin	38
	Kuvio 5. Perheen työkirjan käyttökerrat	39
	Kuvio 6. Vanhempien mielipiteet Fun Friends -perheen työkirjan käytettävyydestä	41
	Kuvio 7. Kasvattajien mielipiteet Fun Friends -ohjelman käytettävyydestä	43
	Kuvio 8. Kasvattajien mielipiteet Fun Friends -ohjelman sisältöjen hyödyllisyydestä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa	44

## 1 Johdanto

Lasten hyvän kasvun ja kehityksen turvaaminen on tärkeää ja yhteiskunnallisesti merkittävää. Lasten mielen hyvinvointia tulee tukea varhaislapsuudesta lähtien. Raportissaan Ristikari ym. (2016) tuovat esiin, että ehkäisevä työ ja varhainen ongelmiin puuttuminen on merkityksellistä sekä inhimilliseltä että taloudelliseltakin kannalta. Lapsuuteen tehdyillä sosiaalisilla investoinneilla saadaan aikaan säästöjä, jotka myös tuottavat hyvinvointia. On myös muistettava, että pohjoismaisen hyvinvointivaltion keskeisiä arvoja ovat onnellinen lapsuus ja yhdenvertaiset mahdollisuudet itsenäiseen aikuisuuteen. Laadukkaalla varhaiskasvatuksella on suuri merkitys erityisesti haavoittuvista perhetilanteista tulevien lasten elämänkulun tukemisessa. (Ristikari ym. 2016: 11.)

Varhaiskasvatus tekee osaltaan ennaltaehkäisevää, hyvinvointia edistävää sekä lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa työtä. Varhaiskasvatuksessa tulisi kuitenkin paremmin hyödyntää olemassa olevia, tutkittuja ja hyväksi todennettuja menetelmiä, joilla voidaan tukea lasten mielen hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä esimerkiksi mielenterveydellisten ongelmien syntyä.

Tutkittu menetelmä lasten mielen hyvinvoinnin edistämiseen sekä ahdistuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäisyyn on australialaisen psykologian professori Paula Barrettin kehittämä Friends -ohjelma, johon sisältyy eri versioita eri ikäisille. Varhaiskasvatus- ja alkuopetusikäisille suunnatun ohjelman nimi on Fun Friends. Ohjelma opettaa tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustaa myönteisiin ajattelumalleihin, tarjoaa selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen sekä vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa. Menetelmän perusteena on kokemuksellisuus sekä vertaisoppiminen. Perheen työkirjan avulla pyritään osallistamaan vanhemmat, jotta opitut taidot siirtyisivät kodin arkeen. Suomessa kouluttajaorganisaationa sekä materiaalien tuottajana toimii Aseman Lapset ry. (Aseman Lapset ry. n.d.)

Itä-Helsingissä sijaitseva päiväkotiki Laakavuori on toimintakaudella 2019–2020 mukana pilottihankkeessa, jossa pyritään tukemaan lasten mielen hyvinvointia sekä ennaltaehkäisemään ahdistusta ja masennusta Fun Friends -ohjelmaa käyttämällä. Pilottihankkeeseen osallistuu päiväkotiki Laakavuoren esiopetusryhmän lisäksi Laakavuoren ala-asteen

alkuopetus ja iltapäiväkerho sekä koulun oppilaaksiottoalueella sijaitsevan päiväkotin Liinakon esiopetusryhmä. Pilottihankkeen toisena toteutuspaikka on Koillis-Helsingissä sijaitsevan päiväkotin Maarianmaan esiopetusryhmät, Pihlajiston ala-asteen alkuopetus sekä Puuhalan iltapäiväkerho (yksityinen palveluntuottaja).

Opinnäytetyössä tavoitteena on selvittää Fun Friends -ohjelman käytettävyyttä menetelmänä sekä hyödyllisyyttä itäisen varhaiskasvatusalue kahden esiopetukseen osallistuvien lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Lomakekyselyillä kartoitetaan pilottihankkeessa ohjelmaa toteuttaneiden kasvattajien näkemyksiä ja kokemuksia ohjelmasta. Vanhemmille osoitetulla lomakekyselyllä selvitetään ovatko esiopetusryhmäläisten vanhemmat aktivoituneet käyttämään ohjelmaan liittyvää perheen työkirjaa ja millaisena he ovat kokeneet sen käytettävyyden. Tavoitteena on, että opinnäytetyön myötä Fun Friends -ohjelma voitaisiin perustellusti ottaa käyttöön esiopetusryhmiin itäisellä varhaiskasvatusalue kahdella. Opinnäytetyöni siis linkittyy vahvasti työelämään ja pyrkii osallistamaan kehittämään ja yhtenäistämään alueen esiopetusta. Itäisellä varhaiskasvatusalueella asuu paljon maahanmuuttajaperheitä, syrjäytymisvaarassa olevia perheitä sekä perheitä, joiden lapset tarvitsevat varhaiskasvatuksessa tehostettua taikka erityistä tukea. Alueella korostuu tarve lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Ristikari ym. (2016) mukaan perheiden hyvinvointi on koetuksella vanhemmuutta kuormittavien tekijöiden kasautuessa ja silloin korostuu muiden kasvuympäristöjen esimerkiksi päivähoidon rooli (Ristikari ym. 2016: 28).

Tutkimusstrategialtaan opinnäytetyö on laadullinen, mutta siinä on viitteitä myös määrälliseen tutkimusstrategiaan lomakekyselyn osalta. Tärkeässä osassa ovat Friends -ohjelman teoria sekä kasvattajien ja vanhempien kyselyiden avulla tuottama aineisto. Kyselyjen tulokset analysoidaan kuvailevin menetelmin ja tulokset raportoidaan kirjoittamalla tuloksista sekä hyödyntäen kuvioita ja taulukoita. Fun Friends -ohjelman vaikuttavuutta esitellään ohjelmasta olemassa olevan tieteellisen tutkimustiedon avulla. Taustateorian esitellään esiopetusikäisten lasten kehityspsykologiset haasteet, koska ohjelman kohdeyrymänä ovat 4–8 -vuotiaat ja pilottihankkeessa ohjelmaa käytettiin esiopetusryhmissä. Friends -ohjelma pohjautuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä resilienssiin, joten nämä käsitteet avataan. Ohjelman tavoite on tukea mielen hyvinvointia sekä ehkäistä ahdistuneisuutta ja masennusta, joten työssä esitellään mielenterveyden käsitettä sekä

lasten ahdistuneisuushäiriötä ja sen kehittymisen yleisimpiä syitä. Työssä avataan alueellisen huono-osaisuuden merkitystä sekä tuodaan esiin syrjäytymisen ja maahanmuuttajuuden vaikutuksia lasten mielen hyvinvointiin, koska tarkoituksena on selvittää ohjelman hyödyllisyyttä asuinalueella, jossa alueellista huono-osaisuutta, syrjäytymistä ja maahanmuuttajuutta on nähtävissä. Opinnäytetyössäni ei selvitetä lasten näkemyksiä ohjelmasta eikä havainnoida lasten käyttäytymistä suhteessa ohjelman toteuttamiseen.

## **2 Varhaiskasvatus Itä-Helsingissä ja Fun Friends -ohjelma**

### **2.1 Itäinen varhaiskasvatusalue 2 (Itä 2)**

Itäinen varhaiskasvatusalue kaksi sijaitsee Itä-Helsingissä ja kuuluu Mellunkylän peruspiiriin käsittäen Mellunkylän ja Myllypuron alueen päiväkodit. Alueen lähiöitä ovat Kontula, Vesala, Kivikko, Kurkimäki, Mellunmäki, Myllypuro ja Fallpakka. Varhaiskasvatusalueella asuu paljon maahanmuuttajaperheitä, syrjäytymisvaarassa olevia perheitä sekä perheitä, joiden lapset tarvitsevat varhaiskasvatuksessa tehostettua taikka erityistä tukea. Kasvatuksen ja koulutuksen toimialan oman tilastoinnin mukaan elokuun 2019 lopussa alueella oli varhaiskasvatuksessa 2019 lasta, joista vieraskielisiä 871 lasta (Lasten äidinkieli ja ikä, Helsingin kaupunki 2019). Alueen kiertävän varhaiskasvatuksen erityisopettajan mukaan alueella varhaiskasvatuksessa olevista lapsista 212 (10 prosenttia) tarvitsee erityistä tukea, 165 varhaiskasvatuksen tehostettua tukea ja 68 esiopetuksen tehostettua tukea. Tilastot ovat toukokuulta 2019, jolloin varhaiskasvatuksessa kyseisellä alueella oli yhteensä 2133 lasta. (Aaltonen 2019.) Vieraskielisen väestön määrä Helsingissä oli 15,7 prosenttia vuodenvaihteessa 2018/2019. Suurimmat vieraskielisten kieliryhmät olivat venäjänkieliset, vironkieliset ja somalinkieliset. Jakomäen ja Mellunkylän peruspiireissä vieraskielisten osuus alueen asukkaista oli korkein. (Mäki & Vuori 2019: 14–16.)

### **2.2 Alueellinen huono-osaisuus**

Suomessa on havaittavissa suurimpien kaupunkien alueiden erilaistumista. Pääkaupunkiseudulle on tyypillistä huono-osaisuuden pistemäinen esiintyminen, mutta huono-osaisuuden leviämistä on myös havaittavissa. Hyvä- ja huono-osaisuuden keskittymistä on



havaittavissa työllisyyteen, tuloihin sekä yksilön hyvinvointiin liittyen. Yksittäiset sosio-ekonomiset erot eli työttömyys, tulot ja koulutustaso ovat jo voimistuneet. Itä-Helsingissä on voitu erottaa sosioekonomisesti heikentyviä alueita. Näillä alueilla korostuu ulkomalaisväestön osuus eikä hyväosaisten muuttoliike kohdennu näille alueille. (Rasinkangas 2003: 254–254, 278.)

Helsingissä huono-osaisuuden alueellinen eriytyminen on yhtä voimakasta kuin koko maassa ylipäänsä. Elinolojen vaihtelu on Helsingissä hämmästyttävän suurta. Matkatta muutaman kaupunginosan läpi, voi sosiaalisen ympäristön näkökulmasta matkata yhtä pitkälle, kuin ajaisi Suomen halki satoja kilometrejä. Alueelliset erot voivat vaikuttaa lasten oppimistulosten vaihteluun sekä asuinalueiden tulevaisuuden kehityskulkuihin. Erot voivat muokata lasten ja nuorten asenteita, käyttäytymistä ja elämänmahdollisuuksia sekä vaikuttaa muun muassa perheiden muuttohalukkuuteen. Paikallistunut sosio-ekonominen eriytyminen näyttäytyy jopa talokohtaisessa tarkastelussa. Pääkaupunkiseudulle on syntynyt talokohtaisia maahanmuuttajataustaisen väestön keskittymiä. Paikallisen huono-osaisuuden keskittyminen on lasten ja nuorten kannalta erityisen huolestuttavaa, sillä paikallisuus korostuu lasten ja nuorten elämässä enemmän kuin aikuisilla. Monille koululaisille kortteleiden kokoiset huono-osaisuuden taskut ovat heidän arkeaan jäsentäviä elinympäristöjä. Paikallinen eriytyminen voi vaikuttaa myös lasten mahdollisuuteen oppia suomea ja integroitua yhteiskuntaan. (Bernelius & Vaattovaara 2013: 200–202, 207–208.)

Pääkaupunkiseudun paikallistunut sosio-ekonominen eriytyminen sekä maahanmuuttajataustaisen väestön keskittymät näkyvät itäisen varhaiskasvatusalue kahden lähiössä. Lasten tuen tarve varhaiskasvatuksessa, maahanmuuttajuus sekä vanhempien haasteet elämänhallinnassa ovat kaikki lasten mielen hyvinvointiin oleellisesti vaikuttavia seikkoja. Monella itäisellä varhaiskasvatusalue kahdella asuvalla lapsella on olemassa riski ahdistuneisuuden kehittymiseen. Lapsilla mielenterveyshäiriöistä juuri ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä ja hoitamattomana ahdistuneisuus saattaa johtaa aikuisiän masennukseen. (Moreno & Furtner & Rivara 2010: 984; Laine 2001: 99.) Ahdistuneisuuden ennaltaehkäiseminen on tärkeää, sillä ahdistuneisuudesta kärsivän lapsen kasvu ja kehitys iänmukaisesti vaarantuu.

### 2.3 Varhainen puuttuminen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa

Perheiden hyvinvoinnin tukeminen on keskiössä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Hyvinvointi on koetuksella vanhemmuutta kuormittavien tekijöiden kasautuessa ja silloin korostuu lapsen muiden kasvuympäristöjen esimerkiksi päivähoidon rooli. Vanhemmuutta kuormittaviksi tekijöiksi on tutkimuksen mukaan määritelty vanhempien vähäinen koulutus, psyykinen sairastavuus sekä pitkäkestoinen toimeentulotukiasiakkuus. Laadukkaalla varhaiskasvatuksella on suuri merkitys erityisesti haavoittuvista perhetilanteista tulevien lasten elämänsä elämänkulun tukemisessa. (Ristikari ym. 2016: 11, 28–29.) Lapset perivät usein vanhemmiltaan sairastumisalttiuden psykiatriin häiriöihin sekä myös monia sosiaalisia riskitekijöitä, kuten taloudelliset vaikeudet, työttömyyden sekä sellaisen perheilmapiirin, joka voi lisätä psykiatrisen sairastuvuuden vaaraa. (Paavonen & Solantaus & Paunio 2009: 4255–4261.)

Varhaisen puuttumisen keskeinen toimintaperiaate on paikantaa yksilö huolen kohteeksi ja nopea reagointi hänen ongelmiinsa. Pienten lasten kohdalla arvioitaessa varhaisen puuttumisen tarvetta kiinnitetään huomiota pääasiassa lapsen kehitykseen, isompien lasten kohdalla usein myös käyttäytyminen aiheuttaa huolta. Käytännön työssä tulee ammattilaisilla olla herkkyyttä havaita ei-toivottu kehitys ja puuttua siihen. Tätä kehitystä nimitetään usein syrjäytymiseksi. Riskinä varhaisen toiminnan puuttumistavassa on se, että oireiden tulkitseminen herkästi epänormaaliuuden merkeiksi voi johtaa tilanteeseen, jossa poikkeavuuden kehittyminen onkin seurausta puuttumisesta. Toisaalta yksityiskohdalliset arviointiperusteet yleistävät tietynlaisia käytöstä normaaliksi samalla kaventaen normaalin lapsen määritelmää. Normaalin kriteerejä ei täyty juuri kukaan, kun mikä tahansa voi olla oireellista ja lapset kuitenkin ovat erilaisia. Lisäksi normaaliuuden ja poikkeavuuden arviointi hankaloituu, kun ammattihenkilöstö vaihtuvuus on suuri. Lasten kanssa työskentelevät joutuvat jatkuvasti pohtimaan huolensa astetta. (Kallio & Stenvall & Bäcklund & Häkli 2013: 73–76.)

Sipilän ja Österbackan (2013) mukaan ongelmiin puuttumisen sijaan tulisi lasten kasvu- ympäristöissä panostaa hyvinvoinnin ja pärjäävyyden vahvistamiseen. Tässä korostuu päivähoiton rooli lapset kohtaavana kasvu- ympäristönä. (Sipilä & Österbacka 2013: 29–31, 66.) Helsingiläisistä 3–6 -vuotiaista lapsista 91 prosenttia osallistuu varhaiskasvatukseen (Tilastotietoja Helsingistä 2019). Ehkäisevä työ ja varhainen ongelmiin puuttuminen

on merkityksellistä sekä inhimilliseltä että taloudelliseltakin kannalta (Ristikari ym. 2016: 11).

Maailmanterveysjärjestön WHO:n mukaan koulut ovat yksi tärkeimmistä paikoista edistää terveyttä ja toteuttaa interventioita, sillä lapset viettävät kouluissa paljon aikaansa. Interventioita voidaan toteuttaa koko koululle, osalle koulua taikka valituille riskiryhmille. Terveysjärjestön raportissa yhtenä keinona mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemisessä nähdään pärjäävyyden (resilience) lisäämisen ja riskikäyttäytymisen vähentäminen kouluissa. (WHO 2004: 30.) Suomessa tässä voidaan laajentaa ajattelua koulusta myös esiopetusikäisiin, sillä perusopetuslaissa todetaan, että kunta on velvollinen järjestämään sen alueella asuville oppivelvollisuusikäisille perusopetusta sekä oppivelvollisuuden alkamista edeltävänä vuonna esiopetusta (Perusopetuslaki 1999/1288 § 4). Virallista perusopetuslain mukaista maksutonta esiopetusta annetaan kunnan päättämässä päiväkodeissa sekä kouluissa (Esiopetuksen velvoittavuus, Helsingin kaupunki 6.12.2019). Esiopetus on hyvin ikäluokan tavoitettava paikka interventioiden toteuttamiseen, varhaiseen puuttumiseen sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn, koska perusopetuslaissa määritellään, että oppivelvollisuuden alkamista edeltävänä vuotena lapsen on osallistuttava vuoden kestävään esiopetukseen tai muuhun esiopetuksen tavoitteet saavuttavaan toimintaan (Perusopetuslaki 2004/1040 § 26a).

Perheiden hyvinvoinnin tukeminen korostuu alueella, jossa hyvinvointi on koetuksella vanhemmuutta kuormittavien tekijöiden kasautuessa. Lapset kuitenkin osallistuvat hyvin varhaiskasvatukseen sekä esiopetukseen, perheet siis tavoitetaan tämän palvelun kautta. Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa tulisi pyrkiä kasvattamaan lasten hyvinvointia sekä pärjäävyyttä ja ehkäisevän työn roolin tulisi korostua enemmän kuin ongelmiin puuttumisen. Lasten mielen hyvinvointiin tähtäävien interventioiden toteuttaminen on tärkeää, lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa.

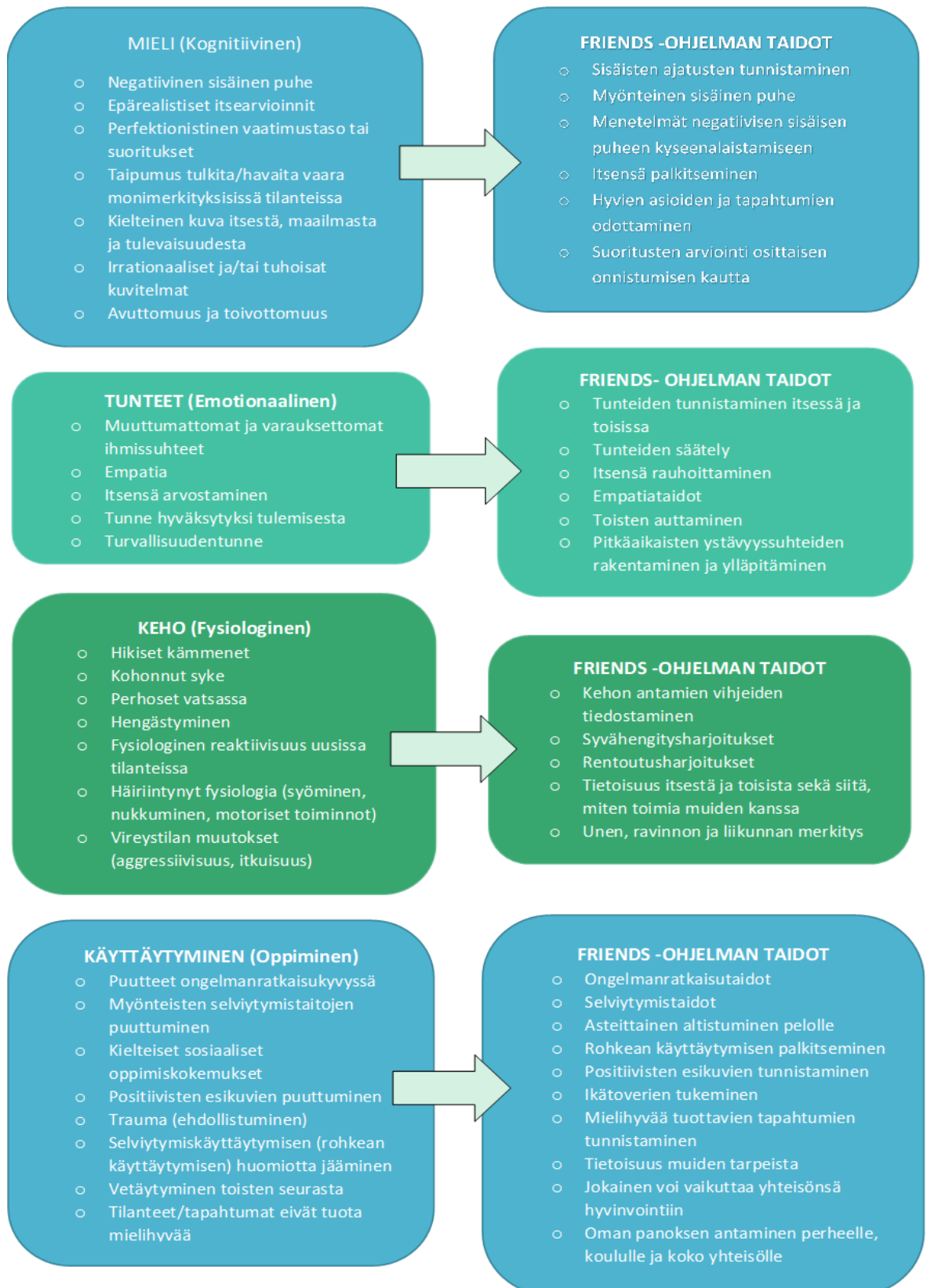
#### 2.4 Fun Friends -ohjelma osana Friends -ohjelmaa

Tavoitteena Friends -ohjelmassa on edistää mielen hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä ahdistusta ja masennusta. Ohjelmasta on käytössä neljä eri versiota eri ikäisille. Fun Friends varhaiskasvatus- ja alkuopetusikäisille (4–8 -vuotiaille), Friends lapsille (9–12 -vuotiaille), Friends nuorille (13–16 -vuotiaille) sekä Friends aikuisille. Friends -ohjelma perustuu kattavaan tieteelliseen tutkimukseen, arviointiin ja käytännön kokemuksiin ja

sen kehittäjä on australialainen psykologian professori Paula Barrett. Ohjelmaa käytetään maailmanlaajuisesti ennaltaehkäisemään mielenterveyden häiriöitä. Maailman terveysjärjestö World Health Organization myös suosittelee sitä. Suomessa kouluttajaorganisaationa sekä materiaalien tuottajana toimii Aseman Lapset ry. Ohjelman käyttöönotto edellyttää ohjaajakoulutuspäivään osallistumista. (Aseman Lapset ry. n.d.)

Friends -ohjelma perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä resilienssin teoriaan (Pahl & Barrett 2007: 85). Ohjelman teoreettinen malli keskittyy ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn sekä varhaiseen puutumiseen. Malli (kuvio 1) kohdistuu emotionaaliin (tunteet), kognitiivisiin (mieli), fysiologisiin (keho) ja oppimisen (käyttäytyminen) prosesseihin, joiden katsotaan olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja yhteydessä ahdistuneisuuden kehittymisen, jatkumisen ja kokemisen kanssa (Barrett 2014: 11). Kuviossa 1 on esitettyinä kunkin osa-alueen (tunteet, mieli, keho, oppiminen) ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta aiheuttavat tekijät. Nuolet kuvaavat, kuinka Friends -ohjelma kohdistuu jokaiseen osa-alueeseen opettamalla erilaisten harjoitusten kautta tiettyjä taitoja ja menetelmiä, joilla ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta voidaan ennaltaehkäistä. (Barrett 2014: 11–12.)

Kuvio 1. Friends -ohjelman teoreettinen malli ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn (Barrett 2014: 12)



Tarkoitus on vahvistaa lasten ja nuorten emotionaalista pärjäävyyttä, kestävyyttä, joustavuutta eli resilienssiä, suomennettuna käytetään sanaa selviytymiskykyä (Oinonen 2019).

Friends -ohjelman eri versioita voidaan käyttää erilaisissa ryhmissä, kuten päiväkohteissa, kouluissa, nuoriso- ja sosiaalityössä, mutta sitä voidaan hyödyntää myös yksilötyössä. Fun Friends -ohjelma on suunnattu 4–8 -vuotiaille. Ohjelman materiaalina on Fun Friends -ryhmänohjaajan opas sekä perheille jaettava Fun Friends -perheen työkirja. Tarkoitus on, että perheet tekevät yhdessä kunkin aihealueen mukaisia harjoituksia työkirjan avulla, jotta opeteltavat asiat siirtyisivät lasten arkeen. (Aseman Lapset ry. n.d.) Barrettin (2014) mukaan ohjelman tarkoitus on myös lisätä kuuntelevaa ja keskustelevaa kotikulttuuria ja tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhempien osallistuminen ohjelmaan vahvistaa ohjelman tehokkuutta. Vanhempia rohkaistaan ottamaan osaa ohjelmaan ja harjoittelemaan ohjelman sisältöjä kotona. Perheen työkirjan tehtäviä suositellaan tehtävän viikottain vanhemman tai muun läheisen aikuisen kanssa. (Barrett 2014: 16.)

Käytännössä Fun Friends -ohjelma koostuu kahdestatoista tapaamisesta, joissa tehdään harjoituksia ja keskustellaan. Harjoitusten avulla etsitään keinoja selviytyä huolta tai pelkoa aiheuttavista arkipäivän tilanteista. Ohjelman tapaamisissa (taulukko 1) tutustutaan Friends -taitoihin leikkien, toiminnallisten harjoitteiden, konkreettisten esimerkkien ja satujen kautta. (Aseman lapset ry. n.d.) Ryhmän ohjaajana voi toimia ohjaajakoulutukseen osallistunut henkilö, ryhmän toteuttamisessa voi kuitenkin olla mukana myös muita aikuisia. Barrettin (2014) mukaan ryhmäkoko riippuu lasten iästä sekä kehitysvaiheesta. Päiväkodeissa suositellaan toteutusmuodoksi pienryhmää. Ohjelmaan kuuluvien kahdentoista tapaamisen lisäksi ryhmän tarpeiden mukaan voidaan toteuttaa useampiakin tapaamisia kuhunkin aiheeseen liittyen. (Barrett 2014: 15.)

Ryhmänohjaajan oppaassa on jokaiselle tapaamiskerralle 1–9 erilaista tapaamiskerran aiheeseen liittyvää harjoitusta valmiiksi suunniteltuna. Kasvattaja voi muokata harjoitteita sekä niiden määrää ryhmälle sopivaksi tai toteuttaa myös omia ideoita teeman käsitelyssä. Esimerkiksi kolmannella tapaamiskerralla on aiheena sinun tunteesi. Ryhmänohjaajan opas kertoo, että opittavat asiat ovat toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen ja huomioiminen sekä autetaan toista tuntemaan olonsa paremmaksi eli empatian harjoit-

telu. Ryhmänohjaajan oppaan mukaan tällä kerralla voidaan rakentaa tunteiden onnenpyörä, jossa neljä kuvaa osoittaa eri tunteita. Ohjeet ja valmis pohja onnenpyörän tekemiseen löytyvät ryhmänohjaajan oppaan liitteistä. Tuokiolla tehtävät harjoitteet ovat hyvin toiminnallisia. Tässäkin tehtävässä lapsi pyöräyttää onnenpyörän nuolta ja näyttelee sitten nuolen osoittaman tunteen ilmein ja elein. Lasten kanssa keskustellaan miten voi tietää, että jollakulla on tietty tunne. Toisena harjoitteena aikuinen kysyy lapsilta mitä ihmiset tekevät, kun heillä on jokin tietty tunne. Aikuinen käyttää keskustelussa apuna esimerkkejä ”kun äitini/isäni on iloinen, hän...”, ”kun opettajani pelkää, hän...”. Halutesaan lapset voivat esittää, miltä vanhemmat tai sisarukset näyttävät eri tunnetilojen valitessa. Kyseisellä kerralla voidaan myös heittää tunnenoppaa, jossa jokainen numero vastaa tiettyä tunnetta ja lapsen saamasta numerosta/tunteesta keskustellaan. Opas tarjoaa valmiita kysymysesimerkkejä muun muassa ”milloin sinulla viimeksi oli tämä tunne?”, ”mitä teet, kun sinulla on kyseinen tunne?”, ”milloin äidillä/isällä/sisaruksella jne. on ollut viimeksi kyseinen tunne ja mitä hän silloin teki?”.

Perheen työkirjassa kyseisen tapaamiskerran tehtävänä on selata lehtiä tai kuvakirjoja lapsen kanssa ja antaa lapsen etsiä ja nimetä tunteita, joita kuvissa ilmaistaan. Lehdistä kuvat voi leikata ja liimata paperille. Vanhempia ohjataan keskustelemaan lapsen kanssa siitä, miltä kuvien henkilöistä tuntuu ja pohtimaan miksi heistä tuntuu juuri siltä, mitä on mahtanut tapahtua ja miten henkilöitä voisi auttaa tuntemaan olonsa paremmaksi. Perheen työkirjassa on myös kuva sairaasta isäkarhusta ja vanhemmille ohjeistus kuvasta keskustelemiseen. Kolmannessa tehtävässä lapsi saa värittää kuvasta sen karhun, jonka tunne kuvastaa lapsen tunnetilaa ja vanhempia ohjataan apukysymysten kanssa keskustelemaan lapsen kanssa tunteista sekä kuvassa olevasta yksinäisestä karhusta.

Taulukko 1. Fun Friends -ohjelman tapaamiskertojen aihe alueet (Barrett 2014: 3)

Tapaamiskerta	Aihe
1. TAPAAMINEN	Minä ja perheeni
2. TAPAAMINEN	Minun tunteeni
3. TAPAAMINEN	Sinun tunteesi
4. TAPAAMINEN	Kehon vihjeet ja rentoutuminen
5. TAPAAMINEN	Punaiset ja vihreät ajatukset
6. TAPAAMINEN	Punaisten ajatusten muuttaminen vihreiksi ajatuksiksi
7. TAPAAMINEN	Asioiden tekeminen askel kerrallaan
8. TAPAAMINEN	Ollaan ystäviä
9. TAPAAMINEN	Palkitaan itseämme
10. TAPAAMINEN	Opitaan roolimalleilta
11. TAPAAMINEN	Minulle tärkeät ihmiset
12. TAPAAMINEN	Nyt juhlietaan!

Pilottihankkeessa päiväkotiki Laakavuoren ja päiväkotiki Liinakon esiopetusryhmät, Laakavuoren koulun alkuopetus sekä iltapäiväkerho sopivat yhteisesti millä aikataululla Fun Friends -ohjelmaa toteutetaan. Päiväkotiki Maarianmaan esiopetusryhmät etenivät myös samanaikaisesti Pihlajiston ala-asteen alkuopetuksen kanssa. Tällä toteuttamistavalla mahdollistettiin ohjelman aihealueiden hyödyntäminen myös esi- ja alkuopetuksen yhteistyössä. Kotiin annetun perheen työkirjan käytöstä ja käytön ohjeistamisesta kaikki toimijat päättivät itsenäisesti.



## 2.5 Fun Friends -ohjelman soveltuvuus esiopetukseen

Fun Friends -ohjelman tavoitteet, tapaamiskertojen aihealueet ja sisällöt tukevat Helsingin kaupungin esiopetukselle asetettuja tavoitteita ja suunnitelmia. Helsingin esiopetuksen suunnitelmassa (2016) todetaan, että esiopetuksella on suuri merkitys lasten kasvun ja oppimisen tuen tarpeiden varhaisessa havaitsemisessa sekä tuen antamisessa. Esiopetuksen tavoitteena on pyrkiä ehkäisemään mahdollisesti ilmeneviä vaikeuksia. Suunnitelman mukaan esiopetuksessa lapsia rohkaistaan vuorovaikutukseen, toimimaan osana vertaisryhmää, ohjataan muiden huomioonottamista sekä toisten yksilöllisyyden kunnioittamista. Lapsia rohkaistaan ja ohjataan tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätelämään erilaisia tunteita. (Helsingin esiopetuksen suunnitelma 2016: 10–12.)

Fun Friends -ohjelman käyttäminen kaikissa esiopetusryhmissä voi toimia välineenä myös esiopetuksen yhtenäistämisen näkökulmasta. Lisäksi ohjelma soveltuu käytettäväksi kaikkien ryhmän lasten kanssa. Varhaiskasvatuksessa pyritään myös yhä enemmän osallistamaan perheitä ja Fun Friends -ohjelman toteutustapa tukee myös tätä tavoitetta, koska osana ohjelman toteutusta käytetään perheiden työkirjaa. Pahlin ja Barrettin (2007) mukaan ohjelma perustuu lähestymistapaan, jossa perhe ja yhteisö esimerkiksi koulu liitetään osallisiksi ohjelmaan, jossa kehitetään lasten selviytymistaitoja, sosiaalisemotionaalisia taitoja sekä hyvinvointia. Olettamuksena on, että kaikki lapset joutuvat jossakin elämänvaiheessaan kohtaamaan paineita, koska maailma on tänä päivänä nopeampainen ja stressaava. Lapsille tulee siis välittää näihin tilanteisiin toimivia selviytymistaitoja esimerkiksi opettamalla rohkeutta, ongelmanratkaisutaitoja, positiivista ajattelua, rentoutumista ja taitoa rauhoittua. (Pahl & Barrett 2007: 85.)

Fun Friends -ohjelmassa korostuu ennaltaehkäisevyyden näkökulma, joten sen avulla voidaan toteuttaa varhaista puuttumista sekä antaa varhaista tukea. Tapaamiskerroilla harjoiteltavat asiat hyödyntävät kaikkia esiopetukseen osallistuvia lapsia. Pienryhmätuokioilla harjoitellaan toimimaan vertaisryhmässä ja oppimaan vertaisilta. Ohjelman tapaamisten sisällöissä painotetaan keskustelua, omien kokemusten jakamista ryhmässä ja tapaamiskerroilla harjoitellaan myös vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Ryhmässä kasvattaja saattaa nähdä ja kuulla lapsesta erilaisia asioita, kuin muutoin arjen toiminnassa.

Ryhmä voi myös muodostua lapselle turvalliseksi paikaksi jakaa kokemuksiaan avoimesti, jolloin aikuisen huoli saattaa herätä, vaikka lapsen käytös tai kehitys ei muutoin olisikaan herättänyt huolta.

## 2.6 Friends- ja Fun Friends -ohjelman vaikuttavuus tutkimuksen valossa

Friends -ohjelman perustoteutusmuoto on pienryhmätapaamiset pidemmällä aikavälillä, mutta myös ohjelman vaikutusta intensiivijaksona toteutettuna on tutkittu. Tutkimuksessaan Bekker (2018) on osoittanut, että vaikuttavuuden kannalta ei ole merkittävää eroa toteutetaanko ohjelma kahden viikon intensiivijaksona vai perusmuodossa kertaviikkoi-  
sesti kymmenen-kahdentoista viikon aikana. Tutkimuksessa arvio tehtiin heti ohjelman ryhmäkertojen jälkeen sekä 12 kuukauden kuluttua. Tutkimuksessa osoitettiin, että sekä perusmuodossaan toteutettu että intensiivijaksona toteutettu ohjelma vähensi ahdistuksen ja masennuksen oireita sekä ongelmia vertaissuhteissa. Samalla lisääntyivät myös kyvyt itseohjautuvuudessa sekä itsetietoisuudessa, sosiaalisessa tietoisuudessa sekä sosiaalisissa suhteissa, päätöksenteossa, vastuullisuudessa sekä positiivisessa ajattelussa. Nämä muutokset näkyivät erityisesti 12 kuukauden jälkeen suoritetussa seuranta-  
tutkimuksessa. (Bekker 2018: 85–86.)

Samoin kuin Bekkerin (2018) tutkimuksessa eri ikäisten Friends -ryhmiin osallistumisen vaikuttavuus on ollut suuri myös Shorttin, Barrettin ja Foxin (2001) tutkimuksessa, jossa oli mukana myös kontrolliryhmä. Tuloksena esitettiin, että intervention jälkeen lasten Friends -ryhmään osallistuneista oppilaista 69 prosenttia ja kontrolliryhmään osallistuneista oppilaista 6 prosenttia ei kärsinyt enää ahdistuneisuushäiriöstä. Vuoden seurannan jälkeen 68 prosenttia oppilaista ei saanut enää ahdistuneisuushäiriö diagnosoia. Ohjelman hyötyä arvioitiin myös lasten sekä heidän äitiensä itsearvioinnilla ja itsearvioinnit osoittivat tyytyväisyyttä ohjelmaan sekä lasten että äitien taholta. (Shortt & Barrett & Fox 2001: 525.)

Tutkimuksessaan Pahl ja Barrett (2007) tuovat esiin, kuinka useat tutkimukset (ks. Kendall, 1994; Barrett & Dadds & Rapee: 1996) ovat osoittaneet kognitiivisen käyttäytymisterapian hyödyllisyyden lasten ja nuorten ahdistuneisuuden ja emotionaalisen stressin vähentämisessä. Näissä tutkimuksissa oli selvitetty 7–18-vuotiaille suunnatun Friends -ohjelman (Friends for life) vaikuttavuutta. Tutkimukset osoittivat ohjelman soveltuvuuden jopa seitsemänvuotiaalle ja tämän johdosta Barrett (2007) päätti lähteä laajentamaan

Friends -ohjelmaa sopivaksi myös alle seitsemänvuotiaalle lapsille. Nimeksi tuli Fun Friends -ohjelma, jossa korostuu leikillisuus ja kokemuksellinen oppiminen kognitiivisen käyttäytymisterapian puitteissa. (Pahl & Barrett 2007: 85).

Carlyle (2014) puolestaan on toteuttanut pilotti tutkimuksen Fun Friends -ohjelman vaikuttavuudesta Englannissa. Tutkimukseen osallistui 4–7-vuotiaita ja heillä oli terveydenhuoltoammattilaisten toimesta todettu joitakin ahdistuneisuushäiriöihin luokiteltavia oireita. Lasten sosioekonomisissa taustoissa oli vaihtelevuutta. Tutkimuksen tuloksena osoitettiin, että ohjelmaan osallistuneiden lasten ahdistuneisuuspisteet laskivat. Useat tutkimukseen osallistuneet lapset olivat ujoja, mutta ryhmän ilmapiiri tuki heitä niin, että he eivät ahdistuneet joutuessaan eroon vanhemmistaan. Carlyle tuo esiin, että jatkossa olisi hyödyllistä järjestää lapsille ja vanhemmille etukäteistapaamiset, joiden avulla heidän on helpompi valmistaa lasta tulevaan. Vanhemmat myös esittivät toiveen päästä enemmän mukaan, jotta he osaisivat tukea lastansa. Tämän tutkimustuloksen myötä Carlyle sanoo että, vanhempien osallistumista ohjelmaan tulee tutkia. Vanhemmat joko osallistuisivat lasten ryhmään taikka heille järjestettäisiin erillisiä ohjelman teoreettista perustaa avaavia luentoja. Tämä auttaisi ja tukisi lapsia ja jatkossa kodissa tehtäviä harjoitteita sekä sitä, kuinka vanhemmat mallittavat taitoja lapsille. (Carlyle 2014: 26–28, 29.)

Fun Friends -ohjelman toteuttamista samanaikaisesti aikuisten selviytymiskykyä tukevan ohjelman kanssa on tutkittu ja siitäkin on saatu hyviä tuloksia. Tutkimuksessaan Fisaka, Gallegos-Guajardo, Verreynne ja Barrett (2018) havaitsivat, että samanaikaisesti Fun Friends -ryhmän kanssa toteutettu aikuisten ohjelma tuotti positiivisia vaikutuksia ja lisähyötyä lapsille. Tutkimuksessa 5–7-vuotiaat lapset osallistuivat Fun Friends -ryhmään ja vanhemmat samanaikaisesti aikuisille suunnattuun ryhmään. Tutkimuksen mukaan merkittävää kehitystä tapahtui sekä lasten että aikuisten toiminnassa, ulkoisten oireiden vähenemisessä sekä selviytymiskyvyn kohoamisessa. Lapsen ahdistuneisuuden taso laski, mikäli äidin vanhemmuuteen liittyvä stressi väheni tutkimusjakson aikana. Tutkimuksessa lasten yleiset psyykkiset vaikeudet sekä ahdistuneisuus- ja masennusoireet vähenivät merkittävästi alku- ja loppukartoituksen aikana. (Fisaka & Gallegos-Guajardo & Verreynne & Barrett 2018: 35, 39.)

Barrettin (2015) tutkimuksessa Fun Friends -ohjelmaan osallistui esikouluikäisiä, 5–7-vuotiaita, joilla oli jo ahdistuneisuushäiriö diagnoosi. Lasten ahdistuneisuus, pidättyväisyys sekä selviytymiskyky mitattiin sekä ennen tutkimusta että vuoden seurannan jälkeen. (Barrett & Fisak & Cooper 2015: 231.) Oletuksena tutkimuksessa oli, että lasten ahdistuneisuus oireet ja ujous vähenevät ja myös selviytymiskyky vahvistuu. Tuloksena oli ahdistuneisuuden ja ujuden merkittävää laskua eli ahdistuneisuushäiriö diagnoosit vähenivät, myös selviytymiskyvyssä mitattiin kehitystä. Ohjelma osoittautui hyödylliseksi myös ahdistuneisuushäiriö diagnosoitujen lasten kanssa toteutettuna sairaalaympäristössä. Tätä tutkimusta ennen Barrett oli tutkinut ohjelmaa lapsiryhmissä yleisenä ennaltaehkäisevänä interventiona huolimatta lasten riskistä ahdistuneisuuteen. (Barrett ym. 2015: 238–239.)

Pro gradu -tutkielmassaan Suvanto (2019) selvitti, miten varhaiskasvatuksen opettajat kokivat hyötynensä Fun Friends -ohjelmasta ammatillisesti. Tulosten mukaan opettajien lapsituntemus parantui, suhde lapsiin lähentyi ja he saivat uusia ideoita tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen. Osa opettajista tuli tietoisemmaksi roolistaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen välittäjänä. Vanhempien mukaan ottamisen koettiin edistäneen kasvatuskumppanuutta. Yksi tutkielmaan osallistunut varhaiskasvatuksen opettaja siirsi Fun Friends -ohjelman sisältöjä myös ryhmätapaamisten ulkopuolelle, pyrkien lisäämään myönteistä vuorovaikutusta ryhmässä ja näin vähentämään kiusaamista. Fun Friends -ohjelma voi siis toimia myös välineenä toimintakulttuurin muuttamiseen. (Suvanto 2019: 65–67.)

### **3 Lasten mielen hyvinvointi**

Tässä luvussa esitellään esiopetusikäisten lasten kehityspsykologiset haasteet, koska ohjelma on suunnattu esiopetusikäisille lapsille ja näiden haasteiden saavuttamista tuetaan myös varhaiskasvatuksessa. Luvussa avataan käsitteet kognitiivinen käyttäytymisterapia ja resilienssi, koska Friends -ohjelma pohjautuu näihin. Mielenterveyden käsitettä sekä lasten ahdistuneisuushäiriötä ja sen kehittymisen yleisimpiä syitä esitellään, koska Fun Friends -ohjelman tavoite on tukea lasten mielen hyvinvointia ennaltaehkäisemällä ahdistuneisuutta ja masennusta. Luvussa avataan myös syrjäytymisen ja maahanmuuttajuuden yhteyttä lasten mielen hyvinvointiin, koska nämä ilmiöt näkyvät varhaiskasvatusalueella, jossa Fun Friends -ohjelmaa on pilottihankkeena toteutettu.

### 3.1 Erikssonin psykososiaalinen kehitysteoria

Erik H. Eriksonin psykososiaalisessa kehitysteoriassa ydinajatuksena on, että yksilö kohtaa elämänsä aikana kehityshaasteita/kehityskriisejä eli normaaliin kehitykseen kuuluvia vaiheita, jotka yksilön on selvitettävä voidakseen onnistuneesti siirtyä seuraavaan kehitysvaiheeseen. Yksilön kehitys on sopeutumista biologisten muutosten ja toisaalta yhteiskunnallisten odotusten sekä yksilöllisten tapahtumien vaatimuksiin. Kehityshaasteiden myötä yksilö saavuttaa uusia kykyjä, voimia ja hyveitä. Juuttuminen kehityskriisiin tai epäonnistuminen kehityshaasteen ratkaisemisessa voi haitata myöhempää kehitystä. Jokaiseen kehitysvaiheeseen sisältyy sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia ja tunteita. Perhe sekä muut elämänkulkua jäsentävät sosiaaliset yhteisöt luovat edellytyksiä kehityshaasteiden myönteisille ratkaisuille. (Korhonen & Perho 2014: 37–39.)

Leikki-iässä lapsen aktiivisuus, fyysinen ja kielellinen vapaus lisääntyy ja ajatuskyky kasvaa. Lapsen mielikuvitus on voimakasta, lapsi kyselee ja tekee ehdotuksia. Leikki-ikäinen oppii erottamaan hyvän ja pahan ja omatunto alkaa kehittyä ja lapsi alkaa tuntea syyllisyyttä. Kehityskriisi käydään aloitteellisuuden ja syyllisyydentunteiden välillä. Kehityskriisiin ratkeamiseksi lapsen tulee saada tehdä asioita yhdessä ja tasa-arvoisesti vanhempiansa kanssa. Onnistuneen ratkaisun myötä lapselle tulee kokemus oman toiminnan tarkoituksellisuudesta. Eriksonin mukaan on tärkeää luoda sellainen toimintakulttuuri (kotona, naapurustossa, päiväkodissa), jossa lapsi voi leikeissään turvallisesti kokeilla erilaisia rooleja. Leikeissään lapsi voi omaksua myös sellaisia yhteisön arvoja ja normeja, joiden varassa hän voi toimia mielekkäästi, toiset huomioiden ja eettisesti kestävästi. (Korhonen & Perho 2014: 42, 51.)

Esiopetusikäiset lapset alkavat pohtia syyllisyyttä, syy-seuraussuhteiden käsittely on olennaista. Lapsen tulisi saavuttaa kokemus oman toimintansa tarkoituksellisuudesta. Fun Friends -tuokioiden aihealueista monet käsittelevät omia ja toisen tunteita sekä omia ajatuksia ja niiden muuttamista myönteisiksi. Asioita pohdittaessa esimerkkien avulla lapselle konkretisoituvat muun muassa asioiden sekä toiminnan syy-seuraussuhteet. Lapset oppivat jakamaan kokemuksiaan ja saavat tilaisuuden samaistua toisiin kuuntelemalla heidän ajatuksiaan.

### 3.2 Kognitiivinen käyttäytymisterapia

Friends -ohjelma perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä resilienssin teoriaan (Pahl & Barrett 2007: 85). Kognitiivinen käyttäytymisterapia käsitettä käytetään kuvaamaan kaikkia psykoterapeuttisia menetelmiä, joilla pyritään psyykkisen kärsimyksen sekä haitallisen käyttäytymisen vähentämiseen kognitiivisia prosesseja muokkaamalla (Lasten ja nuorten käyttäytymisterapia 2016). Käyttäytymisterapiaa käytettäessä oletta-  
mus on, että psyykkiset ongelmat ovat oppimisen seurausta ja näin ollen ne ovat myös poisopittavissa. Menetelmistä keskeisimpiä ovat ehdollistaminen, vahvistaminen, altistaminen sekä mallittaminen. (Kuusinen 2001: 13.)

Lasten kognitiivisessa psykoterapiassa käytetään kognitiivisen terapian lähestymistapaa ja työmenetelmiä. Pyrkimys on vaikuttaa mielensisäisiin prosesseihin, joiden varassa lapsi tulkitsee, arvioi ja ohjaa itseään. Mielensisäiset prosessit ohjaavat myös muiden ihmisten sekä ympäröivän maailman tulkitsemista sekä arviointia. Pienten lasten kanssa leikki on olennainen hoidon muoto sekä kommunikoinnin väline. Leikki on myös lapsen suoja- ja turvapaikka, jossa hän voi omin ehdoin käsitellä tärkeitä, merkityksellisiä ja myös ahdistavia asioita. (Fredriksson 2001: 287–288.)

### 3.3 Resilienssi

Resilienssi -termi on peräisin fysiikasta, jossa se tarkoittaa materiaalin kimmoisuutta ja iskunkestävyyttä. Sana on suomennettu monella eri tavalla muun muassa joustavuudeksi, kimmoisuudeksi, pärjäävyydeksi, sitkeydeksi, kriisikestävyydeksi, sopeutumis-, selviytymis- ja palautumiskykyisyydeksi. Käsitettä käytetään kuvatessa niin yksilöitä, perheitä, organisaatioita, kuin yhteisöjäkin. (Pojjula 2018: 16.)

Pojjula (2018) esittelee Walshin (2016) näkemyksen, jonka mukaan resilienssien erityispiirre on päättäväisyys hallita kohtaloaan myös olosuhteissa, joita he eivät voi hallita. Heille on myös ominaista kyky nähdä tai luoda merkitys vastoinkäymiselle. Resilienssi ei ole persoonallisuuden piirre eikä vain vastustuskykyisyyttä stressille vaan resistenssissä on kysymys tehokkaista, saatavilla olevista selviytymisvoimavaroista, jotka ovat tasaväkisiä kohdatun haasteen kanssa. Resilienssi siis nähdään seurauksena prosessista, jossa ihmisen ja ympäristön ominaisuudet ovat mahdollistaneet vaikeuksien voittamisen. Resilienssiin kuuluu kamppaileminen kärsimystä ja rohkeutta kokien sekä

tehokas vaikeuksien läpi työskenteleminen sisäisesti ja ulkoisesti. Resilienssin kehittyessä integroimme stressaavien elämänmuutosten kokemuksen yksilölliseksi identiteetiksi ja samalla vaikutamme siihen, kuinka jatkamme elämäämme. (Poijula 2018: 16–18, 23–25.)

Resilienssitutkimuksen mukaan on tekijöitä, jotka aiheuttavat suuren riskin lapsen normaalille kehitykselle muun muassa stressaavat elämäkokemukset (tulvat, suuronnettomuudet, sodat), tietyt sosiodemografiset ja perheeseen liittyvät stressitekijät (taloudellinen puute, vanhempien ero ja vanhempien psyykkiset sairaudet). Perheet, koulut, muut sosiaaliset ja yhteisölliset toimijat voivat puolestaan lisätä lapsen resilienssiä. Varhaislapsuuden opetus on yksi tekijä, joka edistää ja suojaa aivojen kehitystä, huomio- ja keskittymiskykyä, ajattelua ja oppimista. (Poijula 2018: 98–101.)

### 3.4 Mielen hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020) puhuu positiivisesta mielenterveydestä eli mielen hyvinvoinnista, joka on voimavara ja olennainen osa terveyttä sekä hyvinvointia. Käsitteellä mielen hyvinvointi pyritään siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä kohti ajatusta, että mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöihin puuttuminen. (Mielenterveys 2020.)

Mielenterveys on kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta sekä tietoa ja taitoa, jolla ohjataan elämää. Mieli on terve, kun ihminen kokee ilon tunnetta, elämän merkityksellisyyden ja hallinnan tunnetta sekä itseluottamusta. Ihmisellä on tunnetaitoja, kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Mielenterveys on myös taito hakea apua, puhua huolistaan ja murheistaan sekä tunnistaa omia selviytymiskeinoja kriisitilanteissa. Se on voimavara, joka auttaa arjessa selviytymisessä, työskentelemisessä, uuden oppimisessa sekä voimaan hyvin. (Marjamäki & Kosonen & Törrönen & Hannukkala 2015: 12.) Mielenterveys on myös voimavara, joka mahdollistaa iänmukaisten haasteiden kanssa selviytymisen. Raskausaika, ensimmäiset elinvuodet sekä nuoruusikä ovat mielenterveyden kehittymisen kannalta erittäin herkkiä vaiheita, ne ovat tärkeitä myös ajatellen tulevien aikuisten mielenterveyttä. Suuri osa aikuisten häiriöistä on alkanut jo lapsuus- ja nuoruusiällä. Hyvä mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa luo edellytykset oppimiselle, pärjäämiselle toverisuhteissa ja harrastuksissa sekä hyvien elintapojen omaksumiselle. (Santalampi & Marttunen 2014: 184–185.)

Pystymme hallitsemaan myös ajoittaista ahdistusta ja kohtaamaan uusia haasteita mielenterveyden voimavaroja vahvistamalla ja lisäämällä. Mielenterveys muodostuu yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Yhteisö ja yksilön mahdollisuudet osallistua ja tulla kuulluksi rakentavat myös jokaisen mielenterveyttä. Lapsen mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat turvallinen kiintymyssuhde, tunne hyväksytyksi tulemisesta sekä läheisyys kotona. Vahvistamalla suojatekijöitä vähennetään riskitekijöiden vaikutusta. (Marjamäki ym. 2015: 12–13.) Tutkittuja riskitekijöitä mielenterveyshäiriöihin ovat esimerkiksi vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelma, äidin raskaudenaikainen päihdekäyttö, pieni syntymäpaino, perheristiirit, lapsen kaltoinkohtelu, köyhyys, alempaan sosiaaliluokkaan kuuluminen, kuormittavat elämäntapahtumat, lukivaikeudet ja kiusaamiskokemukset. (WHO 2004: 23.)

Paavosen ja Solantauksen (2009) näkemyksen mukaan lasten ja nuorten psykiatrisille häiriöille altistavia riskitekijöitä on monia. Perimmäisiä syntymekanismia ei tunneta kovin hyvin, mutta riskitekijöiden syntyyn vaikuttavat tekijät muodostavat monimutkaisen verkoston, jossa perimä, ympäristö, kulttuuri, elämäntapahtumat ja psykososiaaliset tekijät vaikuttavat toisiinsa. Samat riskitekijät voivat johtaa moneen eri mielenterveyden häiriöön. Usein psykiatriset häiriöt ilmenevät perheittäin. Lasten riskiä saada mielenterveyshäiriö lisää vanhempain mielenterveys- ja päihdehäiriöt. (Paavonen & Solantaus 2009: 4255.)

Koti ja muut lapsen kehitysympäristöt, kuten päivähoito, koulu ja opiskeluympäristö vaikuttavat lapsen kehitykseen. Lapset tarvitsevat iänmukaisia haasteita, pärjäämisen ja onnistumisen kokemuksia, mielenterveyden vaalimista ei siis tule nähdä ylenpalttina suojeluna. (Santalahti & Marttunen 2014: 188.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan lapsuuden sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykinen kehitys sekä lapsuudessa koetut tapahtumat luovat pohjan nuoruuden hyvinvoinnille. Lapsuuden ja nuoruuden ikävaiheet ovat merkittäviä aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta. Noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut ennen 14 vuoden ikää. (Mielenterveys 2019.) Anttilan ym. (2016) sanovat, että lasta ja nuorta kantaa elämässä myös omien vahvuuksien löytäminen sekä selviytyminen epäonnistumisista. Näitä kokemuksia voidaan tuottaa ja vahvistaa sekä varhaiskasvatuksessa että koulussa. Merkittävä vaikutus on opetussuunnitelmilla, sillä miten niissä huomioidaan mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. (Anttila & Huurre & Malin & Santalahti 2016: 35.)



Mielenterveyttä luodaan vaikuttamalla lasten mielen hyvinvointiin. Tukemalla ja vahvistamalla lasten mielen hyvinvointia sekä tarjoamalla selviytymiskeinoja mielen hyvinvointia haittaavien tekijöiden käsittelyyn voidaan ennaltaehkäistä mielenterveyshäiriöiden kehittymistä.

### 3.5 Ahdistuneisuushäiriö

Monilla lapsilla on eri ikävaiheissa huolia ja pelkoja ja tämä on normaalia. Ahdistuneisuushäiriöissä oireet ovat yhtämittaisia, vakavampia ja ne vaikuttavat lapsen toimintaan arjessa. Lapsilla mielenterveyshäiriöistä juuri ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä. (Moreno & Furtner & Rivara 2010: 984.) Ahdistuneisuus saattaa olla suojamekanismi, joka varoittaa vaarasta aivan kuten kipukin. Vaarana nähdään asia, jonka käsitteleminen olisi liian vaikeaa psyykkiselle järjestykselle ja tasapainolle. Toisaalta ahdistuneisuus on monen psyykkisen sairauden tyyppioire ja hoitamattomana saattaa johtaa masennukseen. Usein ahdistuspotilaat joutuvat säätelemään pahaa oloa käyttäytymisellä ja tämä puolestaan voi rajoittaa arkea huomattavasti. (Laine 2001: 99.)

Ennen kouluikää lapsella voi olla esimerkiksi koirien, matojen ja pimeään pelkoja, joita isommilla lapsilla voidaan pitää jo pelko-oireisena ahdistuneisuushäiriönä. Diagnosoinnissa tulee siis huomioida, lapsen ikä ja siihen kuuluva stressinsietokyky sekä kuinka haitallinen oire on. Muut ahdistuneisuushäiriöt ovat sellaisia, joissa lapsen tai nuoren ahdistus ilmenee suoraan esimerkiksi ujoutena, takertuvuutena, emotionaalisenä kypsyyttömyytenä, yliriippuvuutena vanhemmista taikka vaikeutena sopeutua toisten lasten joukkoon. Näillä lapsilla ilmenee muun muassa nukahtamisvaikeuksia, painajaisia, yöllistä heräilyä ja he voivat myös olla keskittymättömiä. Lapset kokevat ahdistusta, joka nousee heistä itsestään, ei ympäristöstä. Ahdistus aiheuttaa myös somaattisia oireita. (Moilanen 2004: 201–202.)

Ahdistumiseen liittyy kognitiiviset vääristymät eli lapsi tulkitsee ja arvioi tilanteita mielessään tavalla, joka tuottaa ja ylläpitää sekä lisää ahdistusta. Vääristymät voivat olla uskomuksia esimerkiksi ”ihmiset haluavat minulle paha” taikka syvempiä, varhaisissa ihmissuhdekokemuksissa rakentuneita sisäisiä malleja. Kognitiiviset sekaannukset ovat tilanteita, joissa lapsi vähättelee kykyjään, keskittyy epäonnistumisen ja voimattomuuden tunteeseen ja näin hänen tulkintansa sekä arviointinsa suuntautuvat jäykällä tavalla.

(Fredriksson 2001: 287.) Ahdistuneisuuden hoitona käytetään kognitiivista terapiaa (Laine 2001: 99).

Tutkimuksessaan Fisak ym. (Fisak ym. 2018: 35) esittelee Eggerin ja Angoldin (2006) tutkimustulosta, jonka mukaa esikouluikäisillä esiintyy ulkoisia, erityisesti ahdistuneisuuden oireita epätavallisen paljon. Yhdellä kymmenestä esikouluikäisestä ilmenee psyykkisiä häiriöitä. (Fisak ym. 2018: 35.) Tunne-elämän häiriöitä, joissa oireena on epänormaalin suuri ahdistus, esiintyy alle kouluikäisissä noin viidellä prosentilla. Kouluikässä tyttöjen ja poikien erot alkavat näkyä, jolloin tytöillä on enemmän tunne-elämänhäiriöitä ja pojilla käytöshäiriöitä. (Moilanen 2004: 205.) Castanedan ym. (2018) mukaan ahdistuneisuusoireilu on yleisempää ulkomaista syntyperää olevilla nuorilla. Maahanmuuttajataustaiset nuoret raportoivat enemmän nukahtamisvaikeuksia ja väsymys- ja uupumusoireilua, kuin pääväestöön kuuluvat nuoret. Pakolaislasten hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa osallisuuden kokeminen ikäistensä kanssa sekä myönteiset perheen sisäiset suhteet. (Castaneda & Mäki-Opas & Jokela & Kivi & Lähteenmäki & Miettinen & Nieminen & Santalahti 2018: 331.)

Ahdistuneisuushäiriöitä on erityyppisiä ja niiden yhteydessä voi ilmaantua myös fyysisiä oireita kuten, kohonnut syke, rintakipu, hengitysvaikeudet, vatsakipu, huimaus, pahoinvointi tai päänsärky. Yleistyneestä ahdistuksesta kärsivällä lapsella on useita kontrolloimattomia ahdistuksen aiheuttajia esimerkiksi, onko ajoissa, pärjääkö kokeessa tai pysyvätkö ystävyysuhteet. Sosiaalisessa ahdistuneisuushäiriössä lapsi puolestaan on ujo, ahdistuu sosiaalisissa tilanteissa, on huolissaan siitä, mitä muut hänestä ajattelevat ja lapsi saattaa kieltäytyä puhumasta vieraille ihmisille. Paniikkihäiriössä lapsi ajattelee, että jotakin kamala tapahtuu ja hän oireilee fyysisesti esimerkiksi nopea syke, hikoilu, vapina ja hengitysvaikeudet. Hoitamattomina ahdistuneisuushäiriöt voivat johtaa aikuisiällä esimerkiksi masennukseen ja päihteiden väärin käyttöön. (Moreno & Furtner & Rivara 2010: 984; Fredriksson 2001: 287.)

Lasten varhaislapsuuden ahdistuneisuuteen liittyviä mahdollisia riskitekijöitä (vanhempien pidättyväinen käytös, vanhempien negatiiviset tunteet ja kasvatuspulmat) on selvitetty tutkimuksen avulla. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneet olivat 4–6-vuotiaita sekä heidän vanhempansa. Tutkimuksen mukaan kaikki määritellyt riskitekijät osoittautuivat

merkittäviksi. Vanhempien pidättyneisyys osittain johti vanhempien negatiivisiin tunteisiin sekä äitien kasvatushuoliin. (Pahl & Barrett & Gullo 2012: 311.) Tutkimuksen mukaan lapsuusiän ahdistuneisuus oli ennustettavissa, mikäli äidit ja isät saivat korkeat pisteet kasvatushuolissa (*parenting stress*) ja mikäli äideillä oli korkeat pisteet negatiivisissa tunteissa (*negative affectivity*). (Pahl ym. 2012: 314–315.) Sen sijaan isien korkeat pisteet negatiivisissa tunteissa eivät ennustaneet lapsen ahdistusta. Tässä näkyy vanhempien roolien eroavaisuudet suhteessa siihen, kuinka heidän omat negatiiviset tunteet vaikuttavat lapsiin. Tutkimustulosten perusteella Pahl ym. (2012) suosittelevat äitien hyötyvän enemmän vanhemmuuteen liittyvistä tapaamisista, joissa käsitellään ahdistuneisuuden sekä mielenhallinnan tekniikoita. On kuitenkin tärkeää osallistaa molemmat vanhemmat interventioihin ja huomioida niissä tuki vanhemmille kasvatushuoliin sekä psyykkisistä pulmista selviämiseen, koska vanhemmat edesauttavat lasten ahdistuneisuushäiriöiden kehittymisessä. Vanhempien osallistuminen psykologiseen interventioon edesauttaa molempia vanhempia aktiivisesti opiskelemaan keinoja käsitellä lapsen ahdistusta sekä omaa ahdistusta ja stressiä. Fun Friends -ohjelma esimerkiksi sisällyttää vanhempien osallistumisen interventioon. (Pahl ym. 2012: 317.)

Tyypillisesti ahdistuneisuuden oireet edeltävät masentuneisuuden oireita ja lapsilla ahdistuneisuus on yleisin riskitekijä sairastua masennukseen nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa (Barrett 2014: 8). Lasten ahdistuneisuushäiriöiden kehittymisen ennaltaehkäiseminen on merkittävää yhteiskunnallisestikin katsottuna. Lapsen ahdistuneisuuden tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää. Merkityksellistä on myös ennaltaehkäisevästi opettaa lapselle keinoja käsitellä ahdistuneisuutta sekä tukea vanhempien taitoja käsitellä lapsen ahdistuneisuutta.

### 3.6 Syrjäytyminen ja mielen hyvinvointi

Normatiivisessa mallissa syrjäytyminen nähdään poikkeamisena yhteiskunnassa hyvän elämän ihanteena olevasta osallisuudesta sekä integroitumisesta. Syrjäytymisen määreenä voidaan nähdä normaalisuudesta sivuun joutuminen. Sosiaalityön eettiset periaatteet velvoittavat muun muassa sosiaalityöntekijän edistämään asiakkaan yhteiskunnallista osallisuutta. Kaikkien ihmisten tulee olla osallisina yhteiskunnassa normaaleista elinoloista, elämäntavasta ja elämänhallinnasta, kenenkään ei siis pidä olla syrjäytynyt.

Syrjäytyminen ei voi olla oma valinta. Normatiivisuus on peruste toimenpiteille, joilla syrjäytyneitä integroidaan yhteiskunnalliseen normaalisuuteen. (Raunio 2006: 13.)

Perheen taloudelliset ongelmat sekä lasten myöhemmin ilmenevät hyvinvoinnin ja mielenterveyden ongelmat ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Toimeentulovaikeuksien ohella lasten ongelmien taustalla on usein vanhempien mielenterveysongelmia, perhesuhteiden muutoksia myös vanhempien vähäinen koulutus ja matala sosioekonominen asema lisäävät lasten psykiatrisen erikoissairaanhoidon käyttöä. (Paananen & Gissler 2014: 209–213). Toimeentulotukitilastot avaavat yhden näkökulman ylisukupolvisen huono-osaisuuteen. Artikkelissaan Bützow ja Yliruka (2016: 23) esittävät toimeentulotukeen liittyviä tilastoja Kuusikko-työryhmän julkaisusarjasta (6/2015), jonka mukaan vuonna 2014 Helsingin toimeentulotuen saajista 29,6 prosenttia sai toimeentulotukea vähintään vuoden ajan, vaikka toimeentulotuki on tarkoitettu lyhytaikaiseksi tueksi. Viime vuosina toimeentulotuen saajien määrä on kasvanut. Helsingiläisistä alaikäisistä lapsista yhä useampi, 16,6 prosenttia, elää perheessä, jossa vanhempi sai toimeentulotukea. Bützow ym. (2016) tuovat esiin, että Paanasen ym. (2012) tekemän syntymäkohorttitutkimuksen mukaan vanhempien toimeentulotukiasiakkuus liittyy myös vahvasti nuoren psykiatriseen diagnoosiin. Toimeentulotuki tilastojen valossa voidaan siis ennakoida ylisukupolvisen huono-osaisuuden riskiä. (Bützow & Yliruka 2016: 23.) Psykkinen kuormittuneisuus eli mieliala- tai ahdistuneisuushäiriö tai jokin muu psykkinen häiriö on yhteydessä sosioekonomisiin tekijöihin (Kaikkonen ym. 2014: 155).

Lapsen ja nuoren kehittyminen tapahtuu hänen arkisessa elämänympäristössään ja ihmillisessä vuorovaikutuksessa. Perimän ohella kodin, päivähoiton, koulun ja vapaaajan ympäristöt vaikuttavat mielenterveyden kehittymiseen. (Santalahti & Marttunen 2014: 187.) Lämsän (2009) tutkimuksessa lasten ja nuorten syrjäytymistä ja selviytymistä selittävänä tekijänä nousi esille perheen merkitys. Yksilön selviytymiseen eri elämäntilanteissa vaikutti oleellisesti tuki, jota hän sai verkostolta, johon kuuluivat lapsi, vanhemmat, perhe ja suku. Toimiva perhe tarjosi lapsille ja nuorille heidän kasvuun tukevan suojaverkon. (Lämsä 2009: 219–220.) Sosioekonomiset ympäristöt ovat erilaisia ja niissä ympäristöissä muodostuu erilaisia lapsuuksia sekä erilainen syrjäytymisen riski. Yhteiskunnan tukitoimenpitein voidaan tasoittaa kasvu ympäristöjen vaikutusta syrjäytymisen riskiin sekä parantaa huonoista kasvu ympäristöistä tulevien lasten mahdollisuutta

täysivaltaiseen yhteiskunnalliseen osallistumiseen esimerkiksi positiivisen diskriminaation kautta. (Raunio 2006: 111.)

Vanhempien heikko sosioekonominen asema ja toimeentulovaikeudet siis lisäävät lasten riskiä mielenterveyshäiriöihin. Itä-Helsingissä nämä asiat korostuvat ja tämän vuoksi lasten mielen hyvinvoinnin tukeminen itä kaksi varhaiskasvatusalueella on tärkeää. Syrjäytyneet taikka syrjäytymisvaarassa olevat lapsiperheet ovat hyvin usein myös heikon elämänhallinnan perheitä. Näissä perheissä myös keinot ja resurssit puuttua taikka tukea lapsen kasvua ja kehitystä ovat rajalliset. Näiden perheiden lapsille heidän elämäntilan-teensakin saattaa tuottaa ahdistuneisuutta. Ahdistuneisuutta tuottavien asioiden käsittely ei todennäköisesti onnistu perheessä ilman tukea. Fun Friends -ohjelman vahvuutena on ajatus siitä, että toimintamallit saataisiin siirrettyä myös koteihin, osaksi lapsen arkea, jolloin koko perhe saa myönteisiä selviytymiskeinoja. Apuna tässä toimii perheen työkirja. Heikon elämänhallinnan perheissä työkirja on konkreettinen tuki ja väline käsitellä asioita lapsen kanssa.

Ehkäisemällä ahdistuneisuushäiriöitä, ehkäistään aikuisiän masennusta sekä usein siihen liittyvää päihteiden väärinkäyttöä ja näin ollen myös pitkällä tähtäimellä syrjäytymistä. Se, että huolehdimme lasten mielenterveydestä tuottaa pitkällä aikavälillä hyvinvoivia työkykyisiä kansalaisia. Yhteiskuntapoliittiset ratkaisut ja toimenpiteet, jotka luovat lapsille, nuorille ja perheille suotuisat elinolosuhteet, ovat investointi lasten ja nuorten mielenterveyteen (Santalahti & Marttunen 2014: 188).

### 3.7 Maahanmuuttajuus ja mielen hyvinvointi

Alitolppa-Niitamon (2005) mukaan maahanmuutto vaikuttaa perhe-elämään. Perheenjäsenten roolit voivat muuttua, kun lapset omaksuvat uuden kielen ja muitakin asioita nopeammin kuin vanhempansa. Perheen sisäiset ristiriidat johtavat herkästi siihen, että vanhempien on vaikeaa säilyttää auktoriteettinsa sekä tukea lasten kasvua ja kehitystä. Maahanmuuttajien perhekäsitys ja perheenjäsenten roolit, esimerkiksi miehen määräävä asema, eroavat monesti suomalaisten yleisestä käsityksestä. Tämä voi synnyttää ristiriitoja ja vaatia omanlaistaan sopeutumista. (Alitolppa-Niitamo 2005: 45–46.) Kotoutumista ajatellen perheellä on kuitenkin tärkeä rooli, toisaalta perheenjäsenet kotoutuvat eri tahtiin ja tämä voi aiheuttaa jänniteitä ja ristiriitoja. Pakolaistaustaisten maahanmuuttajien perheen yhdistämiseen kuluva pitkä aika on stressaavaa. Maahanmuuttajaperheiden

ongelmat poikkeavat jossain määrin suomalaisten perheiden ongelmista ja näin ollen heille ei välttämättä löydy palvelujärjestelmästä heidän tarpeitaan vastaavaa palvelua. Maahanmuuttajilla on sellaisia perheen tukemiseen liittyviä tarpeita, jotka eivät täytä lastensuojelun taikka perhekeskuksen asiakkuuden kriteerejä ja näin ollen he eivät saa tarvitsemaansa apua ajoissa. (Peltola & Metso 2008: 88–89.)

Suikkasen (2010) mukaan Suomessa maahanmuuttajien ja erityisesti pakolaislasten ja -nuorten psykiatrasta hoitoa tulisi kehittää, koska pakolais- ja turvapaikanhakijalapsista ja -nuorista noin kolmasosa on vaikeasti traumatisoituneita tai havaittavasti oireilevia, mutta vain kolmannes heistä saa psykiatrasta tai psykoterapeuttista apua. Suomessa ennaltaehkäisyyn ja varhaisen hoidon menetelmiä on saatavilla epätasaisesti eri alueilla. (Suikkanen 2010: 78–79.) Osalle maahanmuuttajista mielenterveys on käsitteenä tuntematon, avun hakeminen voidaan kokea häpeälliseksi ja tarjolla oleviin palveluihin suhtaudutaan epäluuloisesti. Osaltaan myös palvelujärjestelmän monimutkaisuus sekä puutteellinen kielitaito ja heikot asiointitaidot vaikeuttavat mielenterveyspalveluihin pääsemistä. (Peltola & Metso 2008: 123.)

Maahanmuuttajataustaisten lasten mielen hyvinvoinnin tukeminen on todella tärkeää, sillä heidän perhetilanteensa voi olla hyvin haastava, jopa kaoottinen. Vanhempien voimavarat voivat olla vähäiset, jolloin perhe ei kykene tukemaan lasten kasvua ja kehitystä. Itä-Helsingissä on varhaiskasvatuksessa sekä esiopetuksessa erittäin paljon maahanmuuttaja/pakolaistaustaisia- sekä turvapaikanhakijalapsia. Näiden lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja ahdistuneisuuden ennaltaehkäisemiseen voitaisiin hyödyntää Fun Friends -ohjelmaa. Toki lasten on ensin saavutettava jonkinlainen suomenkielentaito kyetäkseen osallistumaan ryhmässä aktiivisesti. Haasteena on myös saada vanhemmat ymmärtämään ohjelman tarkoitus ja kotiin tulevan työkirjan merkitys sekä siinä annetut tehtävät. Tässä tarvitaan tulkkien ja alueella toimivien kulttuuritulkkien apua. Toki alueen varhaiskasvatuksessa myös työskentelee eri kulttuuri- ja kielitaustaisia kasvattajia, joita voidaan myös hyödyntää vanhempien ymmärryksen lisäämisessä.

#### **4 Tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyössä tavoitteena on selvittää Fun Friends -ohjelman käytettävyyttä menetelmänä sekä ohjelman hyödyllisyys lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa niin, että se

voitaisiin perustellusti ottaa käyttöön itä kaksi varhaiskasvatusalueen esiopetusryhmiin. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset nousevat siis tästä edellä kuvatusta tavoitteesta. Kyselyllä toteutettavassa kartoituksessa selvitetään kasvattajien näkemyksiä ja kokemuksia Fun Friends -ohjelmasta sekä vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia perheen työkirjasta. Olettamuksena on, että menetelmä on helposti toteutettavissa, kasvattajat kokevat sen hyödyllisenä ja että vanhemmat ovat aktivoituneita perheen työkirjan käyttämiseen. Olettamuksena on myös, että ohjelma soveltuu hyvin esiopetuksessa käytettäväksi. Ohjelman vaikuttavuutta esitellään siitä olemassa olevan tieteellisen tutkimustiedon avulla. Tässä opinnäytetyössä ei kartoiteta lasten näkemyksiä ohjelmasta.

Tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Kokevatko Fun Friends -ohjelmaa pilottihankkeessa toteuttaneet opettajat, varhaiskasvatuksenopettajat ja iltapäiväkerhonohjaajat ohjelman käyttökelpoiseksi ja lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta hyödylliseksi menetelmäksi?
2. Ovatko esiopetusryhmien lasten vanhemmat aktiivisia käyttämään perheen työkirjaa kotona ja miten he ovat kokeneet työkirjan käytettävyyden?

## 5 Menetelmälliset ratkaisut

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyössä käytettävät menetelmälliset ratkaisut sisältäen myös työhön liittyviä eettisiä ratkaisuita. Luvussa avataan lomakekyselyn kohderyhmä, valittu tutkimusstrategia sekä aineiston keruu ja analysointi.

### 5.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Kaikessa ihmistieteellisessä tutkimuksessa on yhteisiä periaatteita, kuten pyrkimys loogiseen todisteluun, jossa nojataan havaintoaineistoihin eikä tutkijan subjektiivisiin näkemyksiin sekä objektiivisuuteen. Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen analyysi voidaan erottaa, mutta niitä voidaan myös soveltaa samassa tutkimuksessa ja saman tutkimusaineiston analyysissä. (Alasuutari 1999: 32.) Tämä opinnäytetyön tutkimusstrategia on laadullinen strategia, mutta työssä on viitteitä myös määrälliseen tutkimusstrategiaan lomake-

kyselyn osalta. Laadulliseen strategiaan tyypillisestä aineistonkeruumuotoa eli haastattelua ei valittu menetelmäksi, koska kasvattajien haastattelu saattaisi olla ongelmallista tulosten luotettavuuden näkökulmasta. Osa kyselyyn osallistuvista kasvattajista tuntee opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisesti ja tämä voisi luoda heille painetta vastata haastattelussa tavalla, jota he tulkitsevat heiltä odotettavan. Kaikkien pilottihankkeeseen osallistuneiden esiopetusikäisten vanhempien kokemusten kerääminen haastattelemalla sekä haastattelujen analysoiminen olisi puolestaan liian iso tehtävä opinnäytetyön puitteissa.

Tuomi ja Sarajärvi (2009) tuovat esiin sen, että laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan kuvaamaan jotakin ilmiötä ja antamaan teoreettinen tulkinta jollekin ilmiölle. Täten laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkittavat tietävät tutkittavasta ilmiöstä tai heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 85.) Kaikki Fun Friends -ohjelmaa pilottihankkeessa käyttäneet kasvattajat ovat käyneet ohjelman ohjaajakoulutuksen ja näin ollen heillä kaikilla on teoretietoa ohjelmasta sen tavoitteista ja käyttämisestä lapsiryhmän kanssa. Kaikki kasvattajat ovat myös olleet velvollisia toteuttamaan Fun Friends -tuokioita hankkeen puitteissa. Esiopetusryhmäläisten vanhemmille on jaettu Aseman Lapset ry:n tuottama informaatiokirje perheen työkirjan yhteydessä ja he ovat näin saaneet kaikki saman tiedon Fun Friends -ohjelmasta. Infokirje on jaettu myös somalin, venäjän, arabian ja englanninkielisenä. Opinnäytetyössä selvitetään kasvattajien sekä vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä liittyen Fun Friends -ohjelmaan, mutta työssä ei pyritä yleistämään Fun Friends -ohjelman käytettävyyttä vaan kuvamaan sitä juuri tämän pilottihankkeen puitteissa.

Teoksessaan Tuomi ja Sarajärvi (2009) toteavat kyselylomakkeen olevan useimmiten kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. Kyselylomaketta voidaan kuitenkin käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa ja vastanneet henkilöt voidaan vastausten perusteella tyypitellä laadullisiin luokkiin, kuten asiasta hyvin kiinnostuneet, jonkin verran kiinnostuneet ja ei kiinnosta -tyyppeihin. Kyselyllä kerättyjen aineistojen avulla voidaan testata hypoteeseja ja kerätty aineisto voidaan helposti kvantifioida. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 74.) Lomakeaineisto voidaan koodata muuttujiltaan taulukkomuotoon ja näin tulosten selittämässä käytetään johtolankoina myös kvantitatiivisen analyysin tuloksia. Merkitystulkintojen tekeminen on kuitenkin laadullisen tutkimuksen ydin. (Alasuutari 1999: 53.) Opinnäytetyössä aineisto kerättiin kyselylomakkeilla, joiden tulokset esitetään



numeerisessa muodossa. Numeerisen tiedon avulla voidaan esittää kasvattajien ja vanhempien vastauksia kokoavasti ja vertaillen.

Laadullisen tutkimuksen vaiheet ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen myös lomaketutkimuksesta voidaan erottaa nämä vaiheet. Ensin määritellään muuttujat ja koodit, sitten aineisto koodataan ja tehdään siitä tilastolliset analyysit. Toisessa vaiheessa tulkitaan tulokset. Havaintojen tuottamiseen tapahtuu jo pitkälti ennen aineiston keruuta, lomaketta suunniteltaessa. Lomakkeessa esitetään vain tietyt, tutkijaa kiinnostavat ja tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset kysymykset ja vastausvaihtoehdot määritellään valmiiksi. Havaintojen tuottamisessa voidaan erottaa raakahavaintojen ja yhdistämisen vaihe. Laadullisessa tutkimuksessa yhdistämisvaihetta voidaan kutsua laadulliseksi analyysiksi, kun taas lomaketutkimuksessa raakahavainnot yhdistetään soveltamalla tilastollisia menetelmiä. Selittämisen vaiheessa viitataan muihin tutkimuksiin, aiemmin testattuihin hypoteeseihin sekä aihetta käsittelevään kirjallisuuteen ja voidaan käyttää johtolankoina esimerkiksi keskiarvoja. (Alasuutari 1999: 51–52.)

Johtopäätöksissä keskustelevat Friends -ohjelman taustateoria, Fun Friends -ohjelman sisällöt ja tavoitteet sekä tehtyjen lomakekyselyjen analysoidut ja raportoidut tulokset. Teoriatiedolla sekä kyselyjen tuloksilla pyritään perustelemaan Fun Friends -ohjelman käytettävyyttä sekä hyödyllisyyttä varhaiskasvatusalue itä kahden esiopetuksessa. Pohdinnassa tuodaan esiin myös ennaltaehkäisemisen näkökulma sekä alueelliseen huono-osaisuuden, syrjäytymisen sekä maahanmuuttajuuden vaikutukset liittyen lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen.

## 5.2 Lomakekyselyn kohderyhmä

Opinnäytetyössä selvitetään tiettyyn teoriaan pohjaavan menetelmän käytettävyyttä, joten kohderyhmä rajautuu luonnollisesti menetelmää käyttäneisiin. Lomakekyselyyn osallistuivat pilottihankkeen kautta Fun Friends -ohjelmaa käyttäneet ja siihen hankkeen puitteissa koulutuksen saaneet varhaiskasvatuksenopettajat päiväkotit Laakavuorella, päiväkotit Liinakosella sekä päiväkotit Maarianmaalla, alkuopettajat sekä iltapäiväkerhon ohjaajat Laakavuoren ala-asteella ja koulun iltapäiväkerhossa sekä Pihlajiston ala-asteella ja Puuhalan iltapäiväkerhossa. Opinnäytetyön tavoitteena on perustella ohjelman käyttöönottoa varhaiskasvatusalue itä kahdella, mutta lomakekysely toteutettiin myös Pihlajiston alueen pilottihankkeessa, jotta saatiin enemmän tietoa vanhempien ja kasvattajien

näkemyksestä ja kokemuksista. Kohderyhmäläisiltä ei ollut tarpeen kerätä henkilötietoja, joten niitä ei kyselyissä kerätty ja näin ollen henkilöstörekisteriä ei syntynyt tämän opin- näytetyön tekemisen yhteydessä. Opinnäytetyöntekijän roolissa en itse vastannut me- netelmän käytettävyyttä selvittävään kasvattajille suunnattuun kyselyyn, vaikka toteutin ohjelmaa päiväkotia Laakavuorella.

Vanhemmille suunnattu lomakekysely osoitettiin vain Pk Laakavuorella, Pk Liinakosella sekä Pk Maarianmaassa esiopetuksessa olevien lasten huoltajille. Alkuopetuksen oppi- laiden vanhemmat rajattiin lomakekyselyn ulkopuolelle, jotta vastaajien määrä pysyisi kohtalaisena ja saataisiin tietoa ovatko nimenomaan esiopetukseen osallistuvien lasten vanhemmat aktivoituneet perheen työkirjan käyttämiseen. Kyselylomakkeet eivät sisäl- täneet kysymyksiä, joissa tulisi ilmi lapseen taikka perheeseen liittyviä yksilöitäviä tietoja. Palautuneeseen kyselylomakkeeseen ei merkitty lapsen taikka vanhemman nimeä myös kasvattajat vastasivat kyselyyn nimettömänä anonymiteetin säilyttämiseksi.

### 5.3 Lomakekyselyn laatiminen ja aineiston keruu

Tutkijan täytyy noudattaa tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja esittää luotettavia tulok- sia, joiden oikeellisuus on tarkistettavissa (Kuula 2011:24). Mitä strukturoidumpi on tut- kimusasetelma, sitä enemmän edellytetään strukturoituja kyselyjä (Tuomi & Sarajärvi 2009: 71). Opinnäytetyössäni kerättiin tietoa lomakekyselyjen avulla, jotta voitiin saada numeerisia perusteluja sekä kasvattajilta että vanhemmilta ohjelman käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä sekä vanhempien aktiivisuudesta perheen työkirjaa kohtaan. Hakalan (2010) mukaan erilaisilla prosenttiluvuilla ja keskiarvoilla voidaan vakuuttaa päätöksen- tekijöitä, koska kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset ja numeeriseen tietoon perustuvat aineistot on erityisesti tieteen ulkopuolella mielletty usein päteviksi ja luotettaviksi (Ha- kala 2010: 20).

Valli (2010) tuo esiin sen, että kyselylomakkeen kysymyksiä lähdetään rakentamaan tut- kimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaisesti. Kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa vaaditaan huolellisuutta. Sanamuodot eivät voi olla häilyviä tai epä- määräisiä eivätkä kysymykset saa olla johdattelevia. Kysymykset luovat perustan tutki- muksen onnistumiselle. (Valli 2010: 103-104.) Asioita voidaan kysyä monella eri tavalla muun muassa avoimilla kysymyksillä, valmiilla vastausvaihtoehdoilla tai käyttämällä jär-

jestysasteikkoisia mittareita. Kysymyksen muodolla on tärkeä merkitys, se ratkaisee, millaisesta mitta-asteikosta on kulloinkin kyse ja miten kerättyä aineistoa voidaan analysoida. (Valli 2010: 117.)

Tässä opinnäytetyössä mielipidettä mitattiin Likertin-asteikon avulla. Asteikoista käytettiin vastausvaihtoehto-muotoa, jossa 1= täysin samaa mieltä, 2= melkein samaa mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= melkein eri mieltä ja 5= täysin eri mieltä. Vallin (2010) mukaan parittomuuden idea vastausvaihtoehdoissa takaa vastaajalle mahdollisuuden olla ottamatta kantaa, siksi mitta-asteikon keskelle on sijoitettu ”en osaa sanoa”-vaihtoehto. Vastauksen analysoinnin kannalta on tärkeää, että vastausvaihtoehto ”en osaa sanoa” (3) on sijoitettu asteikon keskelle. Tällöin oletetaan, että vastaaja ei osaa päättää onko hän samaa vai eri mieltä esitetystä väitteestä. Mikäli aineistoa halutaan vertailla tarkemmin, tulee aineistosta koodata myös taustamuuttujat, joiden avulla pyritään selvittämään, onko jokin taustaominaisuus mielipiteeseen vaikuttava tekijä. (Valli 2010: 118; Valli 2018a: 248–251.)

Opinnäytetyössä vanhemmille suunnattu kyselylomake (liite 3) oli strukturoitu valmiiden väittämien muodossa, joista vastaajan tuli valita numero 1-5 kuvaamaan mielipidettään. Tavoitteena oli selvittää ovatko vanhemmat aktivoituneet käyttämään perheen työkirjaa ja miten he ovat kokeneet kirjan käytettävyyden. Kyselylomakkeen väittämät oli muotoiltu ajatellen aktiivisuuteen tukevia ja sitä mahdollisesti estäviä asioita. Väittämiä pohdittaessa aktiivisuutta edesauttaviksi asioiksi oletettiin muun muassa tehtävien ohjeistuksen selkeys, tehtävien kokeminen mielekkäiksi, tehtävien aiheiden kokeminen tärkeiksi, tehtävien helppo toteutettavuus ja tehtäviin kuluva aika sekä tehtävien herättämä mielenkiinto tehdä niitä yhdessä lapsen kanssa. Taustakysymyksinä vanhemmille esitettiin, onko perheen lapsi ollut esiopetuksessa Itä- vai Koillis-Helsingissä, kuka perheestä on käyttänyt työkirjaa sekä kuinka monta kertaa he ovat kirjaa käyttäneet. Vanhemman valitseman työkirjan käyttökertojen määrän mukaan määräytyivät e-lomakkeen strukturoidut väittämät, joko positiivisessa tai kielteisessä muodossa. Kyselyssä oli myös avoin kysymys, jossa vanhemmille tarjottiin mahdollisuus kertoa vapaamuotoisesti työkirjaan liittyviä mielipiteitä. Kyselylomakkeen kysymykset oli pyritty muotoilemaan mahdollisimman selkeästi, jotta myös suomea äidinkielenään puhumattoman olisi mahdollista ymmärtää ne.

Erätuulen, Leinon ja Yli-Luoman (1994) mukaan ihmistieteissä mittaaminen on harvoin absoluuttista, sen sijaan se on yleensä vertailevaa. Mittaamiseen liittyy monesti erilaisia virhelähteitä esimerkiksi vastausten syöttämisessä tietokoneeseen. Tunnettaessa erilaiset virhelähteet, on ainakin osan eliminoiminen mahdollista (Erätuuli & Leino & Yli-Luoma 1994: 37.) Opinnäytetyön lomakevastauksista ainoastaan yksi palautui paperisena, tämän lomakkeen tiedot siirrettiin e-lomakkeelle. Kaikki muut vastaukset tulivat suoraan e-lomakkeelle, joten virheitä ei tässä suhteessa päässyt syntymään. Virheen mahdollisuus on olemassa siinä, että vastaaja ei ole ymmärtänyt suomen kielellä esitetyjä väittämiä tai osannut suhteuttaa vastaustaan oikein Likertin-asteikolle.

Kuulan (2014) mukaan tutkijan on noudatettava hyviä tieteellisiä menettelytapoja, jotta tutkimus olisi luotettava ja uskottava. Tiedon luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen liittyvät tutkimusaineistojen keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi. Ihmistä tutkittaessa eettisiä periaatteita ovat tutkittavien itsemääräämisoikeus, vahingoittumattomuus sekä yksityisyyden kunnioittaminen. Näin ollen tutkimukseen osallistumisen täytyy aina olla vapaaehtoista ja tutkittavilla täytyy olla riittävästi tietoa tutkimuksesta. (Kuula 2011: 24, 34, 60–61.)

Opinnäytetyötä koskeva informaatio välitettiin kohderyhmälle paperiseen kyselylomakkeeseen sekä sähköpostiviestiin liitetyn informaatiokirjeen välityksellä (liitteet 1, 2). Kirjeessä kerrottiin opinnäytetyön tekijän yhteystiedot, opinnäytetyön tavoite sekä aineiston keruutapa, kyselylomakkeella/sähköisellä e-lomakkeella kerättävien tietojen käyttötarkoitus, käyttöaika sekä tieto miten kyselylomake/sähköinen kyselylomake tullaan hävittämään. Kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuus tuotiin myös esiin informaatiokirjeessä. Kuulan (2011) mukaan lomakkeen täyttäminen ja lähettäminen takaisin tutkijalle on sellaisenaan suostumus osallistua tutkimukseen. Yksityisyyden kunnioittamiseen liittyy tietosuoja ja tutkijalla on velvollisuus noudattaa tietosuojalainsäädäntöä. (Kuula 2011: 64, 117.)

Kyselylomakkeet jaettiin perheille paperiversiona ja ne pyydettiin palauttamaan nimettömänä lapsen esiopetusryhmään. Lomakkeessa oli myös linkki e-lomakekyselyyn, jonka vanhempi sai vaihtoehtoisesti täyttää. Paperisella kyselylomakkeella tarjottiin vastaamismahdollisuus kaikille vanhemmille, myös niille, joilla ei ollut sähköpostia/tietokonetta käy-

tettävissä. Kysymykset lomakkeissa olivat identtiset. Päiväkodin henkilökunta lähetti perheille myös sähköpostitse linkin e-lomake kyselyyn. Tähän päädyttiin kevään Koronapandemian vuoksi, jolloin lapsia oli hyvin vähän paikalla esiopetuksessa.

Kasvattajille suunnattu kysely (liite 4) toteutettiin sähköisenä kyselynä e-lomakkeella. Kasvattajat saivat linkin kyselyyn sähköpostitse ja tämä takasi myös anonymiteetin säilymisen. Kysely toimitettiin vain niille kasvattajille, jotka olivat käyneet Aseman Lapset ry:n järjestämän Fun Friends -ohjaajakoulutuksen. Kasvattajille suunnatun kyselyn tarkoitus oli kartoittaa menetelmän käytettävyyttä sekä hyödyllisyyttä kasvattajien näkökulmasta eikä kysymyksissä tullut esiin tietoja yksittäisistä lapsista.

Kyselylomake oli strukturoitu valmiiden väittämien muodossa, joista kasvattajan tuli valita Likertin-asteikon mukaisesti numero 1-5 kuvaamaan mielipidettään. Väittämistä osa oli muodostettu ajatellen tarkoitusta selvittää ohjelman käytettävyyttä. Näissä väittämissä oletettiin, että tuokioiden suunnittelun sujuvuus, suunnittelun viemä aika sekä tuokioiden toteuttamisen kokeminen mielekkäänä, ohjelman toteuttamisaikataulu sekä oman innostuksen herääminen ovat käytettävyyteen vaikuttavia positiivisia asioita. Osa väittämistä puolestaan liittyi tarkoitukseen selvittää ohjelman kokemista hyödyllisenä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Nämä väittämät nousivat Fun Friends -ohjelman sisällöstä sekä tuokioiden tavoitteista. Friends -ohjelman tavoitteena on opettaa tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustaa myönteisiin ajattelumalleihin, tarjoaa selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen sekä vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa (Aseman Lapset ry. n.d.). Väittämissä oletettiin, että tuokioiden aihealueiden kokeminen hyödyllisenä sekä harjoitusten kokeminen lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja edistävinä sekä lapsia myönteisiin ajatusmalleihin kannustavina, tuovat ohjelman käyttäjälle näkemyksen ohjelman hyödyllisyydestä. Samoin hyödyllisyyden kokemusta lisäävänä ajateltiin kokemusta siitä, että harjoitukset vahvistavat lasten minäkuvaa ja itsetuntoa sekä tarjoavat lapsille selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Hyödyllisyyden kokemukseen liittyväksi ajateltiin myös se, että lapset osallistuvat tuokioihin mielellään. Taustakysymyksinä kasvattajille esitettiin, ovatko he toteuttaneet Fun Friends -ohjelmaa esiopetuksessa, alkuopetuksessa vai iltapäiväkerhossa. Kyselyssä oli valmiiden väittämien lisäksi avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset lomakkeella olivat:

1. Koetko ohjelman hyödyllisenä menetelmänä tukemaan lasten mielen hyvinvointia? Miksi?
2. Millaisena olet kokenut perheille jaetun Fun Friends perheen työkirjan?
3. Aiotko hyödyntää Fun Friends -ohjelmaa jatkossakin (pilottihankkeen jälkeen)? Miksi?
4. Mitä kehitettävää näet Fun Friends -ohjelman toteuttamisessa?

Esittämällä avoimia kysymyksiä tarjottiin vastaajalle mahdollisuus ilmaista itseään myös omin sanoin sekä pyrittiin saamaan esiin vastaajien mahdollisia kehittämideoita. Perheitä ja kasvattajia muistutettiin kyselyistä sähköpostitse kahdesti kyselyjen toteuttamisajankohtana.

Aineiston keräämisessä tärkeässä osassa oli lomakekyselyiden avulla kohderyhmältä kerätty tieto sekä olemassa oleva tieteellinen tutkimustieto Friends -ohjelmasta. Oletuksena tämän tieteellisen tutkimustiedon perusteella oli, että Fun Friends -ohjelma on hyödyllinen ja käyttökelpoinen menetelmä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa sekä ahdistuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäisemisessä. Oletuksena oli myös, että ohjelman materiaalit eli ryhmänohjaajan opas sekä perheen työkirja aktivoivat ohjelman käyttämiseen. Hypoteesina esitettiin siis ohjelman käytettävyys, hyödyllisyys ja sopivuus esiopetukseen sekä vanhempien aktivoituminen perheen työkirjan käyttämiseen.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Analysoidun aineiston esittelyssä pyritään selkeyteen ja esittämään tietoa ja tuloksia Fun Friends -ohjelman käytettävyyden sekä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen hyödyllisyyden näkökulmasta. Opinnäytetyössä ei pyritä tekemään laajoja yleistyksiä eikä tämä olisi mahdollistakaan sillä kohderyhmä on tutkimuskysymyksen myötä ennalta määrätty. Mikäli tutkimustuloksissa tavoitellaan yleistettävyyttä, yleistämisongelma pyritään ratkaisemaan käyttämällä satunnaisotantaa (Alasuutari 1999: 37).

Lähes kaiken kerätyn tiedon voi muuttaa numeeriseen muotoon sillä ei ole merkitystä millä tavalla aineisto on kerätty. Numeerisesta aineistosta saatua tietoa voidaan käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa kuvailemaan aineistoa numeroiden kautta, määrällinen tarkastelu ei tarkoita automaattisesti tilastotieteen menetelmien käyttämistä. (Valli

2018a: 248.) Kvantitatiivinen analyysi perustuu tilastollisten säännönmukaisuuksien etsimiseen tavasta, jolla eri muuttujien arvot liittyvät toisiinsa (Alasuutari 1999: 37). Opinnäytetyössä e-lomakkeella annetut vastaukset sekä sinne paperiversiosta siirretyt vastaukset siirrettiin excel-työkirjaan. Kyselylomakkeilla kerätty aineisto siis muutettiin mitattavaan muotoon eli kyselyiden vastaukset lukumääriksi. Työssä aineisto esitetään lukumäärinä, sillä analysoitava aineisto ei määrällisesti ollut riittävän suuri prosenttiosuuksien käyttämiseksi. Kyselylomakkeella käytettiin strukturoitujen kysymysten vastausvaihtoehtojen asteikkona Likertin-asteikkoa. Likertin-asteikkoa pidetään ihmistieteissä välimatka-asteikkona, asteikon ääripäiden käytössä on yleensä ongelmana se, että vastaajat eivät käytä niitä (Erätuuli & Leino & Yli-Luoma 1994: 40). Osa ihmisistä ei mielellään ota kantaa vaan käyttää runsaasti keskimmäistä vaihtoehtoa, toisaalta tyypillinen ilmiö on myös se, että ääripäät jätetään käyttämättä ja tyydytään valitsemaan vaihtoehdot melkein samaa mieltä ja melkein eri mieltä (Valli 2018b: 108). Tässä opinnäytetyössä Likertin-asteikolla mitattaviin valmiisiin väittämiin perheet ja kasvattajat vastasivat kantaa ottaen, myös asteikon ääripäitä käytettiin.

Tulokset analysoitiin kuvailevin menetelmin. Kuvailevina menetelminä hyödynnettiin lukumäärien laskemista, yksittäisten kysymysten vastausjakauman tarkastelua eli frekvenssitarkastelua. Frekvenssitarkastelun avulla ilmaistaan tutkittavan ilmiön lukumäärä (Tilastokeskus n.d.). Lisäksi hyödynnettiin kahden kysymyksen välisen yhteyden tarkastelua eli ristiintaulukointia. Ristiintaulukoinnin avulla selvitetään muuttujien jakautumista sekä niiden välisiä riippuvuuksia (Menetelmätietovaranto 2004).

Analysoidut tulokset raportoitiin hyödyntäen taulukoita ja kuvioita. Vallin (2018) mukaan aineistosta saatuja tuloksia esitettäessä tulee miettiä lukijan intressejä eli millaista tietoa lukija haluaa ja tarvitsee sekä tarkoituksenmukaisuutta. Tulokset tulee esittää selkeässä muodossa, usein siis kokonaislukuina. Kuvioista käytetyimmät ovat pylväs- ja piirakkakuviot. (Valli 2018a: 252–255.) Opinnäytetyössä esitetään kysymysten vastausjakauma pylväskuvioina. Kuvioiden luettavuuden kannalta kasvattajien vastauksista eriteltiin Fun Friends -ohjelman käytettävyyteen liittyvät väittämät toiseen kuvioon ja hyödyllisyyteen liittyvät väittämät toiseen kuvioon. Kasvattajien vastaukset olivat pääasiassa hyvin yhteneväisiä eli suuria ammattiryhmäkohtaisia eroavaisuuksia ei tullut esiin. Tämän vuoksi vastaukset esitetään kootusti ilman ammattiryhmittäistä ristiintaulukointia. Esiin nous-

seita mielipide-eroja tuodaan esiin sanallisesti raportoiden niin, että esiopettajien vastaukset esitetään yhtenä kokonaisuutena ja alkuopettajien sekä iltapäiväkerhonohjaajien näkemykset yhtenä kokonaisuutena. Näin siksi, että tavoitteena on selvittää ohjelman käytettävyyttä juuri esiopetuksessa.

Vanhempien mielipiteet esitettyihin väittämiin on myös esitetty pylväskuviona. Samoin vanhemmille esitetyt taustakysymykset on havainnollistettu kuvioilla, joissa tulee esiin vastaukset esiopetukseen osallistumisalueittain (Itä- tai Koillis-Helsinki). Vastaajista vain kaksi ei ollut käyttänyt Fun Friends perheen työkirjaa, joten heidän vastauksensa on esitelty sanallisesti.

Kyselylomakkeilla esitettyjen avoimien kysymysten tulokset on avattu ja raportoitu. Vanhempien vastaukset avoimiin kysymyksiin on raportoitu tiivistetysti, koska vastauksia oli hyvin vähän. Kasvattajat tuottivat avoimilla kysymyksillä hyvin aineistoa. Kuhunkin kysymykseen esitetyt vastaukset kirjattiin word-tiedostoon ammattiryhmittäin. Tämän jälkeen vastauksista etsittiin yhteneväisiä ilmaisuja ja/tai sanoja ensin ammattiryhmittäin ja sitten niitä keskenään vertaillen (taulukko 2). Vastaukset raportoitiin sanallisesti, myös esittäen suoria lainauksia vastauksista.

Taulukko 2. Esimerkki avointen kysymysten analysoinnista

Avoin kysymys: Koetko ohjelman hyödyllisenä menetelmänä tukemaan lasten hyvinvointia? Miksi?			
	Esiopettajat	Alkuopettajat	Iltapäiväkerhonohjaajat
Selkeä ilmaus hyödyllisyydestä	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koen hyödyllisenä ja tarpeellisenä</li> <li>2. Kyllä</li> <li>3. Erittäin hyödyllisenä</li> <li>4. Koen, että on hyödyllinen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kyllä</li> <li>2. Kyllä</li> <li>3. Koen ohjelman hyödyllisenä</li> </ol>	
Positiivinen ilmaus hyödyllisyydestä	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ohjelma on hyvä</li> <li>6. Käsitellään tärkeitä asioita</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Sopii hyvin pienille lapsille</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vihreiden ajatusten saaminen lapselle hyvä</li> </ol>
Epäselvä ilmaus hyödyllisyydestä			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Iltapäivään en niinkään nää hyötyä tosin soveltaen arkeen</li> </ol>



Eskolan (2018) mukaan aineistojen tehtävä voi olla myös hypoteesien keksiminen. Aineistosta voidaan löytää uusia näkökulmia ei pelkästään todentaa epäilemäänsä. Tutkijan on siis selvitettävä itselleen mitä hän aineistosta hakee ja minkä takia aineisto on kerätty. (Eskola 2018: 212.) Kasvattajat ilmaisivat mielipiteitä myös ohjelman kehittämiseen liittyneeseen avoimeen kysymykseen ja nämä kehittämisideat on raportoitu sanallisesti. Kaikki kasvattajien ja vanhempien vastaukset ovat e-lomakeohjelmassa opinnäytetyöntekijän salasanan takana. Exel-ohjelmalla luodut tilastot ja kuviot sekä word-tiedostoon tallennetut avointen kysymysten vastaukset säilytetään vain opinnäytetyöntekijän tietokoneella. Tiedostot poistetaan opinnäytetyön valmistuttua.

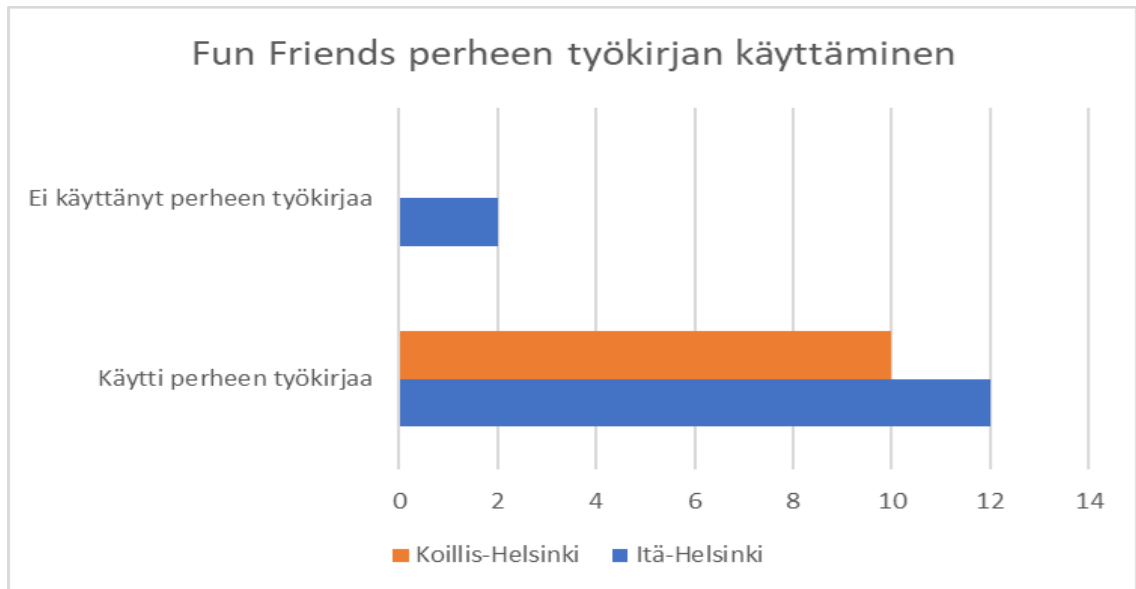
## 6 Tulokset

### 6.1 Taustatiedot

Kaikissa kolmessa esiopetusryhmässä toteutettiin Fun Friends -tuokioita sovitulla aika-aulalla syksyllä 2019. Kevään toteutukseen toi haasteensa Koronapandemia. Kaikissa esiopetusryhmissä oli ennen Fun Friends -tuokioiden aloittamista jaettu perheille Aseman Lapset ry:n tuottamat erikieliset (suomi, englantia, arabia, somali, venäjä) infokirjeet ohjelmaan koskien. Lisäksi kahden esiopetusryhmän vanhempainillassa esiteltiin Fun Friends -ohjelmaa ja Fun Friends -perheen työkirjaa, toisessa varhaiskasvatuksen erityisopettajan ja toisessa Aseman Lasten kouluttajan toimesta. Yhdessä esiopetusryhmässä perheen työkirjat saatiin käyttöön verrattaen myöhään, mutta koteihin oli toimitettu tehtäviä kopioina ennen työkirjojen saapumista.

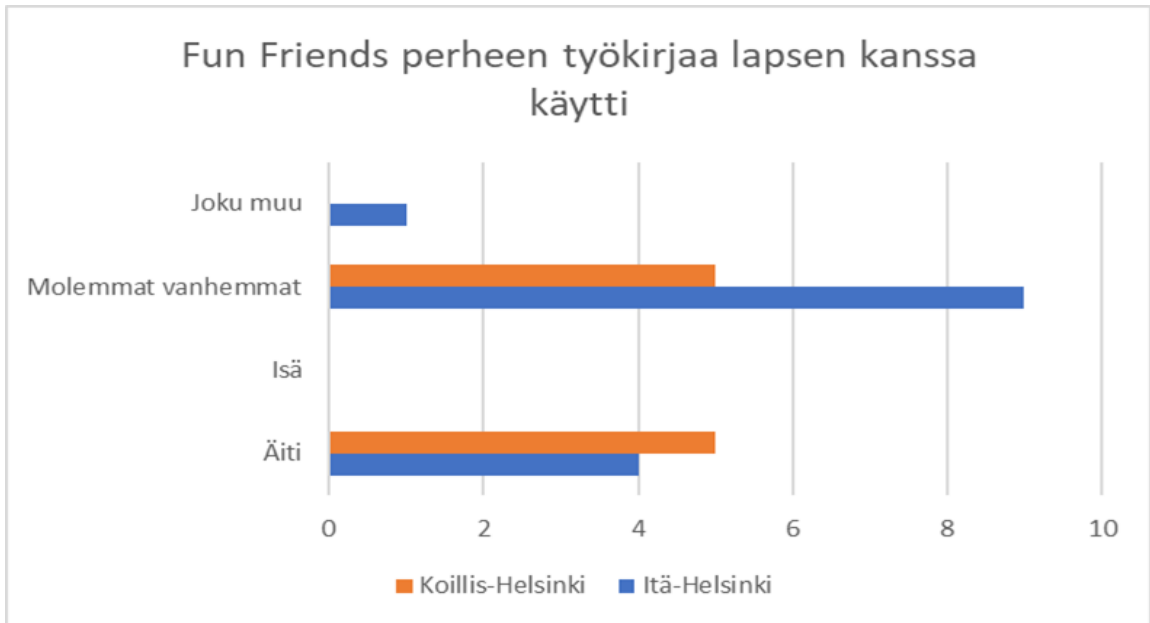
Kaikissa ryhmissä perheen työkirjoista annettiin kotitehtäviä ja tämä osoittautui toimivaksi ratkaisuksi. Lapset olivat innoissaan omista kirjoistaan sekä siitä, että he esikoululaisina saivat kotitehtäviä. Kahdessa ryhmässä kirjat säilytettiin pääasiassa päiväkodilla ja yhdessä ryhmässä kirjojen säilytys tapahtui kotona. Lomakekyselyjen toteuttamisajankohtaan mennessä ryhmien olisi pitänyt toteuttaa vähintään kahdeksan ohjelman pienryhmätuokiota. Kaikki esiopetusryhmät etenivät ohjelman toteutuksessa samanaikaisesti oman lähikoulunsa alkuopetuksen kanssa. Yhteistyö alkuopetuksen kanssa koskien Fun Friends -ohjelman teemoja jäi kuitenkin kaikkien ryhmien osalta vähäiseksi. Yleisesti todettiin, että lapsiryhmät (esikoululaiset ja alkuopetuksen luokat) muodostuivat liian suuriksi käytännön organisoinnin ja tuokioiden toteuttamisen kannalta.

Kyselyyn vastasi 72:sta perheestä 24 vanhempaa ja heistä 22 oli käyttänyt työkirjaa (kuvio 2). Vastaajista 14 oli Itä-Helsingin ja 10 Koillis-Helsingin esiopetusryhmäläisten vanhempia. Vastausajankohtana ryhmissä oli Koronapandemian vuoksi läsnä vain muutamia lapsia, joten perheet eivät ole saaneet kyselyä, mikäli sähköpostiosoite ei ole ollut toiminnassa tai he eivät ole lukeneet sähköpostejaan aikavälillä, jolloin kysely toteutettiin.



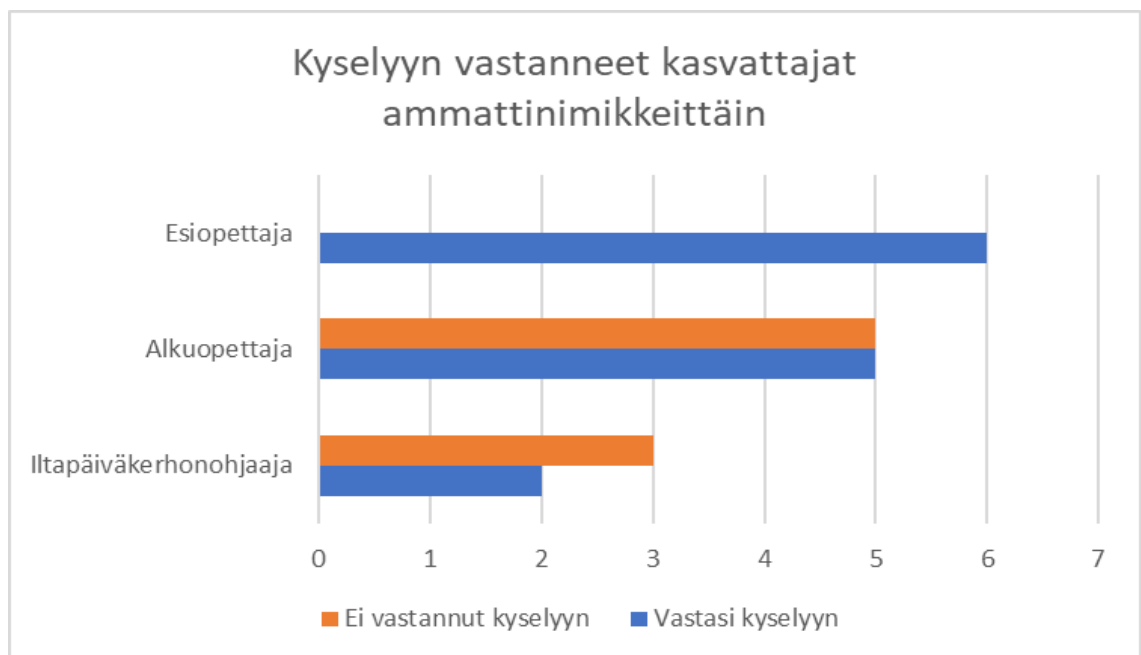
Kuvio 2. Fun Friends perheen työkirjan käyttäminen

Perheen työkirjaa olivat yleisimmin käyttäneet lapsen kanssa molemmat vanhemmat, toiseksi yleisimmin työkirjaa lapsen kanssa käytti äiti (kuvio 3). Isät yksin eivät olleet käyttäneet kirjaa lapsen kanssa. Yksi vastaaja oli valinnut vaihtoehdon joku muu ja vastannut, että eskari käytti työkirjaa lapsen kanssa.



Kuvio 3. Fun Friends perheen työkirjaa lapsen kanssa käytti

Kasvattajille suunnattuun kyselyyn vastasi 21:stä kasvattajasta 13 (kuvio 4). Esiopettajista kyselyyn vastasivat kaikki kuusi, alkuopettajista puolet ja iltapäiväkerhonohjaajista kaksi.

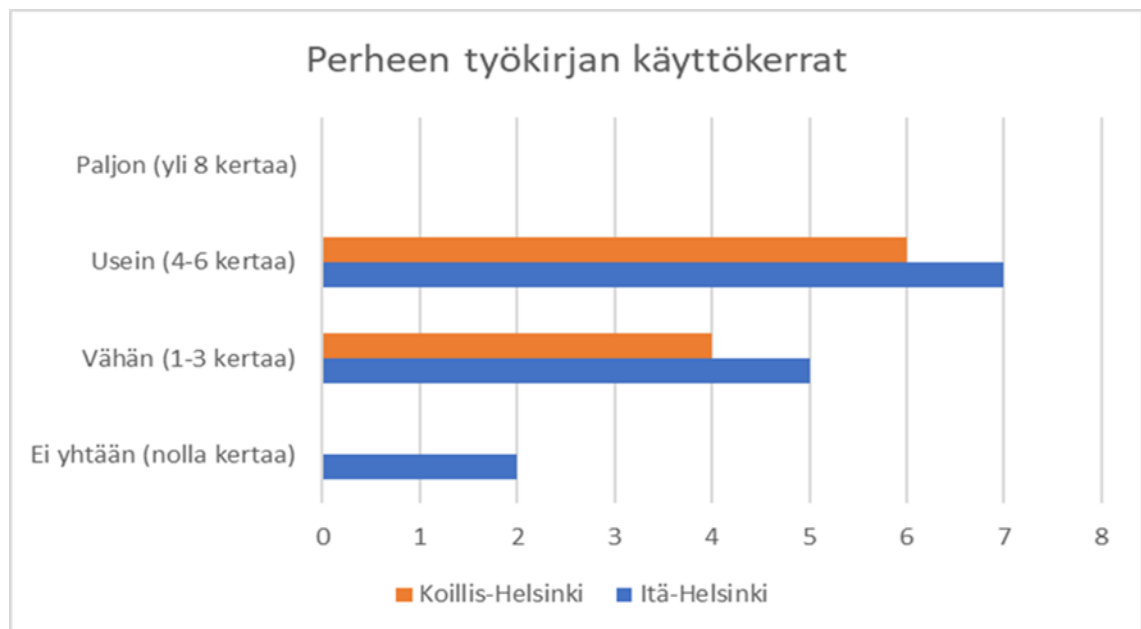


Kuvio 4. Kyselyyn vastanneet kasvattajat ammattinimikkeittäin

## 6.2 Vanhempien mielipiteet Fun Friends -perheen työkirjan käytettävyydestä

Tutkimuskysymyksenä oli tarkoitus selvittää ovatko perheet aktivoituneet käyttämään Fun Friends -perheen työkirjaa ja miten he ovat kokeneet sen käytettävyyden. Vastaa- jista 22 oli käyttänyt perheen työkirjaa. Perheen työkirjaa käyttäneistä kukaan ei ollut käyttänyt kirjaa paljon eli yli kahdeksan kertaa (kuvio 5). Suurin osa vastaajista oli käyt- tänyt kirjaa usein eli neljä–kuusi kertaa tai vähän eli yksi–kolme kertaa. Kaksi vastaajaa ei ollut käyttänyt perheen työkirjaa ollenkaan.

Kirjan käyttökertojen määrä nähtiin perheen työkirjaa kohtaan osoitettuna kiinnostuk- sena ja aktiivisuutena. Vastaajista 22 oli siis kiinnostunut tai vähän kiinnostunut, todella kiinnostuneita ei ollut ja kaksi ei ollut ollenkaan kiinnostuneita. Vastauksissa ei tullut esille huomattavia eroja sen suhteen olivatko lapset osallistuneet esiopetukseen Itä- vai Koil- lis-Helsingissä. Käytettävyyttä selvittäviin väittämiin annetut täysin samaa mieltä vas- taukset jakaantuivat tasaisesti alueiden kesken jokaisen väittämän kohdalla. Vaihtelua oli vain yhden–kolmen vastaajan verran väittämää kohden. Mikäli vanhempi oli väittä- män kanssa täysin samaa mieltä, ei ollut eroa oliko lapsi osallistunut esiopetukseen Itä- vai Koillis-Helsingissä. Sen sijaan molemmat vastaajat, jotka eivät olleet kirjaa käyttä- neet ollenkaan, olivat Itä-Helsingistä.

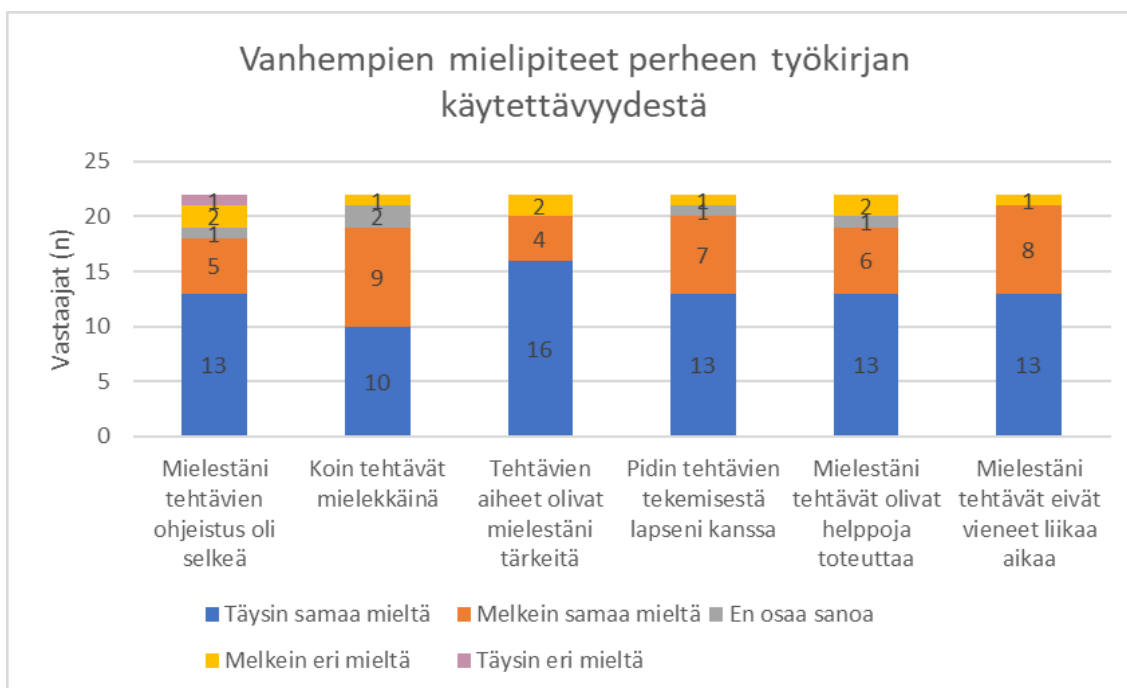


Kuvio 5. Perheen työkirjan käyttökerrat

Jokaisessa kyselylomakkeessa oli kuusi väittämää, joihin vanhemman oli valittava kuhunkin yksi vaihtoehto Likertin-asteikolta (1 täysin samaa mieltä – 5 täysin eri mieltä). Näin ollen perheen työkirjaa käyttäneiltä vanhemmilta saatiin yhteensä 132 vastausta. Vaihtoehto täysin samaa mieltä valittiin 78 kertaa, vaihtoehto melkein samaa mieltä 39 kertaa, en osaa sanoa vain viisi kertaa ja vaihtoehto melkein eri mieltä yhdeksän kertaa. Täysin eri mieltä valittiin vain kerran, kohdassa, jossa kysyttiin kokemusta tehtävien ohjeistuksen selkeydestä.

Työkirjaa käyttäneiden vanhempien mielipiteet Fun Friends -perheen työkirjan käytettävyydestä (kuvio 6) olivat hyvin myönteisiä. Kaikkien väittämien kohdalla vastanneet olivat selkeästi täysin samaa taikka melkein samaa mieltä, muita vastausvaihtoehtoja käytettiin hyvin vähän. Mikään osa-alue ei vanhempien mielestä osoittautunut selkeästi haastavammaksi kuin toinen. Melkein eri mieltä vastaukset hajaantuivat väittämien kesken myös niin, että jokaiseen väittämään tuli yhdestä–kahteen tällaista vastausta. Nämä mielipiteet olivat kuitenkin selkeä vähemmistö.

Perheen työkirjaa käyttäneistä vanhemmista kuusi antoi kaikille työkirjan käytettävyyttä kartoittaville väittämille vastauksen täysin samaa mieltä. Suurin osa vanhemmista oli sitä mieltä, että perheen työkirjan tehtävien ohjeistus oli selkeä. Osa vanhemmista kuitenkin kaipasi tehtävien ohjeistukseen lisää selkeyttä ja yksi vanhempi oli sitä mieltä, että ohjeistus ei ollut selkeä. Tehtävien mielekkyydestä vanhemmat olivat eniten täysin samaa mieltä tai melkein samaa mieltä. Osa vanhemmista kaipasi tehtäviin jonkin verran lisää mielekkyyttä. Vanhemmat pitivät lähes yksimielisesti tehtävien aiheita tärkeinä, neljä vanhempaa oli melkein samaa mieltä ja kaksi vanhempaa koki aiheet vähemmän tärkeinä. Suurin osa vanhemmista piti tehtävien tekemisestä lastensa kanssa. Osa koki lapsen kanssa yhdessä tekemisen vähemmän mielekkäänä, yksi ei osannut sanoa mielipidettään ja yksi vanhempi ei kokenut tehtävien tekemistä lapsen kanssa kovin mielekkäänä. Enemmistö koki, että tehtävät olivat helppoja toteuttaa ja ne eivät vieneet liikaa aikaa. Näissä väittämässä useampi vanhempi oli kuitenkin melkein samaa mieltä eli tehtävien helpon toteutuksen suhteen he näkivät jotakin kehitettävää ja heidän mielestään tehtävät veivät kuitenkin jonkin verran aikaa. Yksi vanhempi ilmaisi tehtävien vievän aikaa.



Kuvio 6. Vanhempien mielipiteet Fun Friends -perheen työkirjan käytettävyydestä

Avoimiin kysymyksiin vastasi vain muutama vanhempi. Lomakkeella oli mahdollisuus vastata, oliko työkirjan täyttämiseen joku muu syy, kuin esitetyt väittämät ja tähän vanhemmilta tuli muutama vastaus. Vanhemmat kertoivat, että tehtäviä oli tehty ajankuluksi, lapsi oli värittelyt kuvia ja kertonut, mitä päiväkodissa oli asiasta juteltu. Yksi vanhempi kertoi, ettei hän ollut vielä tutustunut kirjaan.

Toisessa avoimessa kysymyksessä vanhempi sai kertoa halutessaan jotakin muuta perheen työkirjaan liittyen, tähän tuli hieman useampi vastaus. Kaksi vastaajaa mainitsi, että tehtäväkirjasta saadut kotitehtävät olivat lapselle tärkeitä. Kahdessa vastauksessa mainittiin, että käsitellyt aiheet olivat tärkeitä ja yhdessä keuhuttiin hanketta. Yhdessä vastauksessa tuotiin esiin, että lapsen kanssa on juteltu aiheista paljon ja yhden vastaajan mielestä oli hienoa, että koti osallistettiin, jolloin myös käytettävät termit ja käsitteet olivat samoja sekä kotona että päiväkodissa.

### 6.3 Kasvattajien mielipiteet Fun Friends -ohjelman käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä

Tutkimuskysymyksenä oli selvittää, kokevatko Fun Friends -ohjelmaa pilottihankkeessa toteuttaneet opettajat, varhaiskasvatuksenopettajat ja iltapäiväkerhonohjaajat ohjelman

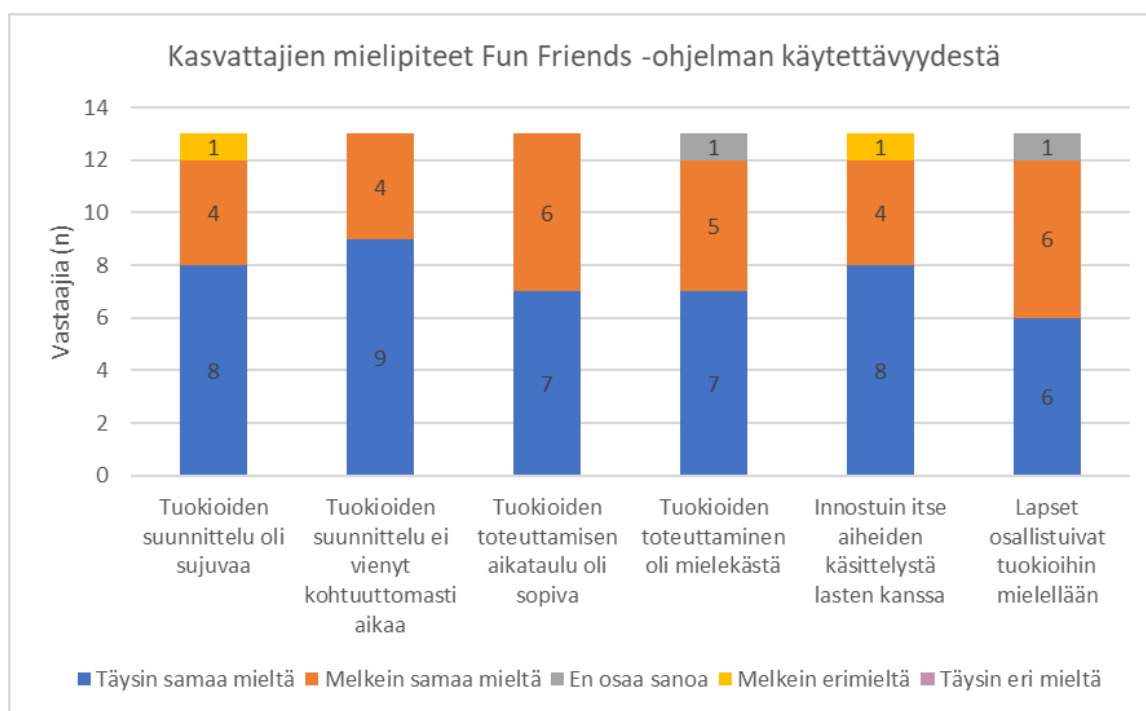
käyttökelpoiseksi ja lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta hyödylliseksi menetelmäksi. Kasvattajille esitettiin yksitoista väittämää liittyen ohjelman käytettävyyteen ja hyödyllisyyteen ohjelman sisältöjen näkökulmasta. Väittämistä heidän tuli kustakin valita parhaiten heidän mielipidettään kuvaava vaihtoehto Likertin-asteikkoa (1 täysin samaa mieltä – 5 täysin eri mieltä) käyttäen. Yhteensä kasvattajilta saatiin siis 143 vastausta.

Kasvattajien vastauksissa painottuivat kaikkien ohjelman käytettävyyteen ja hyödyllisyyteen esitettyjen väittämien kohdalla selkeästi vaihtoehdot täysin samaa mieltä ja melkein samaa mieltä. En osaa sanoa valittiin seitsemän kertaa. Melkein eri mieltä vaihtoehto valittiin vain kaksi kertaa, täysin eri mieltä vaihtoehtoa kasvattajat eivät valinneet kertakaan.

Ohjelman käytettävyyttä selvittäviin väittämiin annetut vastaukset on esitetty kootusti kuviossa 7. Kaikki kuusi esiopettajaa olivat yksimielisesti täysin samaa mieltä väittämistä, jotka koskivat tuokioiden suunnittelun sujuvuutta ryhmänohjaajan oppaan avulla, tuokioiden toteuttamisen kokemista mielekkäänä, aihealueiden hyödyllisyyttä sekä innostumista aiheiden käsittelystä lasten kanssa. Muiden väittämien kohdalla tuli esiin hieman mielipide-eroja. Viiden esiopettajan mielestä tuokioiden suunnittelu ei vienyt kohtuuttomasti aikaa, yksi oli melkein samaa mieltä. Toteuttamisaikataulua piti sopivana neljä esiopettajaa, kaksi oli melkein samaa mieltä. Esiopettajista kolme koki, että lapset osallistuivat tuokioihin mielellään. Kolme esiopettajaa puolestaan vastasi olevansa melkein samaa mieltä väitteen kanssa.

Tuokioiden suunnittelun sujuvuudesta ryhmänohjaajan oppaan avulla kaksi alkuopettajaa oli täysin samaa mieltä, kolme melkein samaa mieltä samoin, kuin yksi iltapäiväkerhonohjaaja. Yksi iltapäiväkerhonohjaaja oli suunnittelun sujuvuudesta melkein eri mieltä. Kolmen alkuopettajan ja yhden iltapäiväkerhonohjaajan mielestä suunnittelu ei vienyt kohtuuttomasti työaika, kaksi alkuopettajaa ja yksi iltapäiväkerhonohjaaja vastasi olevansa melkein samaa mieltä. Aikataulun sopivuuteen vastasi kolme alkuopettajaa olevansa täysin samaa mieltä, kaksi oli melkein samaa mieltä samoin, kuin molemmat iltapäiväkerhonohjaajat. Iltapäiväkerhonohjaajista yksi sekä kaksi alkuopettajaa kokivat, että lapset osallistuivat tuokioihin mielellään. Kaksi alkuopettajaa ja yksi iltapäiväkerhonohjaaja vastasivat olevansa melkein samaa mieltä väitteen kanssa ja yksi alkuopettaja ei

osannut sanoa mielipidettään. Alkuopettajat ja iltapäiväkerhonohjaajat eivät innostuneet itse aiheiden käsittelystä ihan yhtä paljon kuin esiopettajat. Yksi iltapäiväkerhonohjaaja ja yksi alkuopettaja oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa, kolme alkuopettaja ja yksi iltapäiväkerhonohjaaja oli melkein samaa mieltä ja yksi alkuopettaja melkein eri mieltä.



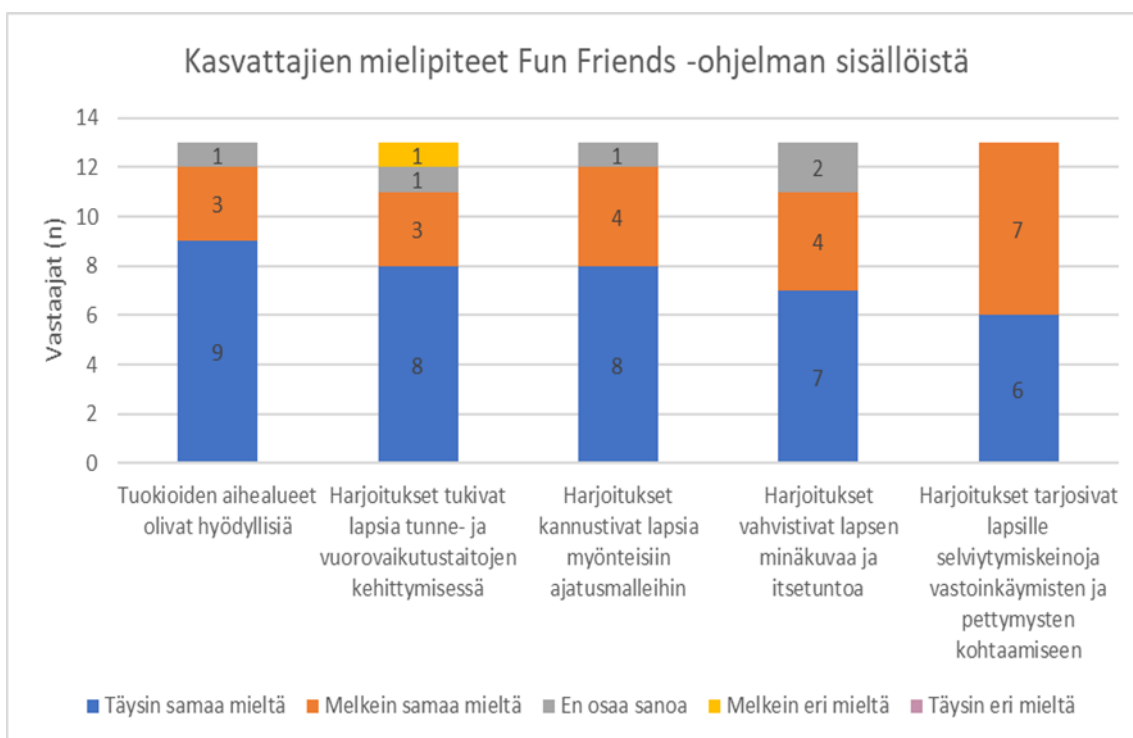
Kuvio 7. Kasvattajien mielipiteet Fun Friends -ohjelman käytettävyydestä

Ohjelman hyödyllisyyttä selvittäviin väittämiin annetut vastaukset on esitetty kootusti kuviossa 8. Kaikki esiopettajat vastasivat täysin samaa mieltä väittämään, joka koski Fun Friends -tuokioiden aihealueiden (taulukko 1) hyödyllisyyttä (kuvio 8). Viiden esiopettajan mielestä harjoitukset tukivat lapsia tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä, yksi ei osannut sanoa mielipidettään. Harjoitukset kannustivat lapsia myönteisiin ajatusmalleihin viiden esiopettajan mielestä, yksi oli melkein samaa mieltä. Neljän esiopettajan mielestä harjoitukset vahvistivat lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa, kaksi oli melkein samaa mieltä. Viiden esiopettajan mielestä harjoitukset tarjosivat lapsille selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen, yksi oli melkein samaa mieltä.

Enemmistö alkuopettajista ja iltapäiväkerhonohjaajista piti tuokioiden aihealueita hyödyllisinä, vain yksi alkuopettaja ei osannut sanoa mielipidettään. Suurin osa alkuopettajista ja molemmat iltapäiväkerhonohjaajat olivat sitä mieltä, että harjoitukset tukivat lapsia tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä ja yksi alkuopettaja oli melkein eri mieltä.



Alkuopettajista ja iltapäiväkerhonohjaajista kolme oli sitä mieltä, että harjoitukset kannustivat lapsia myönteisiin ajatusmalleihin, kolme oli melkein samaa mieltä ja yksi alkuopettaja ei osannut sanoa mielipidettään. Yhden alkuopettajan ja molempien iltapäiväkerhonohjaajien mielestä harjoitukset vahvistivat lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa, kaksi alkuopettajaa oli melkein samaa mieltä ja kaksi alkuopettajaa ei osannut ilmaista mielipidettään. Väitteeseen tarjosivatko harjoitukset lapsille selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen, yksi alkuopettaja vastasi olevansa täysin samaa mieltä, muut olivat melkein samaa mieltä.



Kuvio 8. Kasvattajien mielipiteet Fun Friends -ohjelman sisältöjen hyödyllisyydestä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa

Esitettyihin avoimiin kysymyksiin kasvattajista vastasivat lähes kaikki. Ensimmäinen kysymys liittyi kokemukseen ohjelman hyödyllisyydestä. Esiopettajat kokivat Fun Friends -ohjelman hyödyllisenä menetelmänä tukemaan lasten mielen hyvinvointia.

...Koen ohjelman hyödyllisenä ja tarpeellisenä...

Ohjelma on hyvä ja se auttaa konkreettisilla tehtävillä lapsia tunnistamaan tunteita.

Erittäin hyödyllinen! Ohjelmassa on positiivinen ote kaikkeen ja tapahtumien aiheet ovat tärkeitä ja oleellisia...

Kahdessa esiopettajien vastauksessa mainittiin teema punaisen ajatusten muuttamisesta vihreiksi, joka oli koettu hyväksi ja hyvin arkeen siirrettäväksi. Myös toinen iltapäiväkerhonohjaaja mainitsi aiheen olleen hyvä. Useassa esiopettajien vastauksessa tuotiin esiin ohjelman sopivuutta juuri esiopetusikäisille.

...idea punaisista ja vihreistä ajatuksista oli mielestäni loistava ja niistä puhumme edelleen päivittäin eskarissa. Myös osa perheistä on kertonut käyttävänsä näitä kotona...

...asioita oli avattu lapselle havainnollisesti...

...käsitellään lapsen tasolla tärkeitä asioita...

...lapset osallistuivat mielellään ja erilaiset harjoitukset olivat heistä mieleisiä...

...harjoitukset ja teemat olivat lasten ymmärrettävissä ja sopivan yksinkertaisia jäädäkseen lapsille mieleen...

Alkuopettajat kokivat ohjelman hyödyllisenä ja mainitsivat myös sopivuuden juuri pienille lapsille. Iltapäiväkerhonohjaajista toinen suhtautui hieman kriittisesti ohjelman hyötyyn iltapäiväkerhossa.

...aiheet olivat tärkeitä ja ohjelma ohjaa käsittelemään niitä järkevästi...

...antaa eväitä itsetutkiskeluun pienen oppilaan tarvitsemalla tavalla...

... koen hyödyllisenä, koska siinä opiskellaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja...

Tämä sopii hyvin pienille lapsille. Pidän siitä, että tehtävät vaativat myös aikuisen kanssa tehtävää pohdintaa.

...iltapäivän osalta en niinkään näe hyötyä...pitäisi keksiä tuokiot ja aikaa siihen ei juurikaan ole... olisi hyvä, jos ip:lle olisi oma kirjanen, jossa olisi vähän eri harjoitteita, kun koulussa käytyjä.

Kasvattajilta kysyttiin mielipidettä Fun Friends -perheen työkirjasta ja vastauksissaan he toivat esiin, että olivat kokeneet sen hyödylliseksi. Kasvattajat mainitsivat kirjan nallehahmojen soveltuvan käyttöön hyvin. Esiopettajat kokivat myönteisenä sen, että kirja sitoutti perheitä ja lisäsi perheiden osallisuutta. Heistä kaksi kertoi saaneensa vanhemmilta positiivista palautetta kirjaa koskien. Yhdellä esiopetusryhmällä kirjojen käyttö jäi vähemmälle käytännön syistä. Iltapäiväkerhoissa työkirjaa ei ollut jaettu, koska oppilaat saivat sen koulusta.

...perheiltä tullut palaute on myönteistä. Kirja on selkeä ja kuvat lapselle ymmärrettäviä. Karhukuvat soveltuvat eri kulttuuritaustaisille lapsille.

Vanhemmat innostuivat kirjasta ja ovat tehneet kiitettävästi kotona tehtäväkirjaa...

...työkirja on ollut monipuolinen ja hyödyllinen. Lapset ovat kokeneet kirjan tärkeänä...

Mielestäni kirja on selkeä ja tehtävät helposti toteutettavissa. S2 perheiden on mahdollisesti haasteellista ymmärtää kaikkia tehtäviä.

...perheen työkirja on hyvä juttu ja varmasti mukava lasten ja huoltajien yhteinen ajanviettotapa, jossa riittää pohdittavaa...

Alkuopettajatkin vastasivat pitävänsä perheen työkirjaa hyvänä ja tarpeellisena, mutta he toivat vahvemmin esille kieliongelman. Alkuopettajista moni oli kokenut, että vaikeuksia perheen työkirjan tehtävien ymmärtämisen kanssa oli niillä perheillä, joissa suomi on toisena kielenä. Yksi opettaja mainitsi kääntäneensä englannin kielelle tehtävien ohjeistuksia.

...hyvänä ja tarpeellisena...

...Tehtävät ovat kivoja suomea äidinkielenä puhuville, mutta s-2 perheille tehtävät olivat aika vaikeaselkoisia. Opella on ollut kova työ kääntää ohjeita ja yksinkertaistaa niitä.

Tehtäväkirja edistää taitojen opiskelua kotiajalla

...nallet kirjan henkilöinä ovat suloisia ja kuvilla on hyvä havainnollistaa monia tehtäviä...

Kasvattajilta kysyttiin aikovatko he mahdollisesti hyödyntää Fun Friends -ohjelmaa myös pilottihankkeen jälkeen ja jos aikovat, niin mitkä seikat tähän vaikuttavat. Tähän kysymykseen kaikki kuusi esiopettajaa vastasivat aikovansa hyödyntää Fun Friends -ohjelmaa jatkossakin. Materiaalia keuhuttiin hyväksi tunteiden tunnistamisen, niistä puhumisen sekä vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Yksi vastaaja oli kiinnostunut myös muiden ikäryhmien Friends -ohjelmista.

Aion ehdottomasti (hyödyntää). Ohjelma on ollut mielestäni kaikista kokeilemistani ohjelmista ehdottomasti paras. Sen avulla on helppo käydä lasten kanssa läpi tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä asioita.

Aion hyödyntää, koska kirjassa on käsitelty selkeästi aihealueet...

Aion käyttää. Mielestäni oikein hyvä materiaali...

Alkuopettajista kolme vastasi aikovansa jatkaa ohjelman käyttämistä, ainakin teemoja sekä hyväksi havaitsemiansa leikki- ja rentoutusharjoituksia. Yksi alkuopettaja kertoi jatkokäytön riippuvan koulun linjauksesta. Molemmat iltapäiväkerhonohjaajat sanoivat hyödyntävänsä materiaalia jatkossa jossain määrin.

#### 6.4 Kasvattajien ideat Fun Friends -ohjelman toteuttamisen kehittämiseen

Kasvattajille esitettiin avoin kysymys, mitä Fun Friends ohjelmassa tulisi heidän mielestään kehittää. Sekä esiopettajat, alkuopettajat että iltapäiväkerhonohjaajat toivat esiin sen, että perheen työkirjasta tulisi olla eri kieliversioita. Ehdotettiin myös yksinkertaisempaa ohjeistusta perheen työkirjan tehtäviin. Eräs alkuopettaja ehdotti, että työkirjasta tehtäisiin kansioversio, jota voisi täydentää kopioitavalla materiaalilla. Sisällöllisesti toivottiin tehtäviä liittyen tavoitteen asettamiseen ja palkitsemiseen sekä kiusaamisen, riitelyn ja sopimisen käsittelemiseen. Yksi alkuopettajista suhtautui kriittisesti siihen, tukivatko opettavat taidot lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Vastaajan mielestä taidoissa painottui liian vähän toisten huomioiminen ja heidän tunteensa eli sitä tulisi hänen mielestään kehittää. Yhtenä kehittämisajatuksena esitettiin tabletti- tai muun pelisovellus ohjelmaan liittyen.

## 6.5 Yhteenveto tuloksista

Kaikki esiopettajat olivat kaikista esitetyistä ohjelman käytävyyteen sekä hyödyllisyyteen liittyvistä väittämistä täysin samaa tai melkein samaa mieltä yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Ainoa en osaa sanoa vastaus liittyi lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Käsiteltäessä sekä kasvattajien että vanhempien kyselyiden vastauksia niin, että ilmaisut täysin samaa mieltä ja melkein samaa mieltä on yhdistetty positiivisen kokemuksen ilmaisuksi, ei vastauksissa mikään Fun Friends -ohjelman käytävyyteen tai sisältöjen hyödyllisyyteen liittyvä osa-alue nouse selkeästi muista poikkeavaksi.

Kaikki esiopettajat olivat sitä mieltä, että tuokioiden suunnittelu ryhmänohjaajan oppaan avulla oli sujuvaa, tuokioiden toteuttaminen mielekäästä, aihealueet hyödyllisiä ja he myös innostuivat aiheiden käsittelystä lasten kanssa. Lasten osallistumisesta tuokioihin mielellään esiopettajien kokemuksissa oli hieman eroa. Alkuopettajien ja iltapäiväkerhönohjaajien mielipiteissä tuokioiden sujuvan suunnittelun, toteutusaikataulun, lasten tuokioihin osallistumisen sekä heidän oman innostumisen suhteen oli hieman enemmän hajontaa, kuin esiopettajien mielipiteissä.

Ohjelman sisältöjen hyödyllisyyteen liittyen esiopettajat kokivat tuokioiden aihealueet hyödyllisinä. He kokivat, että tuokiot edistävät ohjelmassa tavoiteltavia asioita eli tukivat lapsia tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä, kannustivat myönteisiin ajatusmalliin, vahvistivat lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa sekä tarjosivat lapsille selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Myös alkuopettajat sekä iltapäiväkerhönohjaajat suhtautuivat positiivisesti siihen, että tuokiot edistivät ohjelman tavoitteita, mutta osa heistä ei ollut ilmaissut mielipidettään ohjelman sisältöjen hyödyllisyyteen liittyen.

Tulosten mukaan tässä pilottihankkeessa mukana olleet perheet olivat käyttäneet perheen työkirjaa. Vanhemmat kokivat pääasiassa hyvin positiivisesti perheen työkirjan käytävyyden. Kokemuksesta tehtävien selkeyden suhteen oli vanhemmilla kuitenkin näkemyseroja. Perheissä työkirjaa käytti äiti tai molemmat vanhemmat yhdessä, mutta isät yksin eivät vastanneet työkirjan käyttämisestä. Kirjaa oli käytetty perheissä eniten neljäkuusi kertaa eli perheet olivat tehneet kotitehtäviä varsin hyvin. Toisaalta yksi–kolme

kertaa kirjaa käyttäneiden osuus oli myös melko suuri. Osoitus vanhempien kiinnostuksesta ja aktiivisuudesta työkirjan kanssa työskentelyyn oli se, että kaikista kahdestakymmenestä neljästä vastaajasta vain kaksi ei ollut ollenkaan käyttänyt kirjaa.

Avoimiin kysymyksiin annettujen vastausten mukaan ohjelman vahvuus oli soveltuvuus juuri pienten lasten ajatusmaailmaan ja heidän kanssaan käytettäväksi. Kasvattajien mielestä perheen työkirja oli hyvä, mutta eri kieliversioita tarvitaan. Lisäksi kasvattajat toivat esiin joitakin kehittämisehdotuksia liittyen käytettävyyteen sekä ohjelman sisältöihin. Kasvattajat olivat pääsääntöisesti sitä mieltä, että aikovat hyödyntää työssään Fun Friends -ohjelmaa jatkossakin pilottihankkeen jälkeen. Esiopettajat kokivat hyödyllisenä myös sen, että käyttämällä ohjelmaa esiopetusryhmissä voidaan myös osallistaa vanhempia perheen työkirjan avulla.

## 7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten pilottihankkeen puitteissa Fun Friends -ohjelmaa toteuttaneet kasvattajat kokivat ohjelman hyödyllisyyden ja käytettävyyden lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Opinnäytetyön aineisto kerättiin pilottihankkeessa ohjelmaa toteuttaneilta esiopettajilta, alkuopettajilta sekä iltapäiväkerhon ohjaajilta keväällä 2020 e-lomakekyselyn avulla. Toisena tavoitteena oli selvittää, aktivoituivatko vanhemmat käyttämään Fun Friends -perheen työkirjaa ja miten he ovat kokivat kirjan käytettävyyden. Esiopetukseen osallistuneiden lasten vanhemmilta kerättiin e-lomakekyselyllä aineistoa perheen työkirjaan liittyen samanaikaisesti kasvattajille suunnatun kyselyn kanssa. Kyselyihin vastasi 24 vanhempaa ja 13 kasvattajaa. Vastaukset analysoitiin kuvailevin menetelmin ja tulokset raportoitiin hyödyntäen taulukoita ja kuvioita. Avointen kysymysten tulokset avattiin ja raportoitiin sanallisesti.

Fun Friends -ohjelma on selkeä kokonaisuus, siinä on hyvät materiaalit, ohjelma on helpokäyttöinen ja siihen on sisällytetty käsiteltäväksi innostavat ja tärkeät aihealueet. Kasvattajat ja erityisesti esiopettajat ovat tyytyväisiä Fun Friends -ohjelmaan kokonaisuudessaan. He kokevat ohjelman sisältämät aihealueet tärkeinä ja kokemus ohjelman käyttämisestä on positiivinen. Voidaan sanoa, että ohjelma on käyttökelpoinen ja hyödyllinen menetelmä tukemaan lasten mielen hyvinvointia. Friends -ohjelman hyödyllisyydestä on saatavilla kansainvälistä näyttöä ja tutkimustietoa (Barrett & Fisak & Cooper 2015; Shortt

& Barrett & Fox 2001; Carlyle 2014). Fun Friends -ohjelman voidaan sanoa soveltuvan hyvin käytettäväksi esiopetuksessa ja se myös tukee Helsingin esiopetussuunnitelman tavoitteita. Ohjelma soveltuu itäiselle varhaiskasvatusalue kahdelle alueen eriytymisen ja huono-osaisuuden ilmenemisen kautta. Alueen erityispiirteet lisäävät lasten ja perheiden tarvetta mielen hyvinvointia tukeville interventioille.

Opinnäytetyöni kanssa samansuuntaisia tuloksia esittää myös Suvanto (2019) pro gradu -tutkielmassaan, jossa hän selvitti Fun Friends -ohjelmaa varhaiskasvatuksen opettajien työvälineenä. Suvannon (2019) mukaan varhaiskasvatuksenopettajat hyötyivät ohjelmasta ammatillisesti ja he aikoivat pitää ohjelman työvälineenä jatkossakin. Ohjelma myös paransi aikuisen ja lapsen välistä kohtaamista, laajensi näkökulmaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta sekä lisäsi kasvatuksen keinovalikoimaa. (Suvanto 2019: 55, 68). Esiopettajien suhtautuminen lasten mielenterveyden tukemiseen on hyvin positiivinen ja he haluavat hyödyntää olemassa olevia menetelmiä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa osana esiopetusta. Anttila, Huurre, Malin ja Santalahti (2016) tuovat esiin näkökulman, että ympäröivä yhteiskunta, sen asenteet ja arvostukset vaikuttavat siihen, millaisen roolin kasvatus ja koulutus voi saada lasten ja nuorten mielenterveyden edistämässä. Yleinen arvostus sekä se, että huomioidaan mielenterveyden tukeminen yhtenä hyvinvoinnin peruspilarina vaikuttaa myös kasvatukseen ja koulutukseen. (Anttila ym. 2016: 35.) Lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseksi ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi on erittäin tärkeää, että kasvattajat suhtautuvat asiaan myönteisesti ja että yhteiskunnassa yleisesti arvostetaan lasten mielenterveyden edistämistä.

Fun Friends -ryhmänohjaajan opas on toimiva, sen avulla tuokioiden suunnittelu ja toteuttaminen on sujuvaa, kasvattajat eivät kokeneet haasteita, vaikka toteuttivatkin ohjelmaa ensimmäistä kertaa tämän pilottihankkeen puitteissa. Kasvattajat eivät myöskään tuoneet esiin haastetta sisältöjen toimivuudesta monikielisten lasten kanssa. Suvannon (2019) tutkielmassa puolestaan tuli esiin varhaiskasvattajien kokemus ohjelman olleen vaativa toteuttaa ensimmäisellä kerralla. Haasteena varhaiskasvatuksen opettajat olivat kokeneet sisältöjen muuttamisen toiminnallisiksi ja konkreettisiksi etenkin monikielisten lasten kanssa. (Suvanto 2019: 52.) Kasvatuksen- ja koulutuksen alalla käyttöön otettavien menetelmien tulee olla sellaisia, että tuokioiden suunnittelu ja käytännön toteutus materiaalin avulla on sujuvaa ja koulutus materiaalin hyödyntämiseen riittävää.

Kasvattajista osa kokee lasten mielenkiinnossa tuokioita kohtaan olevan hieman parantamisen varaa, kun taas Suvannon (2019) tutkielman tulosten mukaan varhaiskasvatuksen opettajat pitivät lasten suhtautumista ohjelmaan pääasiassa myönteisenä sekä inostuneena ja lapset odottivat pienryhmätapaamisia koko ohjelman toteuttamisen ajan. (Suvanto 2019: 46.) Ohjelman käytettävyyden kannalta on tärkeää, että lapset osallistuvat tuokioihin mielellään. Tulosten perusteella ei voida sanoa, miksi kasvattajat kokivat lasten osallistumisessa olleen parantamisen varaa. Tuokioihin osallistuneiden lasten tuen tarvetta (suomi toisena kielenä, erityinen tai tehostettu tuki) ei kyselyssä selvitetty, mutta on mahdollista, että nämä seikat ovat vaikuttaneet lasten tuokioita kohtaan osoittamaan mielenkiintoon. Tukea tarvitseville lapsille voi olla haastavaa osallistua itsesääätelytaitoja vaativiin tuokioihin, jotka sisältävät paljon keskustelua ja oleellisessa osassa on toisen kuunteleminen sekä omien ajatusten esille tuominen. Aikuinen saattaa tulkita keskittymättömän lapsen käytöstä väärin. Tutkielmassaan Suvanto (2019) esittää haastateltavansa ymmärtäneen lapsiryhmästä nousevan tarpeen soveltaa ohjelmaa toiminnallisemmaksi, koska ryhmässä oli lapsia, joilla oli haasteita suomen kielessä sekä itsesääätelytaidoissa. Kasvattaja ymmärsi, että lapset tarvitsivat konkretiaa, jotta aikuisen ohjaama toiminta muuttuisi heille merkitykselliseksi. (Suvanto 2019: 46.)

Positiivista Fun Friends -ohjelmassa on se, että ohjelma soveltuu hyvin juuri pienille lapsille. Voidaan olettaa, että Fun Friends -ohjelmaa kehitettäessä ja luotaessa on huomioitu lasten ikäkauden mukainen kasvu ja kehitys kehityspsykologian näkökulmasta. Harjoitukset on suunniteltu 4–8 -vuotiaiden lasten kanssa toimiviksi, heidän kehitystään ja taitojaan vastaaviksi.

Perheille jaettu Fun Friends -perheen työkirja on hyödyllinen ja tärkeä osa ohjelmaa, koska kirja sitouttaa perheitä ja lisää näin myös perheiden osallisuutta. Perheen työkirjasta tarvitaan versioita eri kielillä kaikkien perheiden tasavertaisen osallistumisen mahdollistamiseksi. Varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen osallistuvien lasten kielitausta, varsinkin itäisellä varhaiskasvatusalue kahdella, on hyvin moninainen ja tämä tulee huomioida myös interventioita toteutettaessa. Opinnäytetyössä ei selvitetty maahanmuuttajataustaisten lasten osuutta esiopetusryhmissä eikä kyselyssä käsitelty heitä erillisenä osallistujaryhmänä. Tulosten perusteella voidaan kuitenkin olettaa, että myös maahanmuuttajataustaisten lasten mielen hyvinvointia voidaan tukea Fun Friends -ohjelman avulla. Castaneda ym. (2018) mukaan maahanmuuttajaperheen näkökulmasta päiväkot



tarjoaa parhaimmillaan huolenpitoa ja turvallisen kasvupaikan lapselle, varsinkin silloin, kun perheellä on taustallaan vaikeita kokemuksia. Näillä lapsilla ilmenee psyykkisiä oireita ja oireilu on yleisempää nuoremmilla, koska heidän resilienssinsä selviytyä suurista elämänmuutoksista ja traumaattisista kokemuksista ei ole kehittynyt samoin kuin vanhemmilla lapsilla. Perheiden taustat ja uudet tilanteet voivat nostaa esiin tunteita, jotka voivat tarvita käsittelyä lasten ja perheiden kanssa. (Castaneda & Mäki-Opas & Jokela & Kivi & Lähteenmäki & Miettinen & Nieminen & Santalahti, 2018: 193.)

Fun Friens -ohjelman pienryhmiin voivat osallistua kaikki lapsiryhmän lapset eikä osallistuminen edellytä täydellistä suomen kielen taitoa, myöskään lapsen tuen tarve ei ole esteenä osallistumiseen. Vaikka ohjelma toimii erityisesti ennaltaehkäisevänä työvälineenä, sen avulla voidaan tukea myös jo oireilevia lapsia (Barrett 2014: 10). Ohjelmaa toteutettaessa kieliongelmat näkyvät enemmän vanhempien kielitaidon puutteena, jolloin perheen työkirjan kanssa työskenteleminen on haastavaa. Perheen työkirjan käyttämättömyyden syynä saattaa olla vanhempien kielitaidon puute. Olisi ollut tarpeellista saada työkirjaa käyttämättömiltä enemmän tietoa, jotta voitaisiin päätellä, kuinka suuri merkitys kielitaidolla on työkirjan käyttämättömyyteen.

Vanhemmat näkevät lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisen tärkeänä asiana. Vanhempien motivaatio ja osallistuminen ohjelman toteuttamiseen on hyvin tärkeää, jotta ohjelmasta saadaan kaikki mahdollinen hyöty. Yhtenä tavoitteena ohjelmassa on edistää kuuntelevaa ja keskustelevaa kotikulttuuria ja tämän tavoitteen saavuttamiseksi vanhempien tulee olla innostuneita ja aktiivisia perheen työkirjan kanssa kotona. Vanhemmat olivat pääasiassa hyvin tyytyväisiä perheen työkirjan käytettävyyteen. Työkirjan käyttäjinä isät eivät yksin olleet aktiivisia. Tulosten perusteella ei voida sanoa miksi isät eivät aktivoituneet käyttämään kirjaa yksin lapsen kanssa. Kyselyssä ei selvitetty kuinka moni vanhemmista oli yksinhuoltaja.

Useat perheen olivat vähän kiinnostuneita työkirjan käyttämisestä, vaikka positiiviset kokemukset lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisesta sekä työkirjan käytettävyydestä tulivat selvästi tuloksissa esiin. Tuloksista ei voida päätellä, miksi osa perheistä käytti kirjaa vain vähän tai todella kiinnostuneita ei ollut. Tuloksista kuitenkin nähdään, että suurimmalla osalla syy vähäisiin käyttökertoihin ei kuitenkaan ollut kokemus, että tehtävät veisivät liikaa aikaa, että niiden toteuttaminen olisi ollut vaikeaa tai ohjeistus epäselvä tai

että tehtävien tekeminen lapsen kanssa olisi ollut haastavaa. On mahdollista, että käyttökertojen määrään on vaikuttanut esiopetuksen valitsema käytännön toimintatapa perheen työkirjan kanssa. Esiopetusryhmistä yksi sai kirjat hyvin myöhäisessä vaiheessa, vasta joulun aikaan ja he täyttivät kirjaa enemmän yhdessä lasten kanssa päiväkodilla. Yksi ryhmä antoi kotiin läksyjä ja luotti siihen, että vanhemmat niitä tekevät. Yksi ryhmä puolestaan antoi läksyjä, mutta kirja piti tehtävien tekemisen välissä palauttaa päiväkodille. Toisaalta tulokseen saattoi vaikuttaa se, että vanhemmat eivät olleet laskeneet työkirjan käyttökertoja tai että heidän mielenkiintonsa oli hiipunut ohjelman etenemisen myötä.

Fun Friends -ohjelmassa tärkeää on lasten selviytymiskyvyn eli resilienssin kasvattaminen. Opinnäytetyössä ei selvitetty pilottihankkeessa tuokioihin osallistuneiden lasten resilienssin mahdollista lisääntymistä, mutta teorian perusteella voidaan olettaa Fun Friends -ohjelman lisäävän myös ohjelmaan osallistuvien lasten resilienssiä. Tulosten mukaan ohjelman harjoitukset antavat lapsille selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen ja näiden taitojen avulla myös lapsen resilienssi vahvistuu. Resilienssi nähdään seurauksena prosessista, jossa ihmisen ja ympäristön ominaisuudet ovat mahdollistaneet vaikeuksien voittamisen (Poijula 2018: 98–101). Tärkeä selviytymiskeino lapselle on myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallinta ja tulosten perusteella Fun Friends -ohjelma tukee lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Suvannon (2019) tutkielmasta tulee esiin varhaiskasvatuksen opettajien näkemys, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen on osa varhaiskasvatusta ja esiopetusta. Varhaiskasvatuksen opettajat näkivät nämä taidot myös tärkeänä oppimisen mahdollistajana sekä edellytyksenä sujuvaan ryhmässä olemiseen sekä kaverisuhteisiin. (Suvanto 2019: 41.)

Teorian ja tulosten perusteella voidaan sanoa, että lasten mielen hyvinvointia tukemalla ehkäistään ahdistuneisuuden kehittymistä, syrjäytymistä sekä mielenterveysongelmien kehittymistä. Lasten mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää mielenterveyden kokonaisvaltainen tukeminen. Lapsilla ahdistushäiriöt ovat yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä, joten niiden ennaltaehkäiseminen on erittäin tärkeää.

Opinnäytetyöstäni nousee esiin näkökulma mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemisen tärkeydestä sekä alueellisen huono-osaisuuden ja alueellisen eriytymisen vaikutuksista lasten mielen hyvinvointiin. Helsingissä ja erityisesti Itä-Helsingissä lisääntynyt alueellinen huono-osaisuus tuo haasteita lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen sekä mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemiseen. Itäisen varhaiskasvatusalue kahden väestössä, näkyy korostunut tarve lasten mielen hyvinvoinnin sekä perheiden elämänhallinnan tukemiseen. Tukitoimenpitein voidaan tasoittaa kasvuympäristön vaikutusta syrjäytymisen riskiin (Raunio 2006: 111). Sipilän ja Österbackan (2013) mukaan ongelmat näyttävät sitkistyvän ja ratkaisujen tavoittaminen vaikeutuvan huolimatta yhä paremmista, tutkimukseen perustuvista menetelmistä. Tästä syystä vaatimus ongelmien paremmasta ehkäisystä leviää. (Sipilä & Österbacka 2013: 24.) Ristikari ym. puolestaan (2016) toteaa, että toimet syrjäytymisen ehkäisemiseksi tulevat nykyään valitettavan usein liian myöhään. Herää kysymys, olisiko palvelujen tarpeellista reagoida tilanteisiin ehkäisevästi jo aiemmin esimerkiksi ryhmämuotoisesti, elinympäristöissä toimien. Päivähoidon tulisi toimia lasten hyvinvoinnin tukemiseksi sekä suojaavien tekijöiden vahvistamiseksi. Ehkäisevä puuttuminen on sekä inhimilliseltä että taloudelliselta kannalta järkevää, koska lapsuuteen ja nuoruuteen tehdyillä sosiaalisilla investoinneilla saadaan aikaan säästöjä, jotka tuottavat myös hyvinvointia. (Ristikari 2016: 11, 104.)

Opinnäytetyöni tuo esille ja näkyviin yhden hyväksi todennetun, pienille lapsille suunnatun menetelmän lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemisen näkökulmasta. Vaikka ohjelman on kehittänyt australialainen psykologian professori Paula Barrett, ohjelma tulosten perusteella soveltuu hyvin suomalaiseen esiopetukseen. Anttilan ym. (2016) mukaan pienten lasten keskinäistä vertaistoimintaa ja osallisuutta lisääviä menetelmiä on vähän. Työntekijöillä on itsellään oikeus ja vastuu valita tai olla valitsematta käyttöönsä eri menetelmiä. Suomessa ei ole tahoa, joka vastaisi menetelmien koulutuksesta, ylläpidosta, laadunvarmistuksesta ja jatkokehittämisestä vaan menetelmiä valitessaan varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten työntekijät ovat pitkälti sen varassa, miten hyvin menetelmän kehittäjät tuovat menetelmäänsä esille ja työntekijöiden tietoisuuteen. Yleistä tiedotuskanavaa tai keskitettyä paikkaa, josta toimijat voisivat etsiä ja valita itselleen sopivia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ei ole. (Anttila & Huurre & Malin & Santalahti 2016: 18, 34.) Teorian perusteella voidaan

olettaa, että esiopetuksessa ryhmämuotoisesti, lasten omassa elinympäristössä toteutettavat interventiot ja erityisesti mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemiseen pyrkivät toimet, kuten Fun Friends -ohjelman toteuttaminen on kannattavaa ja hyödyllistä.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe sai alkunsa työskennellessäni päiväkotia Laakavuorella, kuullessani tällaisen pilottihankkeen alkamisesta. Mielenkiinto aiheita kohtaan kasvoi osallistuttuani Aseman Lapset ry:n järjestämään Fun Friends -ohjaajakoulutuspäivään sekä päästesäni itse toteuttamaan ohjelmaa käytännössä esiopetusryhmässä. Työhöni ei ole aiemmin ollut tarjolla selkeää menetelmää käytettäväksi lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen, jonka itse kuitenkin koen erittäin tärkeänä. Opinnäytetyölle myönnettiin tutkimuslupa Helsingin kaupungin kasvatuksen ja koulutuksen toimialalta ja lomakekyselyt toteutettiin samanaikaisesti kasvattajille sekä perheille keväällä 2020.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja motivoivaa, sillä aihe oli hyvin käytännönläheinen, ajankohtainen, työelämälähtöinen ja konkreettinen. Työ eteni sujuvasti vaiheesta toiseen. Lomakekyselyillä sain aineistoa analysoitavaksi, vaikka Koronapandemia aiheuttikin aineiston keruuseen pieniä muutoksia niin, että kaikille vastaajille tarjottiin paperiversion ohella mahdollisuus vastata e-lomakkeella, lähettämällä heille päiväkotien toimesta sähköpostiin suora linkki e-lomakekyselyyn. Olisin toivonut vanhempien sekä alkuopettajien ja iltapäiväkerhonoijaajien vastaavan kyselyihin vielä runsaslukuisemmin. Vanhempien osalta pohdin, olisiko kyselylomakkeen kääntäminen englannin kielelle tuonut lisää vastauksia kyselyyn, mutta toisaalta suuri osa alueiden maahanmuuttajaperheistä ei hallitse myöskään englannin kieltä.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin paljon uutta tutkimukseen liittyvää muun muassa lupahakemuksen tekemistä, lomakekyselyjen laatimista e-lomakkeella, saatekirjeiden luomisesta, tulosten analysointia sekä tulosten esittämistä taulukkokuvioiden avulla. E-lomakekyselyjen tekeminen, numeraalisen aineiston analyysi sekä tulosten esittämiseksi luodut kaaviot työllistivät, sillä minulla ei ollut aiempaa kokemusta sähköisten kyselylomakkeiden laatimisesta, sekamuotoisen aineiston (määrällinen ja laadullinen) analyysistä tai taulukoiden luomisesta excel-ohjelmalla.

Tämän opinnäytetyön tulokset eivät ole suoraan laajemmin yleistettävissä, koska kyselyjen kohderyhmä rajautui pilottihankkeessa Fun Friends -ohjelmaa käyttäneisiin kasvatajiin ja vanhempiin. Fun Friends -ohjelmasta olemassa olevan tieteellisen tutkimustiedon perusteella voidaan kuitenkin sanoa ohjelman olevan hyödyllinen menetelmä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa sekä ahdistuksen ja masentuneisuuden ennaltaehkäisemisessä. Tutkimustiedon perusteella tehty oletukseni ohjelman hyödyllisyydestä ja käyttökelpoisuudesta todentui opinnäytetyön tulosten myötä. Oma kokemukseni ohjelman käyttämisestä tukee myös tuloksia.

Fun Friends -ohjelman tavoitteet, tapaamiskertojen aihealueet ja sisällöt tukevat myös Helsingin kaupungin esiopetussuunnitelman tavoitteita. Ohjelman päätavoitteen eli lasten mielen hyvinvoinnin edistämisen sekä ahdistuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäisemisen lisäksi näen itse ohjelman toteuttamisessa voimavarana sen, että ohjelmasta tulisi itäisen varhaiskasvatusalue kahden esiopetuksessa yhdistävä tekijä, jonka puitteissa esiopettajat voisivat luoda yhteistyökäytänteitä sekä keskinäistä vuorovaikutusta. Esiopettajat voisivat jakaa kokemuksiaan ja tuokioiden sisältöjen toteuttamisvinkkejä toisilleen esimerkiksi sosiaalista mediaa hyödyntäen tai sähköpostitse. Lasten siirtymässä perusopetukseen alueen koulut tietäisivät Fun Friends -ohjelman tulleen tutuksi lapsille jo esiopetuksessa ja he voisivat halutessaan jatkaa sen hyödyntämistä koulussa. Lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen syntyisi siis jatkumo varhaiskasvatuksesta alkuopetukseen. Fun Friends -materiaalin käyttämiseen uudelleen samojen lasten kanssa ei ole estettä. Perheen työkirjaa ei esimerkiksi ole välttämätöntä ottaa käyttöön uudelleen koulun puolella, mikäli perheet ovat sen parissa jo esiopetuksessa työskennelleet, estettä tähän ei kuitenkaan ole.

Tänä päivänä ei enää puhuta päivähoidosta vaan varhaiskasvatuksesta, joten myös lasten emotionaalista pärjäävyyttä, selviytymiskykyä ja sitä kautta mielen hyvinvointia tulisi opettaa osana varhaiskasvatuksen arkea. Mielen hyvinvoinnin tukemisella ei mielestäni kuitenkaan ole vielä riittävästi sijaa, ainakaan kaikkien lasten mielen hyvinvoinnin tukemisella. Lapset, jotka saavat varhaiskasvatuksessa tehostettua taikka erityistä tukea, saavat kenties paremmin myös tukea mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa, koska heille kohdennettu tukitoimi voi olla integroitu erityisryhmä tai ryhmässä toimiva varhaiskasvatuksen erityisopettaja. Tämä ryhmä on kuitenkin pieni osa varhaiskasvatuksessa

olevista lapsista ja mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa tulisi olla kaikkien lasten saatavilla. Santalahti ja Marttunen (2014) sanovat, että Suomessa on otettu käyttöön muissa maissa kehitettyjä menetelmiä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen ja ongelmien ehkäisyyn sekä kehitetty omia menetelmiä. Kuitenkaan ei ole käsitystä siitä, mitä kaikkia menetelmiä on käytössä, kuinka laajasti niitä on sovellettu ja kuinka laadukkaita ne ovat. Näin ollen näyttöön perustuvien menetelmien saannissa suomalaislapset ja -nuoret ovat keskenään epätasa-arvoisessa asemassa. (Santalahti & Marttunen 2014: 192.) Tämä opinnäyte osoittaa, että yksi hyvä menetelmä kaikkien lasten mielen hyvinvointia tukemaan on Fun Friends -ohjelman käyttäminen esiopetuksen tai varhaiskasvatuksen lapsiryhmissä. Käytännössä ohjelman toteutukseen tarvitaan taloudellista panostusta, sillä esiopettajien tulee osallistua Aseman Lapset ry:n toteuttamaan ohjelman ohjaajakoulutuspäivään ja tietenkin perheen työkirjojen hankkiminen tuo kustannuksia. Toivottavasti taloudelliset kustannukset eivät ole esteenä tämän käyttökelpoisen ja hyödyllisen ohjelman toteuttamiseksi.

Fun Friends -ohjelman tuokiota on helppo toteuttaa lapsiryhmässä, koska osallistujia ei tarvitse rajata esimerkiksi lapsen tuen tarpeen, oireilun tai kielitaidon perusteella. Toki on tärkeää kiinnittää huomiota näihin seikkoihin pohdittaessa ryhmän kokoa ja siihen osallistuvien aikuisten määrää. Ohjelman avulla luodaan myös maahanmuuttajataustaisille lapsille mahdollisuus oppia mielen hyvinvointiin liittyviä taitoja sekä tarjotaan heidän perheilleen väline lasten mielen hyvinvointiin liittyvien asioiden käsittelyyn. Lapsi voi osallistua tuokioiden harjoituksiin omalla kielitaidollaan ja saada mahdollisuuden ilmaista tunteitaan. Pienryhmissä tehtävät Fun Friends -harjoitukset ovat hyvin toiminnallisia ja usein kuvilla tuettuja, joten kielitaidoton taikka heikon suomenkielentaidon omaava lapsikin kykenee niihin osallistumaan. Lapsi voi ottaa mallia vertaisistaan toiminnallisissa harjoituksissa, vaikka kielitaito ei vielä riittäisikään keskusteluun.

Osa mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemistä on opettaa lapsille taitoa puhua huolestusta, peloista ja muista mieltä askarruttavista asioista sekä opettaa taitoa tunnistaa ja nimetä omia tunteita sekä havainnoida ja tulkita toisten tunteita (empatia) sekä opettaa taitoa rentoutua. Tärkeää on oppia myös kääntämään negatiivisia, ahdistusta tuottavia ajatuksia positiivisiksi. Tämän päivän lapset elävät hyvin hektisessä maailmassa, jossa muun muassa informaatiota tulee paljon eri kanavien kautta ja informaatiotulva puoles-

taan aiheuttaa lapsissa levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Monille lapsille rentoutuminen, pysähtyminen ja hiljaa oleminen sekä toisen kuunteleminen ovat haastavia. Näiden edellä mainittujen asioiden käsittely ja harjoittelu on oleellista Fun Friends -ohjelman sisällöissä ja oppiminen tapahtuu vertaisilta muun muassa keskustelemalla, kuuntelemalla sekä omia ajatuksia jakamalla sekä rentoutumisharjoitusten avulla. Osa kasvattajista koki, että lapset olisivat voineet olla kiinnostuneempia tuokioita kohtaan. On mahdollista, että kiinnostus on ollut eri tasoista esikoululaisten, alkuopetuksessa olevien ja iltapäiväkerholaisten osalta. Aikuinen saattaa herkästi myös tulkita lasta väärin, lapsen käytöksen taustalla voi olla ymmärryksen- tai itsesäätelytaitojen puute. Olisikin tärkeää ryhmän toimivuuden kannalta, että tukea tarvitsevilla lapsilla olisi tuokioilla aikuinen tukemassa heidän osallistumistaan. Erittäin tärkeää on myös ohjelman toteuttaminen pienryhmässä, jossa aikuisen on mahdollista huomioida lapsia yksilöllisemmin ja tilanne it-sessään voidaan luoda osallistuville lapsille rauhalliseksi.

Ohjelmassa oleellista on vuorovaikutus, keskusteleminen ja vertaisilta oppiminen. Näihin tavoitteisiin pääsemiseksi on tärkeää, että kasvattajat kokevat mielekkyyttä ja innostusta, jotta aito vuorovaikutus kasvattajan ja lapsen välillä sekä lapsiryhmän kesken mahdollistuu. Innostusta ja mielekkyyttä lisää kokemus asian hyödyllisyydestä ja tärkeydestä. Kasvattajan oma innostus kehittyy, kun lapset innostuvat, jakavat ajatuksiaan sekä kokemuksiaan ja oppivat. Tärkeää on myös kasvattajan oma suhtautuminen, aktiivisuus, tietoisuus toiminnastaan sekä ymmärrys toiminnan tavoitteellisuudesta. Kasvattajien kokemusta ohjelman käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä lisää se, että ohjelman sisältöalueiden harjoitteet on suunniteltu juuri 4–8-vuotiaiden kanssa toimiviksi, ryhmänohjaajan oppaan tehtäviä ei siis tarvitse soveltaa. Tehtävistä voi myös valita kyseiselle lapsiryhmälle parhaiten soveltuvat ja halutessaan lisätä tuokioihin jotakin omia harjoitteita.

Ryhmänohjaajan oppaan käytettävyyttä lisää se, että sen avulla ohjelman toteuttaminen ei vie kohtuuttomasti työaika. Tuokioiden suunnitteluun käytettävä aika suhteessa työaikaan on tärkeää varhaiskasvatukseen sekä koulun arjessa. Menetelmät, joiden ohjekirjat sisältävät hankalasti toteutettavia tai paljon soveltamista ja etukäteisvalmistelua vaativia harjoituksia jäävät helposti käyttämättä, koska ne vievät liikaa kasvattajien työaika. Iltapäiväkerhossa ohjelman toteuttaminen eri luokka-asteilta tulevien lasten ryhmässä sekä iltapäiväkerhon tiloissa näyttäisi olevan haastavampaa kuin esi- tai alkuopetuk-

sessä. Myös materiaalin avulla tuokioiden suunnitteleminen ja suunnitteluajan löytäminen on työläämpää. Opinnäytetyön kyselyissä ei selvitetty olivatko koulut ja iltapäiväkerhot sopineet jotakin työnjakoa tai toimintatapaa Fun Friends -tuokioiden toteuttamisen suhteen. Onkin tärkeää huomioida, että toteutettaessa Fun Friends -ohjelmaa samanaikaisesti sekä alkuopetuksessa että iltapäiväkerhossa tulee näiden toimijoiden sopia yhteiset toimintakäytänteet ohjelman käytännön toteuttamisen suhteen. Tuokioiden suunnittelun ja toteuttamisen kannalta on tärkeää, että kasvattaja on osallistunut Fun Friends -ohjaajakoulutukseen.

Perheiden aktiivisuuden sekä osallisuuden lisäämiseksi tulee huolehtia siitä, että vanhemmat ymmärtävät mistä ohjelman sisällössä ja tavoitteissa on kyse. Fun Friends -ohjelman toteuttamisessa on kiinnitettävä huomiota myös vieraskielisten vanhempien osallistamiseen. On tärkeää, että ohjelmasta voidaan jakaa informaatiota perheille heidän äidinkielellään väärinymmärrysten ja epätietoisuuden hälventämiseksi. Jotta myös muun kuin suomenkieliset perheet kykenisivät osallistumaan täysipainoisesti Fun Friends -ohjelmaan perheen työkirjan avulla, tulisi kirjasta olla saatavilla kieliversioita ainakin arabian, somalin, venäjän ja kurdin kielellä. Näiden kieliryhmien perheitä asuu paljon itäisellä varhaiskasvatusalue kahdella. Omalla äidinkielellä, omalla tunnekielellä työskenteleminen työkirjan tehtävien parissa olisi varmasti perheille helpompaa ja aktiivisempaa. Lisäksi eri kieliversiot perheen työkirjasta asettaisivat vanhemmat tasa-arvoisempaan asemaan suhteessa ohjelmaan osallistumisen kanssa. Tässä pilottihankkeessa osa kasvattajista oli kääntänyt tehtäviä englannin kielelle, jos vanhempi tämän kielen hallitsi, muille tarvittaville kielille kääntäminen ei ollut mahdollista. Luonnollisesti tehtävien kääntäminen eri kielelle myös lisäsi kasvattajien työmäärää ja toisaalta vanhemmat saivat informaatiota kasvattajien kielitaidosta riippuen.

Fun Friends -ohjelman läpivieminen vie useamman kuukauden, joten vanhempien mielenkiinnon ylläpitäminen toteutuksen aikana on tärkeää. On erittäin hyödyllistä pohtia millä keinoin vanhempien roolia voisi vielä enemmän tukea. Suvanto (2019) kertoo pro gradu- tutkielmansa tuloksissa, että varhaiskasvatuksen opettajat olivat lähettäneet koteihin kirjeen jokaisen tuokion jälkeen ja he olivat kokeneet kirjeet tärkeinä, nimenomaan perheitä informoivina sekä sitouttavina. (Suvanto 2019: 53.) Tämä on yksi hyvä käytäntö yhteistyön lisäämiseen esiopetuksen ja perheiden välillä. Perheille on tärkeää järjestää myös vanhempainilta ennen ohjelman aloittamista ja sähköisen viestintäkanavan avulla



ohjaajat voivat tiedottaa vanhempia ohjelman etenemisestä sekä tapaamisissa käsitellyistä asioista (Barrett 2014: 16). Fun Friends -ohjelman sisältöjä hyödyntäen voidaan myös järjestää perheitä osallistavaa toimintaa varhaiskasvatuksessa esimerkiksi teemailtoja eri sisältöalueista tai tapahtumia, joihin on liitetty Fun Friends -ohjelman harjoituksia. Näin harjoiteltavat asiat kenties avautuvat vanhemmille vielä paremmin ja tuovat syvempää ymmärrystä niiden tarkoituksesta ja hyödyllisyydestä. Ohjelman toteuttamista voidaan siis laajentaa lapsiryhmässä tehtävästä enemmän myös perheitä osallistaviksi, muutoinkin kuin perheen työkirjan välityksellä.

Ihanteellisessa tilanteessa pienryhmätuokioilla harjoitellut Fun Friends -taidot sulautuvat ja leviävät osaksi ryhmän arkea ja toimintakulttuuria. Näin ollen niiden omaksuminen ja oppiminenkin tapahtuu luontevasti arjen tilanteissa. Opitut taidot puolestaan leviävät myös kotiin ja vahvistuvat, kun niitä harjoitellaan yhdessä vanhempien kanssa perheen työkirjaa käyttämällä. Tässä opinnäytetyössä ei esitetty kasvattajille erillistä kysymystä siitä ovatko he hyödyntäneet Fun Friends -ohjelman harjoitteita myös pienryhmätuokioiden ulkopuolella toteuttaessaan tuokioita tämän pilottihankkeen puitteissa. Suvannon (2019) tutkielmassa puolestaan varhaiskasvatuksenopettajista osa kertoi siirtäneensä ohjelman sisältöjä arkeen muun muassa toteuttamalla rentoutumisharjoituksia ennen lepopohetkeä sekä käyttämällä punaisten ja vihreiden ajatusten teemaa ikävien tilanteiden selvittelyssä (Suvanto 2019: 49–50).

Opinnäytetyöni nostaa esiin syrjäytymisriskin sekä maahanmuuttajuuden tuomat haasteet, jotka usein liittyvät huono-osaisuutta ilmentävillä alueilla asuvien perheiden elämäntilanteisiin ja näin ollen myös lasten mielen hyvinvointiin. Alitolppa-Niitamon (2005) mukaan työttömyydellä, vähävaraisuudella ja taloudellisella epävarmuudella on maahanmuuttajaperheiden hyvinvoinnille samanlaisia negatiivisia seurauksia kuin valtaväestönkin perheille (Alitolppa-Niitamo 2005: 40). Tietyillä asuinalueilla huono-osaisuus korostuu ja erityisesti näillä alueilla esiopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa tulisi olla resursseja ongelmien ennaltaehkäisemiseen. Liian usein keskitytään ongelmien hoitamiseen ennaltaehkäisemisen sijaan. Erityisesti Itä-Helsingissä, itäisellä varhaiskasvatusalue kahdella esiintyy huono-osaisuutta, perheiden moniongelmaisuuksia ja syrjäytymisen riski on olemassa. Heikon elämänhallinnan ja syrjäytymisvaarassa olevien perheiden lapset tarvit-

sevat tukea mielensä hyvinvointiin, ahdistuneisuuden ja masennuksen kehittymisen ehkäisemiseen. Alueen asukkaat, varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen asiakkaat, ovat siis laajalti mielen hyvinvointia tukevien interventioiden tarpeessa.

Mielestäni opinnäytetyö tuo esiin lasten eriarvoisen aseman suurissa kaupungeissamme kaupunkien eri asuinalueille kohdistuvan huono-osaisuuden ilmenemisen myötä. Voidaan myös todeta, että tietyillä asuinalueilla lasten mielen hyvinvointiin tulisi panostaa enemmän ennaltaehkäisemisen näkökulmasta. Sipilän ja Österbackan (2013) mukaan lapsen elämä on sidoksissa vanhemman elämään. Lapsen hyvinvointi tai pahoinvointi toteutuu vanhemman hyvinvoinnin tai pahoinvoinnin yhteydessä ja tämä aiheuttaa erityisiä vaatimuksia palvelun ja intervention luonteelle. Palvelun ja intervention tulee kyetä huomioimaan ihminen kokonaisuudessaan ja sosiaalisissa suhteissaan, siksi se on mitä tyypillisintä sosiaalityötä. (Sipilä & Österbacka 2013: 14.)

Perheiden hyvinvointiin tähtäävien interventioiden, kuten Fun Friends -ohjelman käyttäminen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa, voisi tulevaisuudessa olla varhaiskasvatuksen sosionomien erityisosaamista. Uuden varhaiskasvatuslain mukaan 1.1.2030 alkaen päiväkodeissa kasvatus-, opetus- ja hoitotehtävissä toimivista kahdella kolmasosalla tulee olla varhaiskasvatuksen opettajan tai sosionomin kelpoisuus, joista vähintään puolella varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuus (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 37). Tulevaisuudessa harvemmin sosionomi enää toimii esiopettajana, mutta mahdollisesti työparina esiopetusryhmässä. Ohjelmaa voidaan kuitenkin käyttää laajemminkin varhaiskasvatuksessa yli neljävuotiaiden kanssa ja tällöin toteuttajana voisi toimia varhaiskasvatuksen sosionomi. Toisaalta myös varhaiskasvatuksen erityisopettajat voisivat hyödyntää ohjelmaa työssään. Uuden toiminnan rakenteiden luomisen kannalta olisi selkeää aloittaa uuden menetelmän käyttäminen keskitetysti esimerkiksi juuri esiopetusikäisten kanssa, kouluttamalla ensin esiopettajia Fun Friends -ohjaajiksi. Ohjelman käyttäminen esiopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa tuo myös uutta ulottuvuutta perheiden osallistamiseen sekä perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön.

Lasten mielen hyvinvointiin panostaminen ja mielenterveyden häiriöiden kehittymisen ennaltaehkäiseminen tulisi nostaa vahvemmin esiin yhteiskunnassamme. Se tulisi nähdä kannattavana ja tärkeänä asiana sekä huomioida entistä paremmin myös varhais-

kasvatuksessa ja esiopetuksessa, jossa kohdataan paljon lapsia, esiopetuksessa periaatteessa koko ikäluokka, sen lain mukaisen velvoittavuuden myötä. Yhteiskunnassa tällä hetkellä puhutaan ja uutisoidaan nuorten mielenterveyshäiriöiden kasvusta. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin nuorten mielenterveyspsykiatrian linjajohtaja Ranta (2020) toteaa, että Suomessa nuorten mielenterveyspalvelut eivät tällä hetkellä ole väestötarpeen tasolla. Vuosittain 18000–20000:lle nuorelle ilmenee mieliala- tai ahdistuneisuushäiriö ja erikoissairaanhoito kykenee vastaamaan hoitotarpeeseen vain vaikeimpien häiriöiden osalta. (Lepistö 2020.) Mielestäni osaltaan tähän tilanteeseen voidaan vaikuttaa tukemalla jo pienten lasten mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ohjaamalla ja opettamalla taitoja osana varhaiskasvatusta ja esiopetusta.

Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää onko lasten vuorovaikutus- ja tunnetaidoissa, taidoissa kohdata pettymyksiä tai lapsen minäkuvassa erovaihteluita alkuopetuksen ensimmäisellä luokalla sen mukaan ovatko lapset osallistuneet esiopetuksessa Fun Friends -ohjelmaan tai eivät. Pitkittäistutkimuksen muodossa olisi mielenkiintoista tutkia onko Fun Friends -ohjelman toteuttamisella esi- ja alkuopetuksessa merkitystä lasten mielen hyvinvoinnin kannalta esimerkiksi ahdistuneisuuden ilmentymisen suhteen. Jatkotutkimuksena voisi myös olla Fun Friends -ohjelmaan osallistuvien esiopetusikäisten kokemusten kartoittaminen ohjelman sisällöstä ja toteuttamisesta. Anttila ym. (2016) toteavat osuvasti, että hyväkään mielenterveyttä edistävä menetelmä ei hyödytä lapsia, jos menetelmän levittäminen ja juurruttaminen on puutteellista tai sattumanvaraista. Tutkijoiden, kentällä toimivien, päättäjien ja rahoittajien tulisi verkostoitua, vaihtaa tietoa ja ymmärrystä, jotta käytetyt resurssit tuottaisivat yhteisvaikutuksellista hyötyä lapsille. (Anttila & Huurre & Malin & Santalahti 2016: 34.) Laajemmin yhteiskunnallisesti ajatellen on siis nähtävissä tarve tutkia myös Fun Friends -ohjelman juurruttamista.

## Lähteet

- Aaltonen, Riitta 2019. Kiertävä varhaiskasvatuksen erityisopettaja alueella itäinen varhaiskasvatusalue 2. Päiväkoti Laakavuori. Suullinen tiedonanto. 16.9.2019.
- Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Vastapaino.
- Alitolppa-Niitamo, Anne 2005. Maahanmuuttajataustaiset perheet ja hyvinvoinnin edellytykset. Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, Anne & Söderling, Ismo & Fågel, Stina (toim.): Olemme muuttaneet... Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Väestöliiton Kotipuu ja Väestöliiton Väestöntutkimuslaitos. 37–52. Saatavana osoitteessa: <<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f872fb7b830400e0aa844ee9a84d5f8a/1596645106/application/pdf/490819/Olemmemuuttaneet.pdf>>. Luettu 5.8.2020.
- Anttila, Niina & Huurre, Taina & Malin, Maili & Santalahti, Päivi 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Työpaperi 3/2016. THL. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-613-1>>. Luettu 2.9.2020.
- Aseman lapset ry. Friends. Ohjelma, lasten, nuorten ja vanhempien mielen hyvinvoinnin tueksi. Saatavana osoitteessa: <[www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotoimme/friends](http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotoimme/friends)>. Luettu 12.9.2019.
- Barrett, Paula 2014. FUN FRIENDS – Ryhmänohjaajan opas 4–8-vuotiaiden kanssa työskentelyyn. Helsinki: Aseman Lapset ry.
- Barrett, Paula & Fisak, Brian & Cooper, Marita 2015. The Treatment of Anxiety in Young Children: Results of an Open Trial of the Fun FRIENDS Program. Behaviour Change 32 (4). 231–242.
- Bekker, Marthinius Johannes 2018. Reaching more young people with mental health difficulties: An evaluation of delivering a group-based CBT intervention for children and adolescents in an intensive format. The Australian National University. Saatavana osoitteessa: <<https://uploads.friendsresilience.org/wp-content/uploads/2019/07/08015913/Bekker-PhD-Thesis-2019.pdf>>. Luettu 14.9.2019.
- Bernelius, Venla & Vaattovaara, Mari 2013. Stadin skidien eriytyvät naapurustot. Teoksessa Reivinen, Jukka & Vähäkylä, Leena (toim.): Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus Oy. 198–209.
- Bütsow, Auri & Yliruka, Laura 2016. Sosiaalityöntekijöiden ja kokemusasiantuntijan näkemyksiä ylisukupolvisuudesta. Teoksessa Nousiainen, Kirsi & Petrelius, Päivi & Yliruka, Laura (toim.): Puheista tekoihin! Ylisukupolvisten ongelmien ehkäiseminen lastensuojelussa ja perhe- ja sosiaalipalveluissa. Työpaperi 20/2016. Terveiden ja hyvin-

voinnin laitos. 22–30. Saatavana osoitteessa: <[www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130733/työ2016\\_20\\_Puheista%20tekoihin\\_WEB.23.6.16.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130733/työ2016_20_Puheista%20tekoihin_WEB.23.6.16.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 24.9.2019.

Carlyle, Donna A. 2014. With a little help from FUN FRIENDS young children can overcome anxiety. *Community Practitioner* 87 (8). 26–29. Saatavana osoitteessa: <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/1552131787?pq-origsite=primo>>. Luettu 16.9.2020.

Castaneda, Anu E. & Mäki-Opas, Johanna & Jokela, Satu & Kivi, Nina & Lähteenmäki, Minna & Miettinen, Tanja & Nieminen, Satu & Santalahti, Päivi ja PALOMA-asiantuntijaryhmä 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa PALOMA-käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print -Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavana osoitteessa: <[www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA\\_KÄSIKIRJA\\_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KÄSIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y)>. Luettu 5.9.2019.

Erätuuli, Matti & Leino, Jarkko & Yli-Luoma, Pertti 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Esiopetuksen velvoittavuus 2019. Helsingin kaupunki. Kasvatus ja koulutus. Esiopetuksen velvoittavuus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kasvatus-ja-koulutus/paivahoito/esiopetus/esiopetuksen-velvoittavuus/>>. Luettu 13.1.2019.

Eskola, Jari 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Keuruu: PS-kustannus. 209–231.

Fisak, Brian & Gallegos-Guajardo, Julia & Verreynne, Marnize & Barrett, Paula 2018. The results of a targeted open trial of the Fun FRIENDS combined with a concurrent parentbased intervention. *Mental health & Prevention* (10). 35–41. Saatavana osoitteessa: <<https://uploads.friendsresilience.org/wp-content/uploads/2019/05/12234712/Fisak-Gallegos-Guajardo-Verreynne-and-Barrett-2018.pdf>>. Luettu 13.9.2019.

Fredriksson J. 2001. Lasten kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa Kähkönen, Seppo & Karila, Irma & Holmberg Nils (toim.): Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 287–297.

Hakala, Juha T. 2010. Tutkimusmenetelmän valinnasta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 12–25.

Helsingin esiopetuksen opetussuunnitelma 2016. Helsingin kaupunki. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/static/liitteet/vaka/Esiopetussuunnitelma-2016.pdf>>. Luettu 14.9.2019.

Kaikkonen, Risto & Mäki, Päivi & Murto, Jukka & Pentala, Oona & Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Laatikainen, Tiina 2014. Suomalaisten lasten ja lapsi perheiden terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari (toim.): Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus. 150–166. Saatavana osoitteessa: <[www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL\\_2014\\_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 24.9.2019.

Kallio, Kirsi Pauliina & Stenvall, Elina & Bäcklund, Pia & Häkli, Jouni 2013. Arjen osallisuuden tukeminen syrjäytymisen ehkäisemisen välineenä. Teoksessa Reivinen, Jukka & Vähäkylä, Leena (toim.): Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus Oy. 69–87.

Korhonen, Merja & Perho, Hannu 2014. Psykososiaalinen kehitysteoria. Teoksessa Jallinoja, Riitta & Hurme, Helena & Jokinen, Kimmo (toim.): Perhetutkimuksen suuntauksia. Gaudeamus. 35–59

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Osuuskunta vastapaino.

Kuusinen, Kirsti-Liisa 2001. Yleiskatsaus kognitiivisiin terapioihin. Teoksessa Kähkönen, Seppo & Karila, Irma & Holmberg, Nils (toim.): Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 12–24

Laine, Teijo 2001. Yleistynyt ahdistuneisuus. Teoksessa Kähkönen, Seppo & Karila, Irma & Holmberg, Nils (toim.): Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 99–110

Lasten ja nuorten käyttäytymisterapia. Käypä hoito -suositus 2016. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2019. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kaypa-hoito.fi/nix00939>>. Luettu 5.11.2019.

Lasten äidinkieli ja ikä 2019. Helsingin kaupunki. Kasvatus ja koulutus. Helsingin kaupungin sisäinen verkko. Luettu 26.9.2019.

Lepistö, Joonas 2020. HUS: Suomeen tarvitaan satoja ammattilaisia lisää hoitamaan nuorten mielenterveyttä –"Tilanne on kriittisen vaikea". MTV-uutiset. 16.9.2020. Saatava osoitteessa: <<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/hus-suomeen-tarvitaan-satoja-ammattilaisia-lisaa-hoitamaan-nuorten-mielenterveytta-tilanne-on-kriittisen-vaikea/7923902>>. Luettu 16.9.2020.

Lämsä, Anna-Liisa 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden ja opettajakoulutuksen yksikkö. Oulun yliopisto. Saatavana osoitteessa: <[jultika.oulu.fi/files/isbn9789514290213.pdf](http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514290213.pdf)>. Luettu 12.9.2019.

Marjamäki, Elina & Kosonen, Susanna & Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen Mielen-terveysseura.

Menetelmätietovaranto 2004. KvantiMOTV. Ristiintaulukointi. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>>. Luettu 2.9.2020.

Mielenterveys 2019. Lasten ja nuorten mielenterveys. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>>. Luettu 7.10.2020.

Mielenterveys 2020. Positiivinen mielenterveys. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Päivitetty. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>>. Luettu 7.10.2020

Moilanen, Irma & Räsänen, Eila & Tamminen, Tuula & Almqvist, Fredrik & Piha, Jorma & Kumpulainen, Kirsti (toim.) 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Moreno, Megan & Furtner, Fred & Rivara, Frederick P. 2010. Anxiety Disorders in Children and Adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med. 164 (10). 984. Saatavana osoitteessa: <<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/718272>>. Luettu 14.9.2019.

Mäki, Netta & Vuori, Pekka 2019. Helsingin väestö vuodenvaihteessa 2018/2019 ja väestönmuutokset vuonna 2018. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja -tilastot. Helsinki: Edita Prima Oy. Saatavana osoitteessa: <[https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/19\\_09\\_23\\_Tilastoja\\_9\\_Maki\\_Vuori.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/19_09_23_Tilastoja_9_Maki_Vuori.pdf)>. Luettu 25.9.2019.

Oinonen, Minttu 2019. Fun Friends -ohjelman kouluttaja. Fun Friends -ohjaaja koulutus tilaisuus 26.8.2019. Aseman Lapset ry.

Paananen, Reija & Gissler, Mika 2014. Hyvinvointi ulottuu yli sukupolvien. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari (toim.): Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 208–214. Saatavana osoitteessa: <[www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL\\_2014\\_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 24.9.2019.

Paavonen, Juulia E. & Solantaus, Tytti & Paunio, Tiina 2009. Psykiatristen häiriöiden alkulähteillä: Geenit ja ympäristötekijät vuorovaikutuksessa. Suomen Lääkärilehti 49. 4255–4261. Saatavana osoitteessa: <<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.metropolia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/psykiatristen-hairioiden-alkulahteilla-geenit-ja-ymparistotekijat-vuorovaikutuksessa/>>. Luettu 8.6.2020.



Pahl, Kristine M. & Barrett, Paula M. 2007. The Development of Social–Emotional Competence in Preschool Aged Children: An Introduction to the Fun FRIENDS Program. Australian Journal of Guidance & Counselling 17 (1). 81–90. Saatavana osoitteessa: <uploads.friendsresilience.org/wp-content/uploads/2016/12/05031010/Pahl-and-Barrett-2007-Australia.pdf>. Luettu 5.11.2019.

Pahl, Kristine M. & Barrett, Paula M. & Gullo, Matthew J. 2010. Examining potential risk factors for anxiety in early childhood. Journal of Anxiety Disorders 26 (2). 311–320. Saatavana osoitteessa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618511002192>. Luettu 18.9.2019.

Peltola, Ulla & Metso, Laura 2008. Maahanmuuttajien kuntoutumisen ja työllistymisen tukeminen Helsingissä. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 79/2008. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Saatavana osoitteessa: < https://kuntoutussaatio.fi/files/162/Maahanmuuttajien\_kuntoutumisen\_ja\_tyollistymisen\_tukeminen\_Helsingissa.pdf>. Luettu 25.9.2019.

Perusopetuslaki. 1998/628. Annettu Helsingissä 21.8.1998. Saatavana osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=esiopetus >. Luettu 5.10.2020.

Pojjula, Soile 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Rasinkangas, Jarkko 2003. Hyvivointi vai pahovointi, ja mil pual jokka? Sosioekonomiset ja asuin ympäristön laadun alueelliset erot Turussa 1990-luvun loppupuolella. Teoksessa Kangas, Olli (toim.): Laman varjo ja nousun huuma 2003. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 72. Helsinki: Edita Prima Oy 247–281.

Raunio, Kyösti 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Ristikari, Tiina & Törmäkangas, Liisa & Lappi, Aino & Haapakorva, Pasi & Kiilakoski, Tomi & Merikukka, Marko & Hautakoski, Ari & Pekkarinen, Elina & Gissler, Mika 2016. Suomi nuorten kasvuympäristönä. 25 vuoden seuranta vuonna 1987 Suomessa syntyneistä nuorista aikuisista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 101. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos: Nuorisotutkimusseura ry. Saatavana osoitteessa: <www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/suomi\_nuorten\_kasvuymparistona.pdf>. Luettu 9.1.2020.

Santalahti, Päivi & Marttunen, Mauri 2014. Lasten ja heidän vanhempiensa mielenterveys. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari (toim.): Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 184–193. Saatavana osoitteessa: <www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL\_2014\_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 24.9.2019.



Shortt, Alison & Barrett, Paula M. & Fox, Tara L. 2001. Evaluating the FRIENDS Program: A Cognitive-Behavioral Group Treatment for Anxious Children and Their Parents. Department of Applied Psychology Griffith University. Journal of Clinical Child Psychology. 30 (4). 525–535. Saatavana osoitteessa: <<http://uploads.friendsresilience.org/wp-content/uploads/2016/12/05031045/Shortt-Barrett-Fox-2001-Australia.pdf>>. Luettu 14.9.2019.

Sipilä, Jorma & Österbacka, Eva 2013. Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua? Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus. Valtiovarainministeriön julkaisuja 11/2013. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavana osoitteessa: <<https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1435917>>. Luettu 5.8.2020.

Suikkanen, Sirkku 2010. Selvitys kidutettujen ja vaikeasti traumatisoituneiden turvapaikanhakija- ja pakolaislasten ja -nuorten määrästä sekä heidän psykiatristen palvelujen tarpeestaan. Helsingin Diakonissalaitoksen raportteja 1/2010. Saatavana osoitteessa: <<https://s3-eu-central-1.amazonaws.com/evermade-hdl/wp-content/uploads/2018/10/19133741/Helsingin-Diakonissalaitos-julkaisu-traumatisoituneista-turvapaikanhakijalapsista.pdf>>. Luettu 5.8.2020.

Suvanto, Suvi 2019. Lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen tähtäävä Fun Friends -ohjelma varhaiskasvatuksen opettajien työvälineenä. Pro gradu -tutkielma. Kasvatus-tieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.

Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Saatavana osoitteessa: <<https://www.stat.fi/meta/kas/haku.html?aihealue=&q=frekvenssi>>. Luettu 2.9.2020.

Tilastotietoja Helsingistä 2019. Helsingin kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja -tilastot. Saatavana osoitteessa: <[https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisu/pdf/19\\_06\\_14\\_HKI-taskutilasto2019\\_suomi\\_w.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisu/pdf/19_06_14_HKI-taskutilasto2019_suomi_w.pdf)>. Luettu 25.9.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valli, Raine 2018a. Numerot ja niiden tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Keuruu: PS-kustannus. 248–260

Valli, Raine 2018b. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Keuruu: PS-kustannus. 92–128.

Valli, Raine 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 103–127.

Varhaiskasvatuslaki 2018/540. Annettu Helsingissä 13.7.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446288128>>. Luettu 8.9.2020.

WHO-raportti. Hosman, Clemens & Jané-Llopis, Eva & Saxena, Shekhar (eds.) 2004. Prevention of Mental Disorders. Effective Interventions and Policy options. Summary report. Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Prevention Research Centre of the University of Nijmegen and Maastricht. Geneva: World Health Organization. Saatavana osoitteessa: <<https://docplayer.net/3131772-Prevention-of-mental-disorders.html>>. Luettu 2.11.2019.

## Informaatiokirje vanhemmille

Hei eskarilaisen vanhemmat,

olen päiväkotia Laakavuoren varhaiskasvatuksen erityisopettaja ja teen Metropolia ammattikorkeakoulussa ylemmän Sosionomi tutkinnon (YAMK) opinnäytetyötäni liittyen Fun Friends -ohjelmaan.

**Lapsenne on osallistunut esiopetuksessa Fun Friends -ohjelman tuokioihin ja teille on jaettu perheen työkirja, josta haluaisin kuulla mielipiteenne!** Toivoisin teidän **vastaavan** nimettömänä liitteenä olevaan **lyhyeen kyselyyn tai** vaihtoehtoisesti **sähköisesti e-lomakkeella** osoitteessa <https://elomake.metropolia.fi/lomakkeet/26393/lomake.html>

Osallistuminen on vapaaehtoista, palauttamalla lomakkeen/vastaamalla sähköisesti annatte suostumuksenne osallistumiseen. Toivon, että teillä on hetki aikaa kertoa mielipiteenne, vaikka ette olisikaan käyttänyt perheen työkirjaa, sillä jokainen vastaus on tarpeellinen ja merkityksellinen.

**Palautattehan kyselyn nimettömänä kirjekuussa lapsenne esiopetusryhmään TAI vaihtoehtoisesti vastaatte e-lomakkeella 3.4.2020 mennessä.**

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää Fun Friends-ohjelman hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä yhtenä menetelmänä esiopetusikäisten lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Vanhemmille suunnatun kyselyn avulla pyrin kartoittamaan perheen työkirjan käytettävyyttä sekä vanhempien aktiivisuutta työkirjan käyttämiseen kotona.

Kasvattajille lähetetyllä kyselyllä kartoitetaan heidän näkemyksiä ja kokemuksia ohjelman käytettävyydestä sekä hyödyllisyydestä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

Paperilomakkeella saadut tiedot siirretään e-lomakkeelle, kaikki vastaukset analysoidaan ja esitetään kootusti vain opinnäytetyössäni. E-lomakkeiden tiedot ovat salasanan takana ja tallennettuina vain omalla tietokoneellani. Kyselyissä ei kerätä henkilötietoja ja voitte keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa suostumuksenne missä tahansa opinnäytetyön vaiheessa eikä siitä ole haitallisia vaikutuksia teille taikka palvelujen saantiin. Opinnäytetyön valmistuttua paperiset kyselylomakkeet sekä sähköiset e-lomakkeet hävitetään tietosuojalain edellyttämällä tavalla.

Terveisin

Hanna Yli-Ollila

Sähköposti

## Informaatiokirje kasvattajille

Hei esiopettaja, alkuopettaja tai ip-kerhon ohjaaja

olen päiväkotia Laakavuoren varhaiskasvatuksenerityisopettaja ja teen Metropolia ammattikorkeakoulussa ylemmän Sosionomi tutkinnon (YAMK) opinnäytetyötäni liittyen Fun Friends -ohjelmaan.

**Olet kasvattajana osallistunut ohjelman tapaamisten toteuttamiseen esiopetuksessa, alkuopetuksessa tai iltapäiväkerhossa ja haluaisin nyt kuulla sinun mielipiteesi!** Toivon, että sinulla on hetki aikaa kertoa mielipiteesi, jotta kaikkien eri lapsiryhmien kanssa ohjelmaa toteuttaneiden kasvattajien mielipide saadaan esiin. Jokainen vastaus on tarpeellinen ja merkityksellinen.

**Pääset vastaamaan nimettömänä lyhyeen sähköiseen e-lomake kyselyyn oheisesta linkistä <https://elomake.metropolia.fi/lomakkeet/26351/lomake.html>**

**Vastaathan kyselyyn 3.4.2020 mennessä!** Osallistuminen on vapaaehtoista, vastaamalla sähköisesti annat suostumuksesi osallistumiseen.

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää Fun Friends -ohjelman hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä yhtenä menetelmänä esiopetusikäisten lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Kasvattajien mielipiteitä ja kokemuksia kartoitetaan sähköisen kyselyn avulla. Kohderyhmänä kyselyssä ovat pilottihankkeeseen osallistuneet kasvattajat Pk Laakavuoren, Pk Liinakon ja Pk Maarianmaan esiopetusryhmissä, Laakavuoren ala-asteella ja Pihlajiston ala-asteella sekä Laakavuoren ja Puuhalan iltapäiväkerhoissa. Esiopetukseen osallistuvien lasten vanhemmille lähetetyn kyselyn avulla pyritään kartoittamaan perheen työkirjan käytettävyyttä sekä vanhempien aktiivisuutta työkirjan käyttämiseen kotona.

E-lomakkeella saadut vastaukset analysoidaan ja esitetään kootusti vain opinnäytetyössäni ja niitä säilytetään vain omalla tietokoneellani. E-lomakkeiden tiedot ovat salasanan takana. Kyselyn yhteydessä ei kerätä henkilötietoja. Voit keskeyttää tai peruuttaa suostumuksesi missä tahansa vaiheessa ilman, että siitä on sinulle haitallisia vaikutuksia. Opinnäytetyön valmistuttua e-lomakkeet hävitetään tietosuojalain edellyttämällä tavalla sekä tietokoneelta että e-lomake ohjelmasta.

Terveisin Hanna Yli-Ollila

Sähköposti

## Kysely vanhemmille Fun Friends perheen työkirjasta

### Kysely vanhemmille Fun Friends perheen työkirjasta

Aluksi lomakkeella vastataan muutamaaan taustakysymykseen. Jatkokysymykset määräytyvät sen mukaan oletko käyttänyt perheen työkirjaa vai et. Merkitse valintasi rastilla (x).

**Taustakysymykset:** (valitse vaihtoehdoista vain yksi)

**1. Lapseni on osallistunut esiopetukseen:**

- Itä-Helsingissä  Koillis-Helsingissä

**2. Käytin perheen työkirjaa lapsen kanssa:**

- en yhtään (0 kertaa)  vähän (1-3 kertaa)  usein (4-6 kertaa)  paljon (yli 8 kertaa)

(valitessasi tämän,  
voit siirtyä suoraan sivulle 2,  
lomakkeen kohtaan 6)

1

**Väittämät Fun Friends perheen työkirjan käyttämiseen liittyen:** (valitse vaihtoehdoista vain yksi)

**3. Perheen työkirjaa käytti lapsen kanssa pääsääntöisesti:**

- Äiti  Isä  Molemmat vanhemmat  Joku muu, kuka? \_\_\_\_\_

**4. Valitse jokaisesta väittämästä YKSI kuvaavin vaihtoehto asteikolla 1 - 5:**

	1	2	3	4	5
	Täysin samaa mieltä	Melkein samaa mieltä	En osaa sanoa	Melkein eri mieltä	Täysin eri mieltä
Mielestäni tehtävien ohjeistus oli selkeä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin tehtävät mielekkäinä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tehtävien aiheet olivat mielestäni tärkeitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin tehtävien tekemisestä lapseni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni tehtävät olivat helppoja toteuttaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni tehtävät eivät vieneet liikaa aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jokin muu syy työkirjan käyttämiseen, mikä?	_____				

Haluatko sanoa jotakin muuta perheen työkirjaan liittyen, voit kertoa omin sanoin

---

---

**Väittämät, VAIN JOS ET käyttänyt Fun Friends perheen työkirjaa** (siirry tähän, jos valitsit kohdassa 2 väittämän 0 kertaa)

6. Valitse jokaisesta väittämästä YKSI kuvaavin vaihtoehto asteikolla 1 – 5:

	1	2	3	4	5
	Täysin samaa mieltä	Melkein samaa mieltä	En osaa sanoa	Melkein eri mieltä	Täysin eri mieltä
En kokenut tehtäviä mielekkäinä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni tehtävät olivat liian vaikeita toteuttaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapseni ei halunnut tehdä tehtäviä yhdessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ollut aikaa tehdä tehtäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ymmärtänyt tehtäviä suomenkielellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jokin muu syy, miksi et käyttänyt perheen työkirjaa lapsen kanssa, mikä?

---

---

Haluatko sanoa jotakin muuta Fun Friends perheen työkirjaan liittyen, voit kertoa omin sanoin:

---

---

## Fun Friends kysely kasvattajille

### Fun Friends kysely kasvattajille

Kyselylomakkeella on esitetty väittämiä Fun Friends-ohjelman käytettävyyteen ja hyödyllisyyteen liittyen. Valitse kustakin väittämästä, sopivin vaihtoehto 1-5, lopuksi toivon sinun vastaavan muutamaa avoimeen kysymykseen -KIITOS!

#### Taustakysymys

Missä käytit Fun Friends-ohjelmaa?

- Esiopetuksessa  
 Alkuopetuksessa  
 Iltapäiväkerhossa

#### Väittämät Fun Friends-ohjelman käytettävyydestä sekä hyödyllisyydestä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa

Valitse alla esitetyistä väittämistä kuvaavin vastausvaihtoehto (1-5) ?

	1 Täysin samaa mieltä	2 Melkein samaa mieltä	3 En osaa sanoa	4 Melkein eri mieltä	5 Täysin eri mieltä
Ohjelman tuokioiden suunnittelu oli mielestäni sujuvaa ryhmänohjaajan oppaan avulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuokioiden suunnittelu ei mielestäni vienyt kohtuuttomasti työaikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuokioiden toteuttamisen aikataulu oli sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin ohjelman tuokioiden toteuttamisen mielekkäänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että tuokioiden aihealueet olivat hyödyllisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innostuin itse tuokioiden aiheiden käsittelystä lasten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni harjoitukset tukivat lapsia tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni harjoitukset kannustivat lapsia myönteisiin ajatusmalleihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mielestäni harjoitukset vahvistivat lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni harjoitukset tarjosivat lapsille selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että lapset osallistuivat tuokioihin mielellään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Avoimet kysymykset

Koetko ohjelman hyödyllisenä menetelmänä tukemaan lasten mielen hyvinvointia? Miksi?

Millaisena olet kokenut perheille jaetun Fun Friends perheen työkirjan?

Aiotko hyödyntää Fun Friends-ohjelmaa jatkossakin (pilottihankkeen jälkeen)? Miksi?

Mitä kehitettävää näet Fun Friends-ohjelman toteuttamisessa?