

Sanna Riihimäki

**NUOREN ITSETUNNON TUKEMINEN
KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA
- KOULUTERVEYDENHOITAJAN
NÄKÖKULMA**
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Terveystenhoitaja (AMK)

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Sanna Riihimäki	Terveydenhoitaja (AMK)	Kesäkuu 2021
Opinnäytetyön nimi		
Nuoren itsetunnon tukeminen kouluterveydenhuollossa – Kouluterveydenhoitajan näkökulma		47 sivua 21 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä		
Ohjaaja		
Anna-Kaarina Anttolainen, Anna-Kaarina Rautakorpi		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tutkittua tietoa siitä, mikä merkitys itsetun- nolla on nuorelle. Tutkittua tietoa etsittiin myös keskeisistä kouluterveydenhoitajan kei- noista tukea nuoren itsetuntoa kouluterveydenhuollossa. Työn tilaajana oli Kymenlaakson Sosiaali- ja terveystalveluiden kuntayhtymä, Lasten, nuorten ja perheiden terveystalvelut.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusaineisto valittiin vas- taamaan mahdollisimman hyvin tutkimuskysymykseen. Aineistot kuvattiin tarkasti tutkimuk- sen luotettavuuden parantamiseksi. Aineistoon tutustuttiin sisällönanalyysillä. Aineistoa kä- siteltiin luokittelemalla sisältöä teemoittain sekä vertailemalla ja yhdistelemällä. Keskeiset tulokset koottiin yhteen sekä kirjallisesti avattuna että erillisessä kuvassa 1 (tutkimuskysy- mys1) ja taulukossa 1 (tutkimuskysymys 2.)</p> <p>Kirjallisuuskatsauksessa selvisi, että itsetunto on osa ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosi- aalista kokonaisuutta. Sillä on vaikutus kokonaisterveyden kokemukseen ja hyvinvointiin erityisesti kehityksellisesti herkässä ja tapahtumarikkaassa nuoruusiässä. Itsetunto vaikut- taisi olevan sekä syy että seuraus; se vaikuttaa moneen asiaan, ja siihen vaikuttaa moni asia.</p> <p>Nuoret kokevat itsetunnon tärkeänä ja nuoruuden kehitysvaiheisiin vaikuttavana asiana, jota tulee tukea. Kouluterveydenhuolto ja kouluterveydenhoitaja tavoittaa nuoret kattavasti läpi peruskoulun. Kouluterveydenhoitajan ja nuoren välille muodostuva luottamuksellinen säännöllinen yhteistyösuhde sekä toisaalta kouluterveydenhuollon moniammatillinen yh- teistyö tukee nuoren itsetunnon kehitystä nuoruudessa.</p>		
Asiasanat		
Nuoruus, itsetunto, tukeminen, kouluterveydenhuolto		

Author (authors)	Degree	Time
Sanna Riihimäki	Bachelor of Health Care	June 2021
Thesis title		47 pages
Supporting young person's self-esteem in school health care – The school nurse's perspective		21 pages of appendices
Commissioned by		
Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä		
Supervisor		
Anna-Kaarina Anttolainen, Anna-Kaarina Rautakorpi		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to gather researched information about the significance of self-esteem for young people themselves. The objective of the thesis was to study how young person's self-esteem can be supported in school health care, from the school nurse's perspective. The client of the work was the Kymenlaakso Association of Municipalities for Social and Health Services, Health Services for Children, Young People and Families.</p>		
<p>The thesis was carried out as a descriptive literature review. The research material was chosen to answer the research question as well as possible. The data were accurately described to improve the reliability of the study. The material was examined by content analysis, of which a separate table is attached. The material was processed by classifying the content by theme and comparing and combining it. The main results were summarized both in writing and in a separate figure 1 (research question 1) and table 1 (research question 2.)</p>		
<p>A review of the literature revealed that self-esteem is part of a person's mental, physical, and social-whole entity. It has an impact on the overall health experience and well-being, especially in developmentally sensitive and eventful adolescence. Self-esteem would seem to be both a cause and a consequence; it affects many things, and many things affect it.</p>		
<p>Young people consider self-esteem as an important issue that affects the developmental stages of youth and should be supported. School health care and the school nurse reach young people comprehensively through elementary school. A confidential regular co-operation relationship between the school nurse and the young person, as well as interprofessional co-operation in school health care, supports the development of the young person's self-esteem in youth.</p>		
Keywords		
Youth, self-esteem, supporting, school health care		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	NUORUUDESTA YLEISESTI.....	6
3	NUORUUS: MULLISTUKSIA JA KEHITYSTÄ.....	6
4	NUOREN ITSETUNTO.....	9
	Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä	10
5	KOULU NUOREN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	11
6	KOULUTERVEYDENHUOLTO	12
6.1	Moniammatillisuus	13
7	KOULUTERVEYDENHOITAJA	14
8	TUTKIMUKSEN TARKOITUS	16
8.1	Toimeksiantajan toimintaympäristö Kymsote.....	16
9	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
9.1	Hakuprosessi.....	18
9.2	Tutkimuksen rajaus.....	19
9.3	Aineiston kuvaus.....	20
9.4	Aineiston analyysi ja synteesi	21
10	TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEENVETO.....	21
10.1	Itsetunnon merkitys nuorelle	21
10.2	Kouluterveydenhoitajan keinoja tukea nuoren itsetuntoa kouluterveydenhuollossa.....	26
11	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	36
12	POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	37
	LÄHTEET.....	40
	LIITE 1 AINEISTON HAKUTAULUKKO.....	47
	LIITE 2 TUTKIMUSTAULUKKO.....	49
	LIITE 3 TAULUKOT SISÄLLÖNANALYYSISTÄ.....	54

1 JOHDANTO

Nuoruus – tulevaisuuteen kiskova kivulias paradoksi, tunne että on menossa jonnekin, missä ei vielä koskaan ole ollut. Kohti suurta ja tuntematonta, täydellä höyryllä, mutta ilman karttaa ja käyttöohjeita. Tartutaan hetkeen, eletään kiihkeästi, tutkitaan omaa napaa ja samalla haukataan maailmankaikkeutta. (Sinkkonen 2010 17, 18.)

Mieli Ry:n (2020) mukaan hyvä itsetunto on optimistista realismia: myönteinen mutta totuudenmukainen arvio itsestä. Hyvä itsetunto tuottaa riittävän vahvan omakuvan, joka ei omien haasteiden havainnoinnista romutu. Omat hyvät ominaisuudet näyttäytyvät tärkeimpinä, mutta toisia ei ole tarpeen haavoittaa eikä omien huonojen puolien taakse piiloutua selittelemään. Realistisen omakuvaan ja hyvään itsearvostukseen liittyy pyrkimys kehittyä ja tehdä parhaimpansa. Vahva itsetunto aiheuttaa myös tunteen elämönhallinnasta.

Itsetunnon vahvistaminen on hyväksi etenkin lapsuudessa ja nuoruudessa. Myönteisen palautteen antaminen auttaa terveen itsetunnon kehittymisessä. Tällöin painopiste on nimenomaan tekemisen ja yrittämisen kehumisessa, ei niinkään täydellisessä suoriutumisessa. Kun pohjalta löytyy luottamusta ja uskallusta olla oma itsensä, mikä tahansa haaste on helpompi kohdata. (Mieli Ry 2020.)

Koulu on nuorelle tärkeä kehitysympäristö, joka antaa itseluottamusta, onnistumisen kokemuksia, sosiaalista pääomaa, tiedollisia ja taidollisia valmiuksia sekä osallisuuden kokemuksia integroiden osaksi yhteiskuntaa. Koulumaailmassa koetut positiiviset kokemukset lisäävät hyvinvointia. Nuoret tarvitsevat tukea vahvuuksissa ja apua vaikeuksissa. Kouluympäristö voi osaltaan tukea terveellisissä elämäntavoissa. Myös kiusaamiseen puuttuminen ja kiusaamisen ennaltaehkäisy on kouluyhteisön tärkeä tehtävä, jolla onnistuessaan on positiiviset vaikutukset ja seuraukset nuoren hyvinvointiin ja tulevaisuuteen. (THL 2020.)

Kouluterveydenhoitajalla on reaaliaikainen näkymä nuorten arkeen moninaisten tehtäviensä kautta. Kouluterveydenhoitaja kohtaa nuoren yksilöllisesti

avoimella vastaanotolla sekä säännöllisissä terveystarkastuksissa. Kouluterveydenhuollon työhön kuuluu terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen. Nuorelle on hyvä tarjota tietoa ja vaikutusmahdollisuuksia, sillä se lisää elämänhallintaa ja sitä kautta hyvinvointia. (THL 2019.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tutkittua tietoa siitä, mikä merkitys itsetunnolla on nuorille sekä miten kouluterveydenhuollossa voidaan tukea nuorten itsetuntoa erityisesti kouluterveydenhoitajan näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

2 NUORUUDESTA YLEISESTI

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen kehitysvaiheeseen: varhaisnuoruuteen (11-14 vuotta), keskinuoruuteen (14-18 vuotta) sekä myöhäisnuoruuteen (18-23 vuotta). (Terho ym. (toim.) 2002, 107; MLL 2019.) Nuoruutta voidaan Sinkosen (2010, 50) mukaan kutsua toiseksi mahdollisuudeksi, koska se on vaihe, jossa elämän aikaisemmat tapahtumat kerrataan ja käydään uudelleen läpi. Lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana rakennetaan perustukset aikuisiän henkiseen hyvinvoinnille. Hyvinvointia kokevasta nuoresta kasvaa todennäköisesti hyvinvoiva aikuinen. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 20.)

Nuoruusiän psyykinen kehitys alkaa biologisella kypsymisellä ja jatkuu seksuaalisena kehityksenä. Toisessa vaiheessa irtaannutaan vanhemmista ja itenäistytään. Kolmas osa-alue sisältää nuoren identiteetin kehityksen: henkilökohtaiset persoonalliset pyrkimykset, moraaliarvot ja kyvyn liittyä ympäröivään yhteiskuntaan. Nuoruusiässä kehitys etenee yksilöllisellä tyylillä ja vauhdilla, joillakin kuohuen ja tyrskien, toisilla rauhallisemmin. Tietynlainen epätasapaino sisäisissä rakenteissa kuuluu nuoruuteen ja on edellytys kehittymiselle. (Terho ym. (toim.) 2002, 107; Erkko & Hannukkala 2013, 49; Pölonen 2013.)

3 NUORUUS: MULLISTUKSIA JA KEHITYSTÄ

Varhaisnuoruudessa koetaan puberteetin käynnistyminen. Hormonaaliset muutokset aiheuttavat kasvupyrähdyksiä ja sekundääristen sukupuoliominais-

suuksien kehittymistä. Muutokset kirjaimellisesti hajottavat lapsuuden ruumiinkuvan ja vaikeuttavat kehonhallintaa. Tyttöillä ensimmäiset kuukautiset ja pojilla siemensyöksyt voivat herättää häpeää ja ahdistustakin. Tyttöillä murrosikä alkaa yleensä aikaisemmin kuin pojilla, ja muutokset kehossa ilmaantuvat tasaisemmin ja pidemmällä aikavälillä kuin pojilla. Tyttöille jääkin usein enemmän aikaa sopeutua kehon muutoksiin, eikä vartalon ja mielen kypsymisen välille muodostu niin suurta epätasapainoa. Murrosiän etenemiseen kuuluu laaja yksilöllinen vaihtelu. Usein fyysinen kehitys etenee psyykkistä kehitystä nopeammin. (Terho ym. (toim.) 2002, 107; MLL 2019; Erkkö & Hannukkala 2013, 46-47; Jalanko 2019.)

Murrosiässä tapahtuu myös taantumista psyykkisissä toiminnoissa. Pojilla taantuma on voimakkaimmillaan noin 13,5-vuotiaana. Tyttöillä taantuma näkyy lievemmin ja noin 12-vuotiaana. Taantumassa korostuvat lapsenomaiset piirteet ja ristiriitaisuus: nuori kaipaa vanhemmiltaan toisaalta psyykkistä ja fyysistä läheisyyttä, toisaalta etäisyyttä – ja näyttää tarpeensa voimakkaasti. Nuori saattaa käyttäytyä huonosti, puhekieli köyhtyy, lauseet lyhenevät. (MLL 2019; MLL 2017; Pölönen 2013; Sinkkonen 2010, 69.)

Fyysinen kehitys aktivoi psyykkisen kehitystapahtuman, jossa aikaisempi psykologinen kehitys käydään läpi, jäsennetään uudelleen ja liitetään kypsyneeseen seksuaaliseen kehoon. Nuoruusiässä lapsuudenaikaiset seksuaaliset mielikuvat ja samaistumiset työstetään seksuaali-identiteetiksi. Nuorella on kehitysprosessissa apunaan latenssivaiheessa kehittyneet minän taidot, entistä enemmän tietämystä, laajemmat ihmissuhteet, uudet minäihanteet ja aiempaa vakiintuneempi omatunto. Nuoruudessa on mahdollisuus ratkaista onnistuneesti aiemmin käsittelemättä jääneet varhaislapsuuden ristiriidat. (Terho ym. (toim.) 2002, 107; MLL 2019.)

Kasvava viettipaine nostaa pintaan uudelleen varhaislapsuudessa vanhempiin kohdistuneita tarpeita ja tunteita. Nuori yrittää puolustautua niitä vastaan. Suhautuminen vanhempiin muuttuu ja tunteet heilahtelevat päinvastaisiksi: rakkaus voi muuttua vihaksi, riippuvuus kapinaksi. Vanhempien hyvä henkinen tasapaino ja itsetunto auttavat selviämään näistä muutoksen kokemuksista. Samanmielisten seura merkitsee paljon: on helpompi kuulua meihin kuin tulla

suoraa päätä minäksi. Ikätoverit ja ryhmään kuuluminen helpottavat vanhemmista irtautumista sekä etäisyyden ottoon kuuluvaa yksinäisyyden tunnetta. Kavereiden kautta nuori peilaa itseään ja vahvistaa itsetuntoaan. (Terho ym. (toim.) 2002, 107-108; MLL 2019.)

Nuoren ongelmat näkyvät usein huolena omasta ruumiista. Nuori hakeutuu kouluterveydenhoitajan vastaanotolle myös psyykkisissä ongelmissa. Nuori hyötyy suorista ja asiallisista vastauksista; hän haluaa vahvistusta sille, että oma keho on hyvä juuri sellaisena kuin se on - kehittyvänä ja ainutlaatuisena. Sisäisen paineen ja käyttäytymisen hallinnassa nuori tarvitsee runsaasti aikuisen tukea. Kypsymättömyys ja lyhytjänteisyys saattavat vaikeuttaa koulunkäyntiä. Nuoren voi olla vaikea motivoitua suunnitelmalliseen työhön; seuraava päiväkin saattaa tuntua kaukaiselta. Nuorta vaivaavat keskittymisvaikeudet, ja hän ottaa yhteen opettajien kanssa. Mustavalkoisuus valtaa ajattelua, nuori lokeroi ihmisiä hyviin ja pahoihin. Nuori testaa ja kokeilee voimakkaasti rajojaan. Nuorta lähellä olevien aikuisten tehtävä on olla tyrskyjen tukipilareina, välittää ja osoittaa turvalliset rajat. (Terho ym. (toim.) 2002, 108; MLL 2017; MLL 2019.)

Vanhemmista irtautuminen aiheuttaa sekä vapautumisen tunteita että yksinäisyyttä. Nuori työstää omaa seksuaalisuuttaan käyttäen apunaan itsetyydytystä, mielikuvia ja kaverisuhteita. Vanhemmista irtautuminen voi näyttäytyä myös itseensä käpertymisenä; nuori voi vaikuttaa hyvin itsekeskeiseltä, onhan itsetunto vasta kehityksessä. Nuori voi kokea olevansa tunteidensa kanssa kuin jatkuvalla näyttämöllä, mikä voi aiheuttaa voimakkaita häpeän tunteita, jopa lamaannusta. Mielialojen vaihdellessa nuori voi kokea myös voimakkaita elämyksiä, aistimuksia, kaikkivoipaisuutta, ylemmyyttäkin. Nuori turvautuu herkästi älyllistämiseen ja asketismiin. Rakastumisessa, kauko- tai todellisessa, kohde valikoituu usein narsistisesti; nuori ikään kuin etsii omaa peilikuvaa. Lapsuudesta irtautuminen sisältää kivuliaita tunteita. Nuori suree lapsuuden taakse jäämistä, muttei ole useinkaan tietoinen surunsa syystä. Mielensisäiset muutokset saattavat altistaa itseinholle ja epätoivolle. Tässä vaiheessa nuori on herkkä ero- ja hylkäämiskokemuksille. (Terho ym. (toim.) 2002, 108; MLL 2017; Pölönen 2013.)

Jälki- eli myöhäisnuoruudessa nuoren kokonaispersoonallisuus eheytyy ja lujittuu. Nuori kokee itsensä yksilöksi, ja hänellä on käsitys identiteetistään ja itsemääräämisoikeudestaan. Nuori etsii edelleen arvostuksiaan ja hakee paikkaansa yhteiskunnassa. Persoonallisuuden lujittuminen voi viedä vaihtelevan pituisen ajan; tähän vaikuttavat nuoren elinolosuhteet ja opiskelu- ja työnsaantimahdollisuudet. Nuori suuntautuu psykologisesti eteenpäin uusien samaistumisien ja elämäntyylien testaamisen kautta. Merkkinä vakiintumisesta ja ihmissuhteiden kehittymisestä nuori alkaa suhtautua asioihin ennustettavammin ja vanhempiinsa vastavuoroisemmin. Nuori kykenee kompromisseihin ja on entistä joustavampi. Minäihanne muuttuu aiempaa realistisemmaksi, seksuaalinen identiteetti vakiintuu, nuori pääsee kiinni opintoihin tai työntekoon. Nuori saavuttaa itsenäisyyden ja riippumattomuuden vanhemmistaan. Oma moraalikäsitys on kehittynyt ja hän on kykenevä pysyviin seurustelusuhteisiin. (Terho ym. (toim.) 2002, 108-109; THL 2019; MLL 2019; Mielenterveystalo 2021.)

Luontaisen itsenäistymisprosessinsa tueksi nuori tarvitsee keskusteluja paitsi vertaisten niin myös aikuisten kanssa. Nuori tarvitsee myös vahvuuksien tunnistamista, sanoittamista, onnistumisen kokemuksia sekä arvostusta – myönteisen minäkuvan ja vahvan itsetunnon kehittämiseen. Nuoruuden tunnekuo- huissa on paljon voimaa ja energiaa, ja aikuisella on tärkeä tehtävä ohjata nuorta oikeaan suuntaan. Aikuisen tulee olla nuorelle saatavilla, turvallisesti taustalla. Nuoruus on silta, välivaihe ja myös sellaisenaan tärkeä ja arvostettava elämänvaihe. Nuori tarvitsee tunteen siitä, että nuoruusvaiheesta selvi- tään, yhdessä aikuisen kanssa. Näin kun käy, nuori on valmiina puhkeamaan kukkaan. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 32; Pölönen 2013; Erkko & Hannuk- kala 2013, 48-49.)

4 NUOREN ITSETUNTO

Väestöliitto (2018) määrittelee itsetunnon jokaisen henkilökohtaiseksi arvioksi ja käsitykseksi omasta itsestä. Itsetunto ei periydy, vaan se kehittyy ja muo- vautuu erilaisten kokemusten myötä läpi elämän. Itsetunto koostuu itsetunte- muksesta ja itsearvostuksesta. Itsetunto on osa persoonallisuutta, eikä se ole synonyymi itsekkyydelle eikä itsevarmalle käyttäytymiselle. Hyvällä itsetun- nolla varustettu ihminen liittää itseensä positiivisia ominaisuuksia ja myönteisi- ä piirteitä, eikä jumiudu huonoihin puoliin tai vajoa itsesääliin. Itsetunnoltaan

vahva ihminen on myös realisti, jolle kehitystarpeiden pohtiminen ei tuota ongelmia. Hyvä itsetunto auttaa asettamaan itselle sopivia tavoitteita ja kestämään pettymyksiä. Välillä itsetunto voi kolhiintua pahastikin. Murrosiässä ihminen itsetuntoineen on haavoittuva: kehossa ja mielessä tapahtuu suuria, sulattelemissa sekä sopeutumista vaativia asioita. (Erkko & Hannukkala 2013, 59; Väestöliitto 2018.)

Itsetunnon merkitys nuoren identiteetin rakentumisessa ja mielenterveyden tukemisessa on suuri (Mieli Ry 2020). Itsetunto antaa rohkeutta olla oma itsensä, lisää uskallusta tehdä suunnitelmia ja asettaa tavoitteita, saa luottamaan itseensä ja pitämään itsestään – asettamatta itseään kuitenkaan muiden yläpuolelle. Hyvä itsetunto on oman elämän arvokkuuden ja ainutkertaisuuden ymmärtämistä. Itsetunnoltaan hyvinvoiva ihminen ottaa muut huomioon ja on samalla itsenäinen ja muiden mielipiteistä riippumaton. (Erkko & Hannukkala 2013, 59; Väestöliitto 2018.)

Itsetunto lähtee kehittymään jo varhaislapsuudessa lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Vanhempien sensitiivinen kyky vastata lapsensa tarpeisiin auttaa lasta kehittämään positiivista mielikuvaa itsestään. Tätä kautta rakentuu myös perusturvallisuus ja luottamus, joka heijastuu myöhempiinkin ihmissuhteisiin ja luo pohjaa vakaalle itsetunnolle, minäkuvalle ja empatian kehittymiselle. Lapsuusiässä rakentunut itsetunto toimii nuoruusiässä panssarina, jonka suojissa nuori voi kohdata murrosiässä esiin nousevat hetkittäiset epävarmuuden tunteet. Vanhemman osoittama kiinnostus nuorensa tukee tämän itsetuntoa. Aikuisen olisi tärkeää arvostaa ja kuunnella omaa lastaan tasa-arvoisena ihmisenä – myös nuoruusiässä. (MLL 2018; MLL 2019; Hermanson 2019.)

Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä

Itsetuntoa voi vahvistaa tietoisesti (Väestöliitto 2018). Mieli Ry:n mukaan itsetunnon vahvistaminen on hyväksi iästä riippumatta. Itsetuntoon positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ja asioita:

- Myönteisen palautteen antaminen; erityisesti tekemisen, ei niinkään suoriutumisen, kehuminen
- Läsnäolo; ajan antaminen
- Kuunteleminen

- Kohtaaminen; kokemusten ja tunteiden jakaminen
- Vastuuttaminen; rajoittaminen
- Turhautumisen kokemisen harjoittelu ja sietäminen
- Tunteiden hyväksyminen; antaa iloa ja voimavaroja arkeen
- Aikuisen tarjoama positiivinen hyväksyvä malli; itsen arvostaminen
- Hyväksyvä, arvostava, kunnioittava suhtautuminen

5 KOULU NUOREN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Terve kouluympäristö suojaa sairauksilta ja välittömiltä vammoilta ja pyrkii asennekasvatuksella sekä ennaltaehkäisevästi poistamaan riskitekijöitä, jotka voisivat johtaa oppilaan sairastumiseen taikka vammautumiseen. (THL 2013.) Terve, turvaise ja hyvinvoinnillinen oppimisympäristö on koululaisille yksi kasvun, kehityksen, opiskelukyvyn ja yleisen hyvinvoinnin välttämätön edellytys. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 7.)

Koulu yhteisö on kodin ja perheen jälkeen nuoren tärkein kehitysympäristö. Nuori tuo kouluun itsensä ja arkeaan koulun ulkopuolelta. Koulu kohtaa nuoren vanhempineen tai kasvattajineen, nuoren ja perheensä voimavaroineen ja haasteineen. Koululla on potentiaalinen mahdollisuus toimia hyvinvointia edistävänä ja positiivisena instituutioon; yhdeksänteen luokkaan asti koulujärjestelmä tavoittaa suomalaiset lapset ja nuoret. (Hietala ym. 2010, 9-10; Leskinen & Sandberg 2019, 20.)

THL:n (2013) mukaan terveet ja hyvät vuorovaikutussuhteet edistävät hyvinvointia. Koulu tarjoaa nuorelle erilaista vuorovaikutusmaastoa kuin kotiympäristö. Vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja tarvitaan kaikkialla missä on ihmisiä. Koulussa nuori tapaa paitsi ikätovereitaan niin myös aikuisia. Keskeisellä sijalla vuorovaikutusprosessissa ovat turvallisuuden ja luottamuksen tunteet. Erityisen merkityksellisiä nämä tunteet ovat silloin, kun nuori ja aikuinen kohtaavat. Parhaimmillaan koulun aikuinen voi edustaa nuorelle turvallisuutta, ja luottamuksen rakentuminen vuorovaikutussuhteessa voi edesauttaa yhteisen tavoitteen saavuttamista. Turvallisuus ja luottamus vuorovaikutuskokemuksissa aiheuttavat vastavuoroisuutta, mikä puolestaan kehittää nuoren itseilmaisua ja jälleen vuorovaikutustaitoja. Koulussa tapahtuvilla kohtaamisilla on tärkeä merkitys. (Hietala ym. 2010, 10; Pesonen 2020.)

Nuori kehittyy osittain ympäristöstään saamansa palautteen voimalla. Kouluissa voidaan parhaimmillaan tukea nuorten osaamista, vahvuuksia ja itsetuottamusta yksilöllisesti, ja antaa merkittäviä onnistumisen kokemuksia. Koulun aikuiset ovat tärkeässä roolissa silloin, kun huoltajien tuki ei riitä vaan nuoren hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan lisätukea. Oppilas- ja opiskeluhuollolla on tärkeä tehtävä nuorten hyvinvoinnin edistämässä ja hyvinvointierojen kaventamisessa. Jokaisella nuorella tulisi olla saatavillaan matalan kynnyksen tukipalveluja sekä ohjausta erilaisiin kehitysvaiheisiin ja pulmatilanteisiin. Tukea tulisi tarjota tarvittaessa elämänhallintaan ja terveisiin elämäntapoihin. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 159.)

6 KOULUTERVEYDENHUOLTO

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) mukaan kouluterveydenhuolto tarkoittaa peruskoululaisille ja heidän perheilleen suunnattua terveystalveta, joka on saatavilla koulupäivinä koululla ja/tai sen välittömässä läheisyydessä. Kouluterveydenhuolto on maksuton perusterveydenhuollon palvelu. Kouluterveydenhuollosta säädetään terveydenhuoltolaissa 1326/2010. Sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa kouluterveydenhuollon toimintaa ja vastaa kouluterveydenhuoltoon liittyvän lainsäädännön valmistelusta. (STM 2020.)

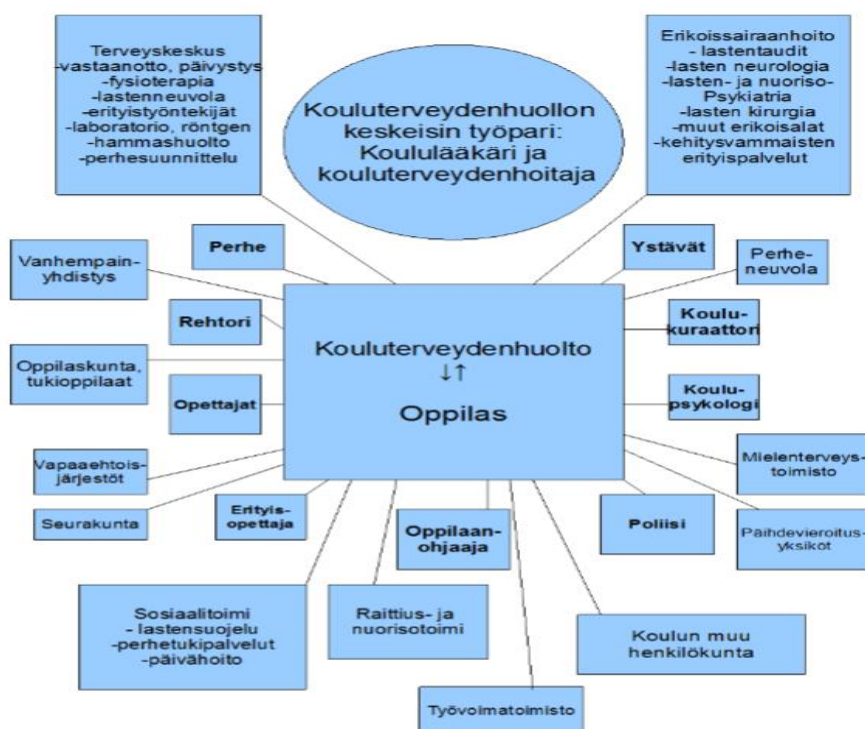
Kouluterveydenhuolto on osa oppilashuoltoa. Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan oppimisesta ja fyysisestä, sosiaalisesta sekä psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimista. Oppilashuollon tehtäviin kuuluu näiden asioiden edellytyksiä lisäävästä toiminnasta huolehtiminen oppilaan kouluarjessa. Oppilashuoltoa koskevasta lainsäädännöstä vastaavat sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetus- ja kulttuuriministeriö. (STM 2020; Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.)

THL:n (2019) mukaan kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu oppilaan kasvun, kehityksen ja terveyden edistäminen. Kouluterveydenhuollon tulee myös tukea vanhempia ja huoltajia kasvatustyössä. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on myös erityistuen tai -tarpeiden tunnistaminen ja tukeminen, pitkään sairastaneen omahoidon tukeminen yhdessä muiden opiskeluhuollon toimijoiden kanssa sekä tarvittaessa jatkotutkimuksiin ja -hoitoon ohjaaminen. Koulu-

terveydenhuollon tulee järjestää oppilaan terveydentilan toteamista varten tarpeelliset erikoistutkimukset ja suun terveydenhuolto. Kouluterveydenhuollossa työskennellään paljon moniammatillisessa yhteistyössä.

6.1 Moniammatillisuus

Moniammatillinen ja toimiva yhteistyö kouluterveydenhuollossa on tärkeää. Yhdessä toimimalla saadaan asioihin laajempi näkökulma, monipuolisempaa ammattitaitoa käyttöön, enemmän toimintamahdollisuuksia ja kokonaisvaltaisesti parempia tuloksia oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseen. Yhteistyö on hedelmällistä ja hyödyllistä, kun jokainen toimija tekee oman alansa työtä mahdollisimman hyvin siihen keskittyen - samalla tuntien moniammatillisen toimintakentän muut tekijät tehtävineen. Verkostoitumalla hyvin voidaan yhdessä laatia selkeät suunnitelmat ja sopia vastualueet. Yhdessä laadittuihin tavoitteisiin pääsemistä myös seurataan systemaattisesti. (Terho ym. (toim.) 2002, 62-63; THL 2021; THL 2019.)



Kuva 1. Kouluterveydenhuollon yhteistyön kokonaiskenttä (Terho ym. (toim.) 2002, 63)

Kuten yllä olevasta kuvasta ilmenee, yhteistyötä tekevään oppilashuoltohenkilöstöön kuuluu paljon eri ammattiryhmiä: rehtori, opettajisto, terveydenhoitaja, lääkäri, kuraattori ja psykologi (Terho ym. (toim.) 2002, 62, 63; THL 2021). Li-

säksi koulun henkilöstöresurssien tukena useilla paikkakunnilla toimii koulu-psykykkareita ja moniammatillisia ankkuritiimejä. Koulupsykykkarit ovat koulu-tukseltaan psykiatrisia sairaanhoitajia ja tekevät ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä matalan kynnyksen periaatteella. Poliisilaitoksen alaisuudessa toimiva moniviranomaisyhteistyössä toteutettava ankkuritiimi toimii myös Kaakkois-Suomen alueella Kouvolan seudulla, Kotkan alueella ja Lappeenrannan ympäristössä. Ankkuritiimiin voi ottaa yhteyttä esimerkiksi kiusaamistapauksissa, niin ikään jo ennaltaehkäisevästi verrattuna esimerkiksi rikosilmoituksen tekemiseen. (Yle.fi 2013; Yle.fi 2021; Ankkuritoiminta.fi.)

7 KOULUTERVEYDENHOITAJA

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos linjaa kouluterveydenhoitajan koulussa toimivaksi terveyden edistämisen asiantuntijaksi. Hän vastaa hoitotyön asiantuntijuudesta kouluterveydenhuollossa ja toimii yhteistyössä lääkärin kanssa, tämän työparina. Kouluterveydenhoitajan työtä ohjaa terveydenhuoltolaki 1326/2010, asetus 338/2011, laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992 sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. (THL 2019; Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326; Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 6.4.2011/338; Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785; Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.)

Kouluterveydenhoitajan tehtäviä THL:n (2019) mukaan:

- oppilaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- oppimisen tukeminen
- yhteisöllisen opiskeluhuollon suunnittelu, toteuttaminen, arviointi ja kehittäminen
- kouluyhteisön turvallisuuden edistäminen ja kriisityöhön osallistuminen
- koulun terveystarkastuksiin osallistuminen, jatkotoimien seuraaminen
- terveysasioista tiedottaminen oppilaille, vanhemmille, opettajille, moniammatilliselle yhteistyötiimille
- moniammatillinen yhteistyö
- terveyskasvatus ja terveysneuvonta
- perheiden hyvinvoinnin kartoitus ja vanhempien tukeminen

Koko ikäluokkaa koskevat määräaikaiset terveystarkastukset ja seulontatutkimukset muodostavat kouluterveydenhuollon rungon ja mahdollistavat kouluterveydenhoitajan ja jokaisen oppilaan vuosittaiset tapaamiset. Tarkastuksissa ja seulonnoissa kouluterveydenhoitaja arvioi monipuolisesti oppilaiden fyysisistä

ja psyykkistä terveydentilaa ja pyrkii yhdessä moniammatillisen työryhmän kanssa löytämään mahdolliset sairaudet ja terveyttä sekä hyvinvointia uhkaavat tekijät. Koulun terveystarkastusten pohjalta rakentuu oppilaan henkilökohtainen hyvinvointi- ja terveystarkastus, johon oppilas sitoutuu kasvua ja kehitystä tukevien tahojen kanssa yhteistyössä. (THL, 2019; Orimattilan kunta 2020.)

Terveystarkastuksissa arvioidaan ja tarkastellaan oppilaan hyvinvointia kokonaisuutena – psyykkistä, fyysistä ja psykososiaalista terveydentilaa. Tavoitteena on tukea normaalia ikätasosta kehitystä. Oppilaat arvioivat omaa vointiaan ja koulumenestystään, kuvaavat kokemuksiaan terveydestään ja hyvinvoinnistaan ja tuovat esille huoliaan. (THL, 2019; THL 2021; Orimattilan kunta 2020.)

Kouluterveydenhoitajan tehtäviä ovat myös yhteistyö opettajien ja vanhempien kanssa, rokottaminen, terveysneuvonta, avoin vastaanotto toiminta, sairauksien ennaltaehkäisy, omahoidon opastaminen ja ohjaus. Terveysneuvoja huolehtii ja seuraa oppilaan sairauksia, tukee hoidossa ja osallistuu koulupäivänaikaisen hoidon ja tuen järjestämiseen. Perheiden ja oppilaiden ongelmien selvittely yhdessä perheiden kanssa sekä psykososiaalisen ja erityisen tuen tarjoaminen ovat myös terveydenhoitajan työsarkaa kouluissa. Oppilaiden tarpeet määrittelevät kouluterveydenhoitajan ja moniammatillisen yhteistyöverkoston työn laajuutta ja sisältöä. Paikallinen ensiapuosaaminen sitä vaativiin tilanteisiin löytyy sekin kouluterveydenhoitajan huoneesta. (THL, 2019; THL 2021; Orimattilan kunta 2020.)

Terveysneuvoja ja oppilaan sekä tämän vanhempien välisissä tapaamisissa korostuu vastavuoroinen keskustelu, vuorovaikutus. Kouluterveydenhoitajan on tutustuttava asiakkaisiinsa, kuunneltava heitä aktiivisesti ja kyettävä luomaan luottamuksellinen yhteistyösuhde. Oppilaan kanssa tulee keskustella ikätasoisesti ja hänelle annetaan aikaa puhua ja kannustavaa palautetta. Oppilaan ja tämän perheen vahvuudet ja voimavarat nostetaan esiin ja nimetään ääneen. Niitä vahvistetaan ja edistetään myönteistä palautetta säännöllisesti antamalla. Ammatillisesti uskottavan aikuisen olisi hyvä kyetä hetkiseksi irrottautumaan omista ajattelumalleistaan ja pyrkiä hetkellisesti näkemään maa-

ilma nuoren silmin. Tarvitaan empatiaa, joka on yksi myönteisen tunnistamisen työväline. Ihmisenä kohdattu nuori on avoimempi ottamaan vastaan hänelle tarjotut palvelut, kun taas ohitettu nuori jää helposti palveluista syrjään. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 159; Häkli ym. toim. 2015, 112-113; THL 2021.)

Kohtaamisen jälkeen alkaa yhteistyö, jonka hedelmälliseksi lähtökohdaksi olisi hyvä ottaa nuoren omat voimavarat. Voimavarakeskeisyys ei tarkoita ongelmien ja vaikeuksien käsittelemättä jättämistä, vaan nuorten tukemista arkiympäristöjensä aktiivisina toimijoina luonteenpiirteineen, heikkouksineen ja vahvuuksineen. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 159; Häkli ym. toim. 2015, 112-113.)

Kouluterveydenhoitajan työllä koetaan olevan merkitystä. Lasten ja nuorten hyvinvointia on kartoitettu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyissä. Vuoden 2019 tulosten mukaan pojista 90,9 prosenttia ja tytöistä 87,4 prosenttia kertoo saaneensa tukea ja apua hyvinvointiin kouluterveydenhoitajalta lukuvuoden aikana.

8 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tutkittua tietoa siitä, millainen merkitys itsetunnolla on nuorelle sekä miten kouluterveydenhuollossa voidaan tukea nuorten itsetuntoa erityisesti kouluterveydenhoitajan näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutuu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyöllä haetaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

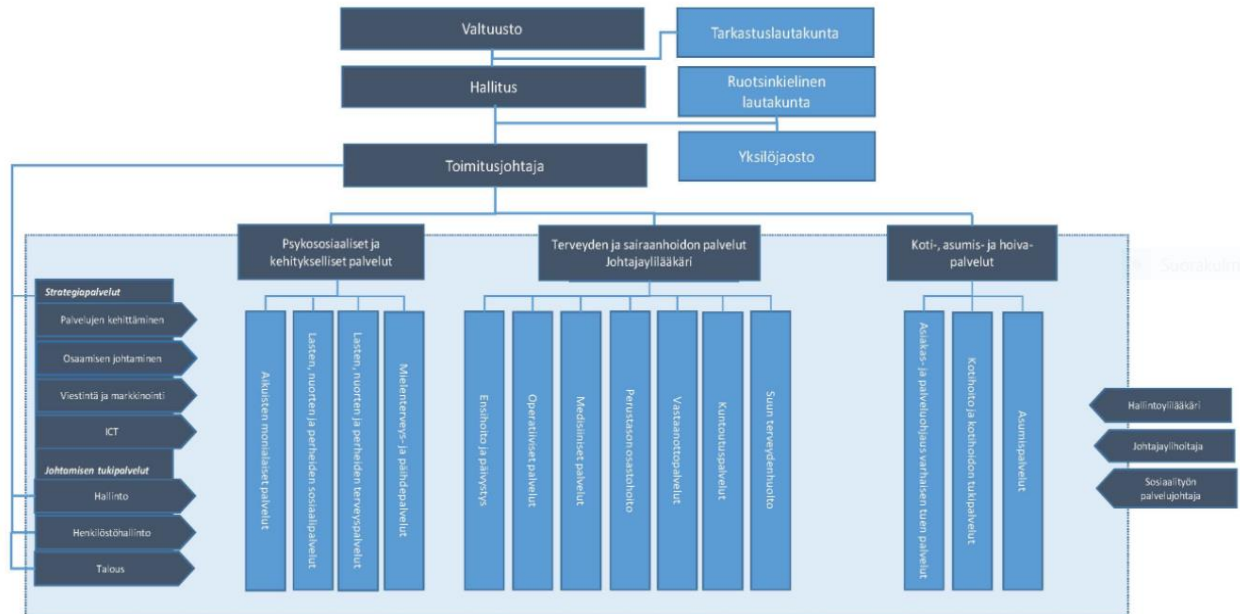
- Mikä merkitys itsetunnolla on nuorelle?
- Millä keinoilla kouluterveydenhoitaja voi tukea nuoren itsetuntoa kouluterveydenhuollossa?

8.1 Toimeksiantajan toimintaympäristö Kymsote

Työn toimeksiantaja on Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä, Lasten, nuorten ja perheiden palvelut. Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä eli Kymsote vastaa Kotkan, Haminan, Kouvolan, Miehikkälän, Pyhtään ja Virolahden sosiaali- ja terveystalveluista. Kymsote on

aloittanut toimintansa 1.1.2019. Kymsoten tavoitteena on, että kymenlaakso-
laiset ovat aktiivisia, hyvinvoivia ja toimintakykyisiä eri elämänvaiheissa ja -ti-
lanteissa. (Kymsote 2021.)

Kymsoten organisaatio 1.1.2020



Kuva 2. Kymsoten organisaatiokaavio 2020

Kymsoten alueella on useita kymmeniä ala- ja yläkouluja, joissa työskentelee noin 44 terveydenhoitajaa. Pelkästään Kouvolan alueella on 14 yläkoulua, joista esimerkiksi nostettakoon Kouvolan yhteiskoulu. Kyseisen yläkoulun terveydenhoitaja vastaa paitsi koulun kolmensadan oppilaan terveydenhoidosta niin myös Kaunisnurmen alakoulun yli kahdesta sadasta oppilaasta. Lähes kaikilla Kymsoten alueen terveydenhoitajilla on useamman kuin yhden koulun oppilaat vastuullaan. (Kymsote 2021; Kouvola 2021.)

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen ja tutkimusongelmien määrittäminen auttaa lukijaa ymmärtämään tutkimuksen kohteen sekä tutkimuksen tarkoituksen. Lisäksi aiheen määrittely auttaa rajaamaan aiheen sopivaksi, jotta kirjallisuutta ei ole liian laajasti tai liian vähän. Tutkimuksen kohteena oleva aihe esitetään selkeän kysymyksen muodossa, jotta aihetta on helpompi tutkia ja käsitellä. (Coughlan & Cronin 2017, 2; Efron & Ravid 2019, 6.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on kertoa ja kuvata aiheesta jo aiemmin tehtyä tutkimusta, niiden laajuutta, määrää ja syvyyttä. Tutkittavana voi olla tiettyyn aihealueeseen liittyviä erilaisia tutkimusasetelmia sisältäviä tutkimuksia. Lisäksi kohteena voi olla prosessien ja menettelytapojen kuvaus tai jonkin tutkimusaiheen menetelmälliset elementit. Katsaukseen mukaan valittavat tutkimukset ovat yleensä jo käyneet läpi vertaisarvioinnin. (Stoltin ym. 2016, 9; Efron & Ravid 2019, 2.)

Stoltin ym. (2016) sekä Coughlanin & Cronin (2017) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa erilaisiin työvaiheisiin. Prosessi ei aina etene lineaarisesti vaan on jatkuva, dynaaminen ja sen eri osat ovat toisiinsa sidoksissa sekä vaikuttavat toisiinsa (Efron & Ravid 2019, 6).

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet Stoltin ym. (2016, 23) mukaan ovat seuraavat:

1. Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus ja tutkimusongelman määrittely
2. Aineistohaku ja tutkimusaineiston valinta
3. Valitun aineiston arvioiminen
4. Aineistoanalyysi ja synteesi tuloksista
5. Tutkimustulosten raportointi

9.1 Hakuprosessi

Kirjallisuushaussa määritellään käytetyt avainsanat sekä niiden yhdistelmät, tuodaan julki käytetyt tietokannat ja muut keinot, joita kirjallisuuden rajaamiseen on käytetty (Coughlan & Cronin 2017, 3).

Sanahakua tehtiin eri tietokannoissa siten, että hakuaihe jaoteltiin ensiksi hakukokonaisuuksiksi. Tämän jälkeen ideoitiin sanoja ja niiden synonyymejä sekä käännettiin sanoja englanniksi. Kokeiluhakuja tekemällä löytyi erilaisia termejä, joilla aihetta on käsitelty tiivistelmissä. Testihakujen avulla selvisi, millaisia synonyymejä asiasanahaku tuottaa sekä millaisia hakulausekkeitä kannattaa rakentaa.

Varsinaiset hakulausekkeet muodostettiin ideoiduista sanoista Stoltin ym. (2016, 38) listaamien tiedonhaun perustyökalujen avulla, eli käyttämällä Booleen operaattoreita (AND, OR ja NOT), sulkeita, sanankatkaisuja, fraaseja ja läheisyysoperaattoreita. Suunnitelluista hakulausekkeista huolimatta tietokantahakujen avulla suuri osa löytyneistä tutkimuksista osoittautui katsaukseen soveltumattomiksi. Tästä johtuen oli tarpeen tehdä myös mekaanista hakua. Mekaanisen haun avulla löytyi myös muutaman vanhempi mutta sisällöltään katsaukseen soveltuva tutkimus, eli tutkimusten arviointia tapahtui jo hakuprosessin aikana. (Stolt ym. 2016, 27-28.) Hakuprosessi havainnollistuu tarkemmin liitteenä olevan hakutaulukon avulla (liite 1).

9.2 Tutkimuksen rajaus

Tiedonhakustrategiaan kuuluvat keskeisesti mukaanotto- ja poissulkukriteerien muodostaminen. Pätevät ja kattavat kriteerit helpottavat sopivan kirjallisuuden tunnistamista ja vähentävät puutteellisen ja virheellisen katsauksen mahdollisuutta. (Stolt ym. 2016, 26.)

Taulukko 1. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

Mukaanottokriteeri	Poissulkukriteeri
nuoria käsittelevät tutkimukset	aikuisia ja ikääntyneitä käsittelevät tutkimukset
suomi, englanti	muu kuin suomi tai englanti
vastaa tutkimuskysymyksiin	ei vastaa tutkimuskysymykseen
alle 10 vuotta vanhat tutkimukset	yli 10 vuotta vanhat tutkimukset; mekaanisella haulla löytyi muutamia poikkeuksia: sisällöltään sopivia ja ajankohtaisia ”iättömiä” tutkimuksia
Ylemmät AMK-opinnäytetyöt, pro gradut, lisensiaattityöt, väitöskirjat, tieteelliset artikkelit, tutkimusjulkaisut, THL/Julkari	AMK-opinnäytetyöt, kandidaatin tutkielmat, näyttöraportit, muut vastaavat tai alemmat opinnäytetyöt
maksuton	maksullinen

Kirjallisuushaun perusteella löytyneistä tutkimuksista valikoitui mukaanottokriteerejä hyödyntämällä opinnäytetyön aiheeseen sopivat tutkimukset. Kuten

taulukossa 1 ilmenee, tutkimukset käsittelivät nuoria, vastasivat tutkimuskysymyksiin, olivat suhteellisen tuoreita ja tekijöidensä koulutus- ja tutkintoarvolta ylempiarvoisia sekä toisaalta sisällöltään relevantteja. Aineistoa luokiteltiin ensiksi tutkimusten otsikoiden ja seuraavaksi tiivistelmien perusteella. Tämän jälkeen valittu aineisto käytiin läpi ja luetut tutkimukset arvioitiin. (Coughlan & Cronin 2017, 3; Stolt ym. 2016, 28.)

9.3 Aineiston kuvaus

Tässä tutkimuksessa aineiston muodostavat pro gradu-, yamk- ja väitöskirjatutkimukset (13). Lisäksi mukana on yksi tutkimusartikkeli. Tutkimukset ovat pääosin suomalaisia, yksi tutkimus on englanninkielinen.

Katsaukseen valikoituneiden tutkimusten kohteena terveydenhoitajan rooli, moniammatillinen yhteistyö, itsetunnon vaikutukset ja itsetuntoon vaikuttavat asiat sekä itsetunnon tukemisen merkityksellisyys. Lisäksi tutkimuksissa avataan ammatillisen yhteistyön edellytyksiä sekä oheispalvelujen muotoja tuen tarjoamisessa. Tutkimuksissa tarkastellaan myös oppilashuoltotyöryhmän näkemyksiä yläkoululaisten kehonkuvan ja itsetunnon tukemisessa, kouluterveydenhoitajan ja kodin välinen yhteistyötä nuoren terveystukiverkostona, kouluterveydenhoitajan roolia, työn kuvaa ja työn kehittämistä sekä terveydenhoitajien kokemuksia auttajana ja kokonaisvaltaisen terveyden edistäjänä kouluterveydenhuollon toimintaympäristössä.

Tutkimusaineistossa käsitellään myös nuorten käsityksiä terveyden kokemisesta, sitä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä, nuorten sosioekonomisen aseman vaikutuksesta itsetuntoon sekä annetaan tietoa itsetunnon tason kokemisesta. Tutkimusaineisto sisältää terveydenhoitajan ja nuoren välisen terveyskeskustelun kuvaamista, tietoa nuorten terveyden edistämisen työmenetelmistä, liikunta-aktiivisuuden vaikutuksesta kehonkuvaan ja itsetuntoon, huolen tunnistamisen ja toimimisen käytännön haasteista sekä määräaikaisterveystarkastusten potentiaalista riskitekijöiden tunnistamisessa, puheeksi ottamisesta sekä varhaisen tuen ja avun kohdistamisesta. Aineiston sisältöä, laatua ja keskeisimpiä tuloksia avasimme tarkemmin tutkimustaulukossa (taulukko 2.)

9.4 Aineiston analyysi ja synteesi

Aineiston analyysia varten on laadittu taulukko (liite 3). Tutkimuksiin tutustuttiin iteratiivisesti eli pienissä osissa, prosessia toistaen. Tutkimusten pääasiat tiivistettiin. Aineistoanalyysitaulukossa esitellään tutkimuskysymyksiin vastaavia tutkimustuloksia. Tutkimuksista löytyneitä suoria lainauksia käytettiin luokittelun apuna. Aineistoja myös vertailtiin, minkä pohjalta oli mahdollista muodostaa kuvaileva vastaus tutkimuskysymyksiin. (Stolt ym. 2016, 30-31.)

Tutkimusaineiston suorista lainauksista hahmotettiin alaluokka, joka avasi teemaa yksilötasolla ja yksityiskohdista käsin. Yläluokka käsittelee aihetta yleisemmällä tasolla. Pääluokka vastaa näin ollen mahdollisimman tarkasti tutkimuskysymyksiin. Aineistoa läpi käydessä samalla analysoitiin sitä kaksisuuntaisesti ja limittyneesti; aineistosta saattoi löytyä ensiksi vastaus tutkimuskysymykseen, minkä jälkeen tarkasteltiin, mitkä tekijät aineistossa johtivat vastauksen äärelle sekä mikä suora lainaus johti lähteen antamaan tutkimustulokseen. Toisaalta aineiston analyysia tapahtui myös suorista lainauksista käsin, jolloin oli arvioitava siihen sisältyviä otsikon mukaisia tekijöitä jaottelun, ryhmittelyn ja teemoittelun avulla kohti yleisempää tasoa. Aineistoanalyysitaulukko havainnollistaa analyysiä esimerkein (liite 3).

Aineiston tutkimustulosten luokittelun kautta löytyneistä vastauksista muodostui looginen kokonaisuus eli synteesi. Synteesissä eritellään tarkemmin tutkimustuloksia, niiden mahdollisia syitä sekä uusia näkökulmia katsauksen kohteena olevaan aiheisiin. (Stolt ym. 2016, 31; Coughlan & Cronin 2017, 3.)

Kirjallisuuskatsaukseen sisältyy keskeisiä tutkimustuloksia havainnollistavat taulukko (taulukko 1) ja kuva (kuva 2). Ne on muokattu tiivistetyksi versioksi analyysin yhteydessä laaditusta taulukosta. (Stolt ym. 2016, 32-33.)

10 TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEENVETO

10.1 Itsetunnon merkitys nuorelle

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa itsetunto-käsitettä tarkastellaan usein rinnakkaisena muiden samankaltaisten termien kanssa, kuten esimerkiksi itsearvostuksen, itsekunnioituksen ja itseluottamuksen kanssa. Usein

termit kuvaavat psyykkistä toimintakykyä ja arviointia. Yleisimmin itsetunto kuvaa itsearviointia, arviota omasta itsestä ja toiminnasta. Itsetunto nähdään osana minäkuvaa ja toisaalta minäkäsityksen rinnalla. Minäkäsitys viittaa itseä koskeviin kognitioihin eli minäkuvan tiedolliseen puoleen, itsetunto tarkoittaa minäkuvan evaluatiivista puolta eli miten kielteisiä tai myönteisiä arvoja ja tunteita yksilö itseensä liittää. Minäkuva on käsitys, joka ihmisellä on itsestään ja siitä, millaisena hän pitää itseään ja miten hän itseään, arvomaailmaansa ja tavoitteitaan kuvaa. Itsetunto on tämän kyseisen myönteisyyden määrä – tunne siitä, että on arvokas ja hyvä. Itsetuntoa voidaan luonnehtia korkeaksi silloin, kun minäkäsityksessä ovat vallalla myönteiset ominaisuudet ja matalaksi silloin, kun päällimmäisenä arvioinneissa ovat kielteiset ominaisuudet. (Pihlajaniemi 2014, 10-11; Kainulainen 2002, 51; Korpela 2014, 47; Harapainen 2007, 22, 24; Hoffren & Mäkinen 2020, 28.)

Nuoruus on itsetunnon kannalta herkkää aikaa, murrosiässä nuoret ovat epävarmoja omasta muuttuvasta kehostaan ja itsestään. Murrosikä vaikuttaa itsetuntoon, ja itsetunnon tukeminen nuoruusiässä on siten erittäin tärkeää. Itsetunnon ja kehonkuvan rakentuminen vaikuttaa nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkisten haasteiden taustalta löytyy usein itsetunto-ongelmia ja vääristyneitä ajatusmalleja itsestä. (Hoffren & Mäkinen 2020, 63, 28; Pihlajaniemi 2014, 11, 12; Poutiainen 2016, 57.)

Itsetunto ei ole konkreettisesti havainnoitavissa, mutta sillä on iso merkitys ja paikka ihmiselämässä. Itsetunto on jatkuvasti läsnä - vaikuttamassa suoraan yksilöön itseensä – olemukseen, ajatuksiin, tekoihin sekä siihen, miten muut ihmistä ymmärtävät ja tähän suhtautuvat. Terveen ja positiivisen itsetunnon rakentuminen suojaa mielenterveyttä ja on yksi positiiviseen mielenterveyteen liittyvistä tekijöistä. Kirjallisuudessa itsetunto kuvataan yhdeksi ihmisen keskeisistä voimavaroista. (Hoffren & Mäkinen 2020, 15; Harapainen 2007, 24; THL 2013, 9.)

Tutkimuksissa selvisi, että nuoret kokevat itsetunnon osaksi terveyden kokonaisvaltaisuutta, elämän tasapainoa, henkistä hyvinvointia ja minäkäsitystä. Nuoret listaavat itsetunnon yhdeksi mielenterveyden ulottuvuudeksi ja osaksi

mielenterveyden kokemusta. Nuorten mielestä hyvä itsetunto tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nuorten elämässä itsetuntokysymykset liittyvät moneen aiheeseen sekä tekemisissä menestymiseen. Nuoret kokevat tärkeäksi sen, että itsetuntoon liittyvät ulkoiset ja sisäiset asiat ovat kunnossa. Perheen ulkopuolisten aikuisten merkitys nuorten itsetunnon kehittymisessä on suuri. Nuorten itsetuntoa tulee vahvistaa ja tukea. Aikuisilta saatu suora, kannustava ja positiivinen palaute vaikuttaa vahvistavasti nuorten itsetuntoon. Nuorten mukaan heidän itsetuntoaan vahvistaa myös vertaisilta saatu palaute, omaan kaveriporukkaan kuuluminen sekä onnistumisen kokemukset elämän eri alueilla. (Kainulainen 2002, 27, 30; Harapainen 2007, 22; Kainomaa & Pihlaja 2018, 7-10.)

Itsetunto on keskeinen osa nuorten mielenterveyttä. Nuoret määrittelevät mielenterveyttä ja itsetuntoa suojaaviksi tekijöiksi samoja tekijöitä. Itsetuntoon liittyvät kokemukset omasta arvokkuudesta ja onnistumisista ovat nuorten mielestä tärkeitä asioita. Merkittävyyden tunne, nuoren arvostaminen, nuoren kunnioittaminen ja häneen luottaminen ovat tärkeitä itsetunnon tuen osa-alueita. Nuoren omien valintojen hyväksyminen, vastuuttaminen ja perustelujen arvostaminen on tärkeää. Sosiaalisen selviytymisen, pätevyyden, eettisen hyväksyttävyyden, hallinnan tunteen ja fyysisen olemuksen hyväksyminen sisältyvät myös nuoren itsetunnon kokemiseen. (Kainulainen 2002, 51.) Itsetunnon rakentuminen kytkeytyy nuoruudessa psyykkiseen hyvinvointiin. Nuoren psyykkisten haasteiden taustalta löytyy usein vääristyneitä ajatusmalleja itsestä ja itsetunnon ongelmia. (Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 28.)

Erityisesti nuoruudessa, lapsuudesta kohti aikuisuutta kehittyttäessä, itsetunto saattaa olla hyvinkin haavoittuvainen. Nuoruudessa kamppaillaan erilaisten kehitystehtävien parissa – ja omaksutaan elinikäisiä tapoja olla itsessään ja ajatella. Nuoruuteen kuuluvat psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset muutokset aiheuttavat helposti hämmennystä ja ovat haaste identiteetille ja itseluottamukselle. Nuoruusiässä herkkyys kasvaa, ajatukset ja tunteet muuttuvat ja myllertävät ja uudenlaiset käyttäytymismallit saattavat horjuttaa henkistä hyvinvointia. Tuen tarve saattaa lisääntyä. Nuoret voivat toimia riskialttiisti saadaakseen muiden hyväksynnän, mikä voi johtaa lisääntyneeseen stressiin ja negatiivisiin käyttäytymiskierteisiin. Erityisesti varhaisessa nuoruudessa olevat hyötyvät tietoa ja tukea antavista tukimuodoista. (THL 2013, 13.) On tärkeää,

että nuoren itsetunto kehittyy vahvaksi, jolloin kyky huolehtia itsestään ja terveydestään on olemassa myöhempinäkin aikoina elämän tyvenessä ja tyrsyksissä. (Korpela 2014, 47; Hoffren & Mäkinen 2020, 63.)

Kun tarkastellaan itsetuntoa ihmisen elinkaarella, nuoruudessa itsetunto laskee luontaisesti aina 18-22 ikävuoteen asti. Sukupuoli paljastui tutkimuksissa mainitsemisen arvoiseksi erottavaksi tekijäksi seikaksi mitä tulee itsetunnon kokemiseen murrosiässä. Varhaisnuoruudessa tyttöjen itsetunto laskee lähes kaksi kertaa poikien itsetuntoa nopeammin. Puberteettikehitys vaikuttaa: poikien kohdalla varhainen puberteetti aiheuttaa itsetunnon kohoamista (ja ikätovereiden ihailua), tytöille aikainen kehittyminen taas tuottaa erilaisuuden tunnetta, haavoittuvuutta ja matalampaa itsetuntoa. Laadullista eroavuuttakin löytyy, sillä poikien itsetuntoon vaikuttaa enemmän suoriutumisen, kun taas tytöillä sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä itsetunnon kehitymisprosesseissa. Nämä erot selittyvät suurelta osin kasvatuksella ja sen vaikutuksella minäkuvaan. Naisten minäkuva on kollektiivisempi, ympäristöä enemmän huomioivampi, miehillä taas minäkuvaa määrittää yksilöllisyys, riippumattomuus ja itsenäisyys. (Pihlajaniemi 2014, 11, 12; Harapainen, M. 2007, 27; Korpela, K. 2014, 31.) Kasvatuksessa pojille korostetaan usein suoriutumista, rohkeutta, itsenäisyyttä ja tunteiden hillitsemistä. Tytöt puolestaan kasvatetaan sopeutuviksi, herkiksi, pehmeiksi ja ottamaan toiset huomioon. Erot minäkäsityksessä ja itsetunnossa sukupuolten välillä näkyvät lapsuudesta aikuisuuteen. Murrosiässä laadulliset itsetuntoerot korostuvat erityisesti siksi, että tytöt ovat usein kehityksessä poikia edellä. (Pihlajaniemi, N. 2014, 11, 12.)

Alhainen itsetunto näkyy ja vaikuttaa koulussa: yläkouluikäisillä tytöillä aggressiivisena käytöksenä ja toisaalta epävarmuutena ulkonäöstä sekä pelkona epäonnistumisesta koulutyössä. Pojat oireilevat välinpitämättömällä käytöksellä, mikä näkyy esimerkiksi vastaanottoaikojen väliin jättämisenä. Terveystieteiden tutkimusten mukaan kahdeksaslukulaisten mielialakyselyssä ilmenee normaalista poikkeavia korkeita pistemääriä masennuksen ja itsetunnon osioissa. (Poutiainen, H. 2016, 57; Hoffren & Mäkelä 2020, 56.)

Itsetunto on tärkein yksittäinen oppilaiden kouluviihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Oppilaiden itsetunnon monipuolinen tukeminen kouluarjessa on tärkeää kouluviihtyvyyden lisäämisen kannalta. Lähipiiriin lisäksi koulun aikuisten an-

tama tuki vaikuttaa nuoren itsetunnon kehittämisprosessissa. Koululla aikuisi-
neen on suuri vastuu itsetuntoasioissa. (Harapainen 2007, 1, 25, 29; Korpela
2014, 47-48.)

Tutkimuksista käy ilmi, että koulu ihmissuhteineen vaikuttaa itsetuntoon. Itse-
tunto vaikuttaa koulussa ja koulunkäyntiin. Voidaan myös sanoa, että tasa-ar-
voisuuden edistäminen kouluissa edistää itsetunnon tukemista. ”Kokonaisval-
tainen itsetunnon tukeminen opetuksessa ja kasvatuksessa, koulujen ja kotien
yhteistyö sekä yhteiskunnan taholta lähtevä sosioekonomisten erojen kaven-
taminen ovat ensiarvoisen tärkeässä asemassa, kun pyritään tukemaan nuor-
ten itsetuntoa” (Korpela 2014, 1). Koulusta saatavalla terveystieteillä
voidaan paitsi edistää terveyttä ja hyvinvointia niin myös kaventaa itsetuntoon
vaikuttavia sosioekonomisia eroja. (Harapainen 2007, 21, 24, 25.)

Tutkimusten mukaan itsetunnolla on yhteys fyysiseen ja psyykkiseen tervey-
teen sekä terveystietoisuuteen läpi elämän. Itsetunto tulisi ottaa huomioon
terveyttä edistävänä tekijänä. Itsetunnon tukeminen edistää psyykkistä ter-
veyttä sekä mielenterveyttä – ja positiivinen sekä monipuolisesti terveystietoi-
sena kehä on valmis. (THL 2013, 9.) Kirjallisuuskatsauksen tulosten perus-
teella voidaan sanoa, että itsetunnolla on merkittävä yhteys ihmisen kokonais-
valtaiseen terveyteen fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Itsetunto
vaikuttaa terveyden kokemiseen ja terveystietoisuuteen sekä haluun huo-
lehtia omasta terveydestä. Itsetunnon merkitys terveydenedistämässä on
suuri, ja voidaan sanoa, että itsetunnon tukeminen on terveyden edistämistä.
(Korpela 2014, 47; THL 2013, 9; Hoffren & Mäkinen 2020, 28.)

Sukupuoli näyttäisi tutkimusten mukaan vaikuttavan itsetunnon kokemiseen
murrosiässä. Tyttöjen itsetunto laskee murrosiässä ja oli poikien itsetuntoa huo-
nompia. Merkittävä seikka on myös se, että yhdeksänluokkalaisten nuorten it-
setunto vaikuttaisi olevan huonompi kuin yläkoulun vastikään aloittaneiden
seitsemäsluokkalaisten. Kouluterveydenhoitaja kohtaa nuoria läpi murrosiän.
Hän antaa terveystietoa ja pitää esimerkiksi murrosikäkehitystunteja, joiden si-
sältöön itsetuntemusta lisäävä itsetuntokasvatus sopisi. Opettajien ja koko
koulun henkilökunnan yhteistyöllä nuorten itsetunnon tukemiseen voitaisiin
kiinnittää enemmän huomiota. (Harapainen 2007, 27, 51; Korpela 2014 31,
41, 48.)



Kuva 2. Kooste tutkimustuloksista – Itsetunnon merkitys nuorelle

10.2 Kouluterveydenhoitajan keinoja tukea nuoren itsetuntoa kouluterveydenhuollossa

Tutkimuksen kannalta merkittäväksi seikaksi osoittautui itsetunnon vaikuttavuus ihmisen kokonaishyvinvointiin erityisesti haavoittuvassa nuoruudessa. Itsetunto vaikuttaa ihmisen käyttäytymisen kirjossa moneen osa-alueeseen: identiteettiin, yksilönkehitykseen, persoonallisuuteen ja kokonaisvaltaiseen terveyteen. (Hoffren & Mäkinen 2020, 10, 16, 18.)

Kouluterveydenhoitajan tapaamiset tuovat jatkuvuutta

Koulun terveydenhoitajalla on ammatinsa puolesta aika ja osaaminen kohdata nuori kokonaisvaltaisesti vastaanotollaan. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus tavoittaa koko ikäluokka palveluidensa kautta sekä määrääkaikaisissa ja laajoissa terveystarkastuksissa. Koulun terveydenhoitaja arvioi lasten, nuorten ja perheiden riskitekijöitä, havaitsee tuen tarpeet ja tarvittaessa antaa varhaista tukea ja apua. (Tukkikoski 2009, 15; Poutiainen 2015, 1.) Tapaamisissa kohtaamisen laatu on kriittinen tekijä avun tarpeen esilletulon, avun saamisen ja autetuksi tulemisen näkökulmista. Aito ja laadukas kohtaaminen on

luottamuksen herättäjä, yhteistyön edellytys ja tienviitta ratkaisuihin. Oppilaiden kohtaaminen ja kuunteleminen aidosti ja kiinnostuen on tärkeää oppilashuollossa, jotta nuori voi kokea itsensä arvokkaaksi ja ainutlaatuiseksi. (Hietanen-Peltola 2019, 17; Hoffren & Mäkinen 2020, 19; Tukkikoski 2009, 15.)

Tavatessaan vastaanotollaan koululaista ja tämän perhettä terveydenhoitaja käyttää monimuotoisia voimavaralähtöisiä menetelmiä: terveysteskustelua, ohjausta ja kuuntelua. Pätevältä terveydenhoitajalta löytyy vuorovaikutustaitoja. Nuoren aito kohtaaminen ja kuunteleminen on yksi oppilashuollon tärkeimmistä korjaavista keinoista. Korjaavien keinojen keskeisenä tehtävänä on tukea oppilaiden vuorovaikutustaitoja ja luoda tilanteita ja mahdollisuuksia nuoren nähdyksi ja kuulluksi tulemiselle. (Järvinen 2020, 13; THL 2013, 13; Tukkikoski 2009, 43.)

Luottamuksen rakentaminen pohja yhteistyölle

Arvokkuuden kokemuksesta aiheutuu positiivisia sivutuotteita. Myönteinen tunnesuhde työntekijään nousee keskeiseksi tekijäksi avun saamisessa, koska se hälventää palveluihin hakeutumiseen liittyvää häpeää, pelkoja ja maldattaa kynnystä hakeutua avun äärelle. Myönteinen tunnesuhde ja kokemus auttajasta helpottaa luottamuksen rakentumisessa terveydenhoitajan ja oppilaan välille. Luottamuksen rakentaminen on ammattilaisen tärkeä tehtävä ja keino saada nuori kertomaan asioistaan avoimesti. Luottamuksen rakentaminen helpottaa terveydenhoitajan ja nuoren yhteistyötä. Kun se toteutuu, terveydenhoitajan luokse on helppo tulla. (Hietanen-Peltola 2019, 7; Järvinen 2020, 28-29; Tukkikoski 2009, 43; Bannik, Broeren & Heydelberg ym. 2014.)

Varhainen puuttuminen tukee ja kannattaa

Kouluterveydenhuolto on helposti saavutettavissa. Säännölliset määräaikaisten terveystarkastukset mahdollistavat varhaisen tunnistamisen ja avun, joita terveydenhoitajat ahkerasti myös vastaanotolla toimintakeinoinaan käyttävät. Perheiden ja lasten sekä nuorten mielenterveyden edistäminen ja vahvistaminen, tukeminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, riskien tunnistaminen sekä hoitoon ohjaus edistävät lasten ja nuorten turvallisuutta ja hyvinvointia. Hyvinvoinnin tukeminen ennaltaehkäisevästi on monella tapaa kannattavaa.

Varhaisella puuttumisella ehkäistään mielenterveysongelmia, tuetaan ihmisten toimintakykyä ja vähennetään kalliiden korjauspalvelujen tarvetta. Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa oppilashuollon ennaltaehkäisevät kehitystä tukevat monialaiset keinot edistävät oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja kehitystä sujuvasti. Tutkimusten mukaan terveydenhoitajat kokevat roolinsa merkittäväksi juuri varhaisessa tunnistamisessa ja hoitoon ohjauksessa. (Hietanen-Peltola 2014, 2019, 14; Tukkikoski 2009, 15; Järvinen 2020, 1; Poutiainen 2016, 83; Hoffren & Mäkinen 2020, 28-29.)

Psyykkinen tukeminen vahvistaa mielenterveystaitoja sekä itsetuntoa

Koulun terveydenhoitajan tärkeä tehtävä on tukea oppilaita psyykkisesti. Tällä vastaanotolla ja tarkastuksissa toistuvalla toiminnalla on itsetuntoa tukeva vaikutus. Itsetunnon vahvaksi rakentuminen hyödyttää ihmisen psyykeä ja mielenterveyttä. Psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea kannustamalla, rohkaisemalla ja vahvistamalla heikkouksia eli esimerkiksi harjoittelemalla hankalilta tuntuvia asioita tai tilanteita. Terveydenhoitaja tukee myös antamalla positiivista palautetta. Psyykkistä kuormittumista voidaan vähentää ja henkistä tasa-painoa lisätä varhaisella puuttumisella esimerkiksi käyttäytymisongelmiin tai käyttäytymisessä tapahtuneisiin muutoksiin. Vakavimmin nuoret oireilevat vakavimmin itsetuhoisella käyttäytymisellä, jonka varhaisessa havaitsemisessa terveydenhoitajalla on merkittävä rooli. (Tukkikoski 2009, 50, 57; Järvinen 2020, 29, 30.)

Kouluterveydenhoitajat käyttävät psyykkisen tukemisen työmenetelminä motivoivaa haastattelua ja mielenterveydestä keskustelemista (Tukkikoski 2009, 57). Keskustelun hyödyntäminen, vahvuuksien ja positiivisten asioiden etsiminen, empaattinen kohtaaminen, aito kuunteleminen, nuoren ajatusten peilinä toimiminen, ajattelumallien esille tuominen ja muokkaaminen tehtävien avulla, positiivisen ajattelun ja itsemyötätunnon vahvistaminen vahvistaa itsetuntoa. (Hoffren & Mäkinen 2020, 62; Kainomaa & Pihlaja 2018, 9.) Kouluterveydenhoitaja saattaa olla ainoa ihminen nuoren elämässä, jonka nuori kokee todella tuntevan itsensä ja positiiviset ominaisuutensa. Näin erityisesti, jos nuori kokee ettei ole arvostettu toisten oppilaiden, kavereiden tai koulun muun henkilökunnan silmissä. (Tukkikoski 2009, 15; THL 2013, 48.)

Mielenterveys, arjen olosuhteet, onnistumisen kokemukset, tasavertaisuuden edistäminen ja syrjäytymisen ehkäisy tärkeitä asioita kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistyössä. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sisältyy itsetunnon hyvinvointi ja tukeminen. Mielenterveyden ja mielenterveystaitojen edistäminen tukee myös itsetuntoa. Itsetunnolla on merkitystä mielenterveyttä suojaavana tekijänä. Positiivinen mielenterveys pitää sisällään hyvän itsetunnon, ja kääntäen: hyvä itsetunto on yksi positiivisen mielenterveyden osatekijä. (Järvinen 2020, 1; THL 10, 13.)

Mielenterveydelliset riskit kohoavat nuoruudessa. Nuoret voivat hakea kasvavassa epävarmuudessaan hyväksyntää terveydelle haitallisoin keinoin kuten vaikkapa päihteidenkäytöstä. (THL 2013, 49.) Terveydenhoitajan keinoja tukea nuoren psyykkistä hyvinvointia ja itsetuntoa ovat tutkimusten mukaan paljolti samankaltaiset kuin keinot tukea ja edistää mielenterveyttä. Varhaisnuoret hyötyvät tukevista ja tietoa antavista tukimuodoista. Terveydenhoitajan keinona on vahvistaa koululaisen terveydenlukutaitoa ja osallisuutta sekä antaa tietoa ja terveystasvatusta. Terveydenhoitajat antavat nuorille myös henkilökohtaisia neuvoja ja ohjausta esimerkiksi sosiaalisen median käytöstä, jolla tutkimusten mukaan on nuorten kohdalla vaikutusta itsetuntoon. Terveydenhoitajien tehtävänä on myös kysyä mielialasta ja kiusaamisesta, jotka niinkään nuorten itsetuntoon vaikuttavat. Mikäli nuorilla näissä tai muissa asioissa ongelmia ilmenee, terveydenhoitaja huolehtii myös jatkohoidosta ja -menettelyistä, joita koulumaailmassa toteutetaan moniammatillisen yhteistyön keinoin. (THL 2013, 10, 13; Hoffren & Mäkinen 2020, 57, 59; Tukkikoski 2007, 50, 57; Pihlajaniemi 2014, 6-7.)

Huolen herätessä terveydenhoitaja keskustelelee – oppilaan ja mahdollisuuksien mukaan myös tämän vanhempien kanssa. Tarvittaessa keskustelua jatketaan koululääkäriin, opettajaan, erityistyöntekijöiden, koulupsykologin ja kuraattorin kanssa. Oppilaan tilannetta ja ongelmia voidaan selvittää myös monialaisessa oppilashuoltotyöryhmässä, jossa käsitellään usein kouluyhteisöön liittyviä huolenaiheita, kuten esimerkiksi koulupoissaoloja, sosiaalisia ongelmia (kiusaaminen) ja psyykkistä oireilua kuten masennusta. (Poutiainen 2016, 59; Tukkikoski 2009, 67.)

Monialainen yhteistyö lisää näkökulmia

Nuorten itsetunnon monialainen tukeminen ja asioiden pohtiminen ja ratkaisukeskeinen lähestyminen eri näkökulmista on oleellista koululaisten terveyden edistämisessä. (Hoffren & Mäkinen 2020, 59; Järvinen 2020, 38.) Monialainen oppilashuoltotoiminta edistää oppilaiden hyvinvointia. Toimiva monialainen yhteistyö mahdollistaa myös hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden seuraamisen. (Poutiainen 2016, 76, 59; Järvinen 2020, 15.) Hietanen-Peltolan (2019, 6) mukaan kouluterveydenhoitajat ja koululääkärit pitävät tärkeimpänä yhteistyökumppaninaan koulukuraattoria, jonka tukea ovat järjestäneet usein 60% ja joskus 35% terveydenhoitajista ja lääkäreistä. Myös koulupsykologi on tärkeä yhteistyökumppani, jonka tukea oli 60% lääkäreistä ja 41% terveydenhoitajista järjestänyt usein. Kouluterveydenhoitajat tekevät tukijärjestelyitä useammin opettajien kanssa yhdessä. Tukea järjestellään myös monialaisesti. Vertaistuki ei ole kouluissa vielä vakiinnuttanut paikkaansa auttamismuotona. (Hietanen-Peltola 2019, 6; Tukkikoski 2009, 62.)

Tukitoimia ja erityisjärjestelyitä hyödynnetään moniammatillista tuen keinoista eniten (Hoffren & Mäkinen 2020, 58). Kohdennettua tukea hyödynnetään kouluterveydenhuollossa tukimuodoista eniten ja tyypillisimmin lisäkäyntien muodossa. Tarpeen mukaisia lisäkäyntejä toteutetaan yksilötapaamisina, voinnin seurantakäynteinä, monialaisessa yhteistyössä ja tarvittaessa lähettämällä nuori toisen ammattilaisen vastaanotolle. (Hietanen-Peltola 2019, 5; Järvinen 2020, 30; Poutiainen 2016, 81.)

Perheen tukeminen tukee myös nuorta

Kouluterveydenhoitaja huomioi vastaanotollaan koululaisen lisäksi myös tämän perheen. Terveydenhoitajat kokevat perheen tukemisen ja perheen kanssa yhdessä työskentelemisen hyödylliseksi kokonaistilanteen ymmärtämisen kannalta. Nuoren tukiverkon kartoittaminen ja hyödyntäminen auttaa terveydenhoitajia yhteistyösuhteen rakentamisessa. (Tukkikoski 2009, 50; Järvinen 2020, 30; Hoffren & Mäkinen 2020, 53.)

Kouluterveydenhoitaja voi tukea vanhempia puuttumalla kasvatukseen ja toisaalta myös rohkaisemalla, kannustamalla ja osallistamalla vanhempia. Perheen voimavarojen vahvistaminen, vanhempien ohjaaminen, perheneuvonta ja perheiden tapaaminen toimivat myös tukea antavina keinoina kohtaamisissa. Vanhempien hyvinvoinnin keinojen lisääminen lisää vanhempien ja sitä kautta koko perheen ja lapsen hyvinvointia. (Tukkikoski 2009, 50; Järvinen 2020, 30; Lape-hanke/THL 2021; THL 2013, 51-52.)

Terveydenhoitaja tarpeen mukaan myös tiedottaa vanhempia heidän roolimaliudestaan nuorelle sekä vanhemman kehonkuvan ja itsetunnon merkityksestä nuorelle. Vanhempien on hyvä tulla tietoiseksi oman itsen arvostelemisen ja arvostamisen vaikutuksesta jälkikasvulle. Aikuinen voi esimerkiksi näyttää, miten omasta itsestä, vartalostaan ja itselleen päivittäin puhuu, kehittyvän nuoren läsnäollessa. (Hoffren & Mäkinen 2020, 53.)

Terveydenhoitaja toimii perheen luottamushenkilönä ja auttaa vanhempia hallitsemaan lapsensa käyttäytymisongelmia ja selvittämään perheensisiä ristiriitoja. Terveydenhoitaja tukee vanhempia ja koko perhettä myös muutostilanteissa. Esimerkiksi vanhempien avioerolla ja perheen taloudellisilla ja sosiaalisilla ongelmilla on todettu olevan yhteyttä lasten ja nuorten psyykkiseen oireiluun. Yksinhuoltajaperheen lapsilla on varhaisaikuisuudessa suurempi riski sairastua psyykkisesti kuin kahden vanhemman perheen lapsilla. Perheiden moninaisuuden huomioiminen ja tukeminen lisää perheen hyvinvointia – ja hyvinvoivassa perheympäristössä kasvava nuori voi hyvin henkisesti ja oireilee vähemmän. (Poutiainen 2016, 17; Tukkikoski 2009, 57.)

Hyvinvoinnin monipuolinen tukeminen ja terveyden edistäminen tukee itsetuntoa epäsuorasti

Terveydenhoitaja antaa ohjauksen keinoin sosiaalisen hyvinvoinnin tukea. Hän pyrkii tukemaan oppilaita muun muassa ihmissuhteissa, kotiongelmissa ja kiusaamistapauksissa. Sosiaalisten taitojen kehittämisen avulla nuorta tuetaan kunnioittamaan itseään vuorovaikutustilanteissa, jotta nuori oppisi pitämään puoliaan ja asettamaan rajoja sille, miten häntä saavat toiset kohdella. (Hoffren & Mäkinen 2020, 62.) Voidaan puhua itsetuntoa tukevien selviytymis-

taitojen opettamisesta ja hyödyntämisestä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013, 35) julkaiseman tutkimuksen lista pitää sisällään seuraavanlaisia strategioita selviytymistaitojen esiin nostamiseen ja opetteluun koulumaailmassa:

- Tunteiden tunnistamisen opettelu kannattaa: tunteisiin liittyvän sanavaraston laajentaminen auttaa niiden hahmottamisessa.
- Kannustaminen tunteiden ilmaisuun vapauttaa niiden kahleista: päiväkirjan pitäminen ja piirtäminen kaikille sopivia esimerkkejä tästä.
- Havainnollistaminen avaa vaikeita käsitteitä vastaanotolla ja keskusteluissa sekä terveystasvatuksessa.
- Ratkaisukeskeisten ja voimavaralähtöisten menetelmien hyödyntäminen ohjauksessa auttaa konkreettisesti. Esimerkkinä Neuvokas perhe -menetelmä ja nettisivusto sekä samaisen Sydänliiton alainen TOTA- eli Terveiden Oma Tilanne Arvio -aineisto opiskeluterveydenhuollon ammattilaisille nuorten elintapaohjaukseen (Sydänliitto 2021).
- Ahdistuksen ja huolestuneisuuden ensimmäisten varoitussignaalien tunnistamisen opettaminen helpottaa nuorten oloa. Tässä nousee merkittävään asemaan yhteistyö koulupsyikkarien kanssa (Yle 2018; Yle 2021).
- Rentoutumistaidot osaksi arkea; Liikunnan hyödyt, rentouttavat sekä vahvistavat terveystaikutukset tiedoksi ja taidoksi oppilaille (THL 2013, 35).
- Yhteistoiminnallisuus; Ryhmätaidot. (Duodecim/Koulun terveystkirjasto 2021.)
- Vertaistukijärjestelmien esitleminen ja hyödyntäminen tukee nuorta ajankohtaisissa mietityttävissä asioissa. (Esimerkkinä Sekasin-chat -sivusto.)

Miten voit vahvistaa itsetuntoasi?



Kuva 3. Esimerkki ratkaisukeskeisestä voimavaralähtöisestä menetelmästä: Miten voit vahvistaa itsetuntoasi. Sydänliitto/ TOTA 2021

Psyykkisten itsesäätelykeinojen ja taitojen kuten myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen lisää minäpystyvyyden tunnetta ja resilienssiä eli

pärjäävyyttä. Pärijäävyys on muovautuva prosessi, johon vaikuttavat yksilölliset taidot, valmiudet sekä olemassa olevat suojaavat tekijät, jotka vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen. Resilienssi puolestaan tarkoittaa kykyä kohdata erityyppisiä haasteita, muutoksia ja ongelmia sekä valmiuksia selviytyä niistä. Nämä ominaisuudet omaava yksilö pystyy sietämään paremmin stressitilanteita, huolehtimaan hyvinvoinnistaan sekä sosiaalisella että tunnetasolla ja toipumaan nopeammin elämän stressitilanteista. Koulun aikuisineen tulisi luoda tukea tarjoava hoivaava ilmapiiri ja olosuhteet, jotka tuottavat oppilaille onnistumisen elämyksiä, vahvistavat heidän itsemääräämisoikeuttaan ja osallisuuden tunnettaan. Hyvä itsetunto on yksi pärjäävyyden tärkeimpiä tekijöitä, ja kääntäen: pärjäävyys tukee itsetuntoa. (Järvinen 2020, 30; Kainomaa & Pihlaja 2018, 1, 7-9; THL 2013, 29.)

Tunteiden positiivinen käsitteleminen vapauttaa voimavaroja ja selkeyttää ajattelua. Tunteet ovat osa elämää, ja niistä keskusteleminen hyödyttää kokonaisuhyvinvointia. Tärkeää on tuoda esiin ohjauksessa tunteiden ja reaktioiden välinen ero. Turhautumisen tunteet ja pettymykset kuuluvat olennaisena osana elämään ja niiden käsittelemistä tulee voida harjoitella ja opettaa. Käsittelemättä jääneet tunteet voivat aiheuttaa pitkäaikaisia haitallisia seurauksia. Tunteiden käsittelykeinojen avulla voidaan löytää ratkaisuja ja terveellisiä olon helpotuskeinoja. Itsesäätelykeinot ja itseanalyysi auttavat myös oman käyttäytymisen hallinnan opettelussa. Ohjauksen tuella nuoret oppivat tunnistamaan vahvuutensa, heikkoutensa ja reagoititapansa. (THL 2013, 36, 40-41; Opetushallitus 2021.)

Näkyminen kouluyhteisössä ja osallistuminen hyödyttää yksilöitä yhteisötasolla

Terveystenhoitajan rooli kouluyhteisössä on olla terveyden edistäjä, terveyskasvattaja, luottamushenkilö, yhteyshenkilö, asiantuntija ja tukija (Tukkikoski 2009, 55.) Terveystenhoitajan kannattaa näkyä kouluyhteisössä, olla sekä paikalla että kohtaamisissa läsnä. Työskentely kouluyhteisön osana ja osallistuminen koulun yhteisölliseen toimintaan pohjustavat sekä luottamuksellisen suhteen luomista koululaisiin että moniammatillista yhteistyötä opettajien ja koulun henkilökunnan kanssa. (Järvinen 2020, 36.)

Kouluterveydenhoitajien osallistuminen koululla järjestettäviin mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeviin interventioihin tukee yhteisöllisyyttä. Yhteisöllinen työ tukee mielenterveyttä ja lisää hyvinvointia koulussa. Yhteisöllisin keinoin voidaan opettaa oppilaille ristiriitojen ratkaisutaitoja, mikä puolestaan lisää yhteisöllisyyden kokemusta, parantaa koulun ilmapiiriä ja siten myös edistää oppilaiden hyvinvointia ja itsetuntoa. (Järvinen 2020, 36; THL 2013, 43.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (2013, 13) mukaan positiivinen kokemus koulusta ja oppimisesta lisää oppilaan itsetuottamusta ja varmuutta. Myönteinen psykososiaalinen ympäristö vähentää häirintää, kiusaamista ja poissaoloja, ennakkoluuloja, pelkoja, ahdistusta, masennusta ja motivaation puutetta. Koulun tuki kantaa vielä myöhempinä vuosinakin elämässä eteenpäin.

Kokonaisuuksien hallinta ja intuitio kokemuksen tuomat keinot

Terveydenhoitajien on hyvä hahmottaa kokonaisuuksia ja osata lukea oppilaiden moninaista oireistoa. Kun nuori kertoo esimerkiksi vatsavaivoista tai päänsärystä, on tärkeää selvittää mahdolliset oireiden taustalla olevat tekijät sekä perhetilannetta tarkemmin kokonaisuutena. Psykosomaattiset oireet voivat näkyä kasvun ja kehityksen ongelmina sekä heikkona koulumenestyksenä – ja kertoa yksinäisyydestä, ongelmista kaverisuhteissa, vaikeasta perhetilanteesta, mielenterveydellisistä ongelmista ja tämän kaiken seurauksena heikoksi valahtaneesta itsetunnosta. (Poutiainen 2016, 75, 83; Järvinen 2020 29-30.) Kouluterveydenhoitajalla saattaa joskus olla pelkästään intuitiivinen tunne huolesta, jolloin hänen täytyy osata hyödyntää edellä mainittuja keinoja ja menetelmiä oireiston ja oppilaan tilanteen tulkinnessa. (Poutiainen 2016, 59; Järvinen 2020, 37.)

Taulukko 2. Kooste tutkimustuloksista – Kouluterveydenhoitajan keinoja nuoren itsetunnon tukemiseen kouluterveydenhuollossa

<u>Keino</u>	<u>Aihesisältö tarkemmin</u>
TAPAAMISET	Vastaanotto toiminta Määräaikaistarkastukset; Laajat terveystarkastukset Saavutettavuus; Paikallaolo; Läsnäolo Ammattitaito; Laadukas kohtaaminen

	Jatkuvuus
LUOTTAMUKSEN RAKENTAMINEN	Nuoren ja kouluterveydenhoitajan välinen yhteistyö Myönteinen tunnesuhde Avoimuus
VARHAINEN PUUTTUMINEN	Varhainen tunnistaminen ja apu; Jatkohoitoon ohjaus Ennaltaehkäisevä työ (preventio) Riskien tunnistaminen Puheeksi otto Hyvinvoinnin tukeminen ennaltaehkäisevästi
PSYKKINEN TUKEMINEN PSYKKISEN KUORMITTUMISEN VÄHENTÄMINEN HENKISEN TASAPAINON LISÄÄMINEN	Aito kuunteleminen, nuoren ajatusten peilaus Mielenterveyden tukeminen ja edistäminen Mielenterveystaitojen vahvistaminen ja opettaminen Motivoiva haastattelu Positiivisen palautteen antaminen Psyykkisten itsesääätelykeinojen lisääminen (Tunne- ja vuorovai- kutustaidot; "Selviytymistaidot") Vahvuuksien ja voimavarojen esiin nostaminen Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen Itsemyötätunnon vahvistaminen Pärjäävyyden lisääminen (resilienssi) Henkilökohtaiset neuvot Ohjaus Tiedon antaminen Kannustaminen; rohkaiseminen; heikkouksien vahvistaminen harjoittelemalla vaikeita asioita harjoittelemalla Varhainen puuttuminen käyttäytymisessä tapahtuviin muutoksiin / ongelmiin (Itsetuhoinen käyttäytyminen) Psyykkisten itsesääätelykeinojen opettelu → Tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisuun kannustaminen Havainnollistaminen, vaikeiden käsitteiden avaaminen Ratkaisukeskeiset & voimavaralähtöiset menetelmät Ahdistuksen ja huolestuneisuuden varoitussignaalien tunnistam- isen opettaminen Rentoutumistaidot Yhteistoiminnalliset ja ryhmätaidot Vertaistuen palveluiden esittelemine oppilaan hyödynnettäväksi
• "Selviytymistaitojen" esittelemine ja opetta- minen	
MONIALAINEN YHTEISTYÖ & TOIMINTA	Lisää näkökulmia ja työkaluja Oppilashuoltotyryhmässä toimiminen Yhteistyö koulukuraattorin, opettajien, koululääkärin, psykologin ja koulupsyykkarin kanssa Kollegiaalinen yhteistyö ja avunanto Koulun ulkopuoliset tukitoimet: avohoidon palvelut, erikoissai- raanhoito; Tukitoimet ja erityisjärjestelyt
PERHEEN TUKEMINEN	Yhteistyö perheen kanssa: tapaamiset vastaanotolla, kotikäynnit Nuoren tukiverkoston kartoittaminen ja hyödyntäminen Vanhempien rohkaiseminen, kannustus, osallistaminen, tukemi- nen kasvatuksessa Vanhempien voimavarojen vahvistaminen Vanhempien hyvinvoinnin keinojen lisääminen Perhetyö; Perheneuvonta

	<p>Vanhempien tiedottaminen roolimalliuudestaan kasvavalle nuorelle!</p> <p>Perheen luottamushenkilönä toimiminen</p> <p>Perheen tukeminen muutostilanteissa</p> <p>Perheiden moninaisuuden huomioiminen ja tukeminen</p>
<p>KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN & TERVEYDEN EDISTÄMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terveystieteiden tutkimuskeskus 	<p>Terveystieteiden tutkimuskeskus</p> <p>Henkilökohtaiset neuvot ja ohjaus</p> <p>Tiedon antaminen</p> <p>Terveystieteiden tutkimuskeskus → Murrosikäkehitystunnit; Sukupuolierojen huomioiminen; Itsetuntokasvatus</p> <p>Liikunnan suosittelu: moninaiset vaikutukset itsetuntoon</p> <p>Keskustelu</p> <p>Kuuntelu</p> <p>Kohtaaminen (aidosti)</p> <p>Kiinnostus</p> <p>Kunnioitus</p> <p>Jatkuvuuden turvaaminen (Huomio resursseihin!)</p> <p>Lisäkäynnit; kohdennettu tuki</p> <p>Vuorovaikutustaidot</p> <p>Ohjauksen keinot</p> <p>Nuoren sosiaalisten taitojen kartoitus ja kehittäminen: TH opettaa nuorta kunnioittamaan itseään vuorovaikutustilanteissa ja asettamaan itseään koskevia rajoja</p>
<p>NÄKYMINEN KOULUYHTEISÖSSÄ & OSALLISTUMINEN</p>	<p>Paikalla olo</p> <p>Saavutettavuus</p> <p>Yhteyshenkilönä toimiminen</p> <p>Koulun myönteisen ilmapiirin edistäminen</p>
<p>KOKONAISUUKSIEN HAHMOTTAMINEN & INTUITIO</p>	<p>Kokemus</p> <p>Sydän</p> <p>Moninaisten oireiden tulkinta</p>

11 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Taustakirjallisuutena on käytetty pääasiassa vuoden 2010 jälkeen julkaistuja teoksia, mutta mukaan on otettu myös joitakin vanhempia alan perusteoksia. Katsaukseen valikoitui myös vanhempia tutkimuksia, jotka kuitenkin olivat sisällöltään aiheeseemme sopivia ja edelleen ajankohtaisia.

Stoltin (2016, 9) mukaan kirjallisuuskatsauksen heikkous on se, että se ei itsessään ota kantaa valitun materiaalin luotettavuuteen tai valikoitumiseen. Vaikka kirjallisuuskatsaukseen sisältyisi laadullinen sisällönanalyysi sekä alkuperäisten tutkimusten arviointia, tämä tutkimuksia hylätään harvemmin kat-

sauksesta tämän perusteella. (Stolt ym. 2016, 9.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa mukaanotto- ja poissulkukriteerit auttoivat tutkimusten valikoitumisessa, mutta toisaalta manuaalinen haku täydensi mekaanista hakua. Taustakirjallisuuteen tutustuesssa löytyi paljon tietoa itsetunnon rakennusaineista ja aihetta sivuavista ilmiöistä. Näitä vaikutteita on otettu myös huomioon manuaalista hakua suoritettaessa.

Hakuprosessi on aina riippuvainen käytettävissä olevista resursseista, eikä se koskaan ole täydellinen (Stolt ym. 2016, 27). Tähänkin tutkimukseen sisältyi paitsi normaalia kilpajuoksua vuorokauden tuntien kanssa niin myös paljon metatyötä. Katsauksen aiheita käsittelevään taustatyöhön on käytetty paljon aikaa, mikä mahdollisesti näkyy tutkimuksen sivuilla aiheeseen perehtyneisyytenä.

Opinnäytetyön kannalta merkitykselliset sidonnaisuudet on tuotu esiin. Työn tekemisestä ei ole aiheutunut suoria kustannuksia eikä työn tekemisestä ole maksettu korvauksia. Työn kirjoittamisessa on käytetty hyvän tieteellisen käytännön periaatteita sekä tiedeyhteisön tunnustamia tutkimustyön tekemistä koskevia toimintatapoja: rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

12 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Itsetuntoa on syytä huomioida tärkeänä tekijänä, jonka avulla ihminen selviytyy nuoruuden tuiskuista aikuisuuden aallokkoon. Itsetunnon tukeminen on ennaltaehkäisevää monipuolisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista, johon kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus vaikuttaa. Itsetunto on aiheena mittava ja vaikuttava, useammastakin näkökulmasta tarkastelua kestävä asia, joka ansaitsee tulla tutkituksi. Itsetunnon tukeminen nuoruudessa hyödyttää ihmisen kokonaishyvintia ja tukee positiivista mielenterveyttä, mikä on huomionarvoinen asia myös kouluterveydenhuollossa. (Korpela 2014, 48; Tukkikoski 2009, 95.)

Nykyajan koulumaailmassa oppilaiden terveyttä ja turvallisuutta koettelevat mielenterveyttä ja psykososiaalista hyvinvointia vaarantavat tekijät kuten kiusaaminen, väkivalta ja häirintä. Hyvinvointia ja terveyttä halutaan edistää, mutta ongelmaksi koetaan toiminnan pirstaleisuus eli epäyhtenäiset käytännöt sekä resurssien epätarkka kohdentaminen. Lisäksi edelleen toimitaan ongelmakeskeisesti, vaikka systemaattisempi ennaltaehkäisevä ajattelu- ja toimintatyyli olisi paitsi kustannustehokkaampaa niin myös yksilöystävällisempää. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 8, 13.)

Hyvinvoivat yksilöt aiheuttavat yhteisössäkkin ilmapiirin ja olosuhteiden kohen- tumista. Nykytilanne näyttäytyy sellaisena, että yhteisön hyvinvointia ja oppi- laiden näkökulmaa ei ole hyvinvointitarkastuksissa riittävästi huomioitu. Toi- menpide-ehdotusten ja -kehotusten jälkiseuranta on jäänyt puutteelliseksi sys- temaattisen seurantajärjestelmän puuttuessa. Voimavaroja ei ole käytetty tar- koituksenmukaisesti eikä toivottuja tuloksia ole voitu saavuttaa. Eduskunnan tarkastusvaliokunta on ohjeistanut tutkimusjulkaisussaan tiivistämään monia- laista yhteistyötä sekä yhtenäistämään käytäntöjä terveellisen, turvallisen ja hyvinvoivan koulu yhteisön saavuttamiseksi. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 8; Poutiainen 2016, 76, 81.)

Kouluterveydenhuollon vaikutukset eivät aina ulotu toivottuun kohteeseensa. Toisinaan hukassa olevan nuoren auttamisessa suurin haaste ovat tämän vanhemmat. Vanhempien poissaolevuus, sitoutumattomuus omaan osuu- teensa, kyvyttömyys ymmärtää lasten tai nuorten kokemusta ovat pahimmil- laan este auttamisen tuoman muutoksen ja kehityksen tiellä. (Pölönen 2013.) Mikäli kouluterveydenhoitajan tietoon tulee kotioloihin kohdistuvia tuen tar- peita, tämä voi auttaa, esimerkiksi järjestämällä nuoren perheelle apua kun- nallisesta perhetyöstä. Perhetyön tavoite on tarjota lapsiperheelle tukea mah- dollisimman varhaisessa vaiheessa. Myös kotikäynneille olisi tarvetta, mutta heikosti resursseja ja mahdollisuuksia. Oikea-aikainen tuki voi ehkäistä syrjäy- tymistä, perheiden ongelmien kasvamista ja lastensuojelun tarvetta. (THL 2020; Tukkiposki 2009, 86; Poutiainen 2016, 81.)

Itsetunto on aiheena sellainen, että se helposti hukkuu tehokkuutta ja suoriu- tumista korostavan ajan huuruihin. Ihmisen kehitykseen oleellisesti vaikuttava aihe on kuitenkin perusteltua nostaa esiin, sillä sen huomioiminen säästää

kustannuksia ja vähentää yksilöllistä kärsimystä. Tämän opinnäytetyön tulokset voivat toimia teoreettisena sisältönä terveydenhoitajakoulutukseen kuuluvan viimeisen opiskeluvuoden kehittämistehtävässä. Itsetuntoa tukevaa terveyskasvatusta olisi suhteellisen helppo sisällyttää vaikkapa terveydenhoitajan työhön kuuluviin puberteettikehitystunteihin, joita Kymsoten alueella koulu-terveydenhoitajat pitävät alakoulun viidesluokkalaisille.

LÄHTEET

Ankkuritoiminta.fi. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: [Ankkuritoiminta eri poliisilaitoksilla - Ankkuritoiminta](#) [viitattu 5.5.2021].

Bannik, R., Broeren, S., Heydelberg, J., van't Klooster, E., van Baar, C. & Raat, H. 2014. Your Health, an intervention at senior vocational schools to promote adolescents' health and health behaviors. Oxford University Press. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Your health, an intervention at senior vocational schools to promote adolescents' health and health behaviors - PubMed \(nih.gov\)](#) [viitattu 15.2.2021]

Beck Lydahl, P. 2010. Nuoren voimakirja. Helsinki: Otava.

Cacciatore, R. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielellön fiilis: hyvän mielen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Coughlan, M. & Cronin, P. 2017. Doing a literature review in nursing, health and social care. 2. uudistettu painos. Los Angeles: SAGE Publications Ltd.

Duodecim: Koulun Terveyskirjasto. 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Ryhmätyötaidot - Duodecim Koulun terveyskirjasto](#) [viitattu 28.4.2021].

Duodecim: Terveyskirjasto. 2020. Lääketieteen sanasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Itt01794 [viitattu 16.10.2020].

Efron, S. & Ravid, R. 2019. Writing the literature review: A practical guide. New York: The Guildford Press.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2019. Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Gissler, M., Kekkonen, M. & Känkänen, P. (toim.) 2018. Nuoret palveluiden pauloissa. Nuorten elinolot -vuosikirja 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 11.11.2020].

Harapainen, M. 2007. Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa. Tutkimus suomalaisten yläkoululaisten kouluviihtyvyydestä ja itsetunnosta sekä sukupuolen, luokkatason, jatkokoulutussuunnitelmien ja itsetunnon yhteyksistä kouluviihtyvyyteen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [URN NBN fi_jyu-2007554.pdf](#) [viitattu: 29.4.2021].

Hermanson, E. 2019. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnonkehitys. Duodecim: Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys \(terveyskirjasto.fi\)](#) [viitattu: 4.2.2021].

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli - Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi 2010.

Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K. & Autio, E. Kohtaaminen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: [URN ISBN 978-952-343-307-6.pdf \(julkari.fi\)](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-343-307-6.pdf) [viitattu: 19.4.2021].

Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 16.10.2020].

Hietanen-Peltola, M., Vaara, S., Hakulinen, T. & Merikukka, M. 2019. Tuen järjestäminen ja yhteistyö kouluterveydenhuollossa – Työn edellytyksissä kehitettävää. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimusartikkeli. Saatavissa: [Tuen järjestäminen ja yhteistyö kouluterveydenhuollossa - työn edellytyksissä kehitettävää \(julkari.fi\)](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 29.4.2020].

Hoffrén, N. & Mäkinen, T. 2020. Oppilashuoltoryhmän jäsenten näkemyksiä yläkoululaisten kehonkuvan ja itsetunnon rakentumisen tukemisessa. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Saatavissa: [URN:NBN:fi:juu-202006033925.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 29.4.2020].

Häkli, J., Kallio, P. & Korkiamäki, R. (toim.) 2015. Myönteinen tunnistaminen. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 90. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf [viitattu: 3.12.2020].

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, K., & Arnarsson, Á. (toim.) 2020. Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf> [viitattu 11.11.2020].

Jalanko, H. 2019. Duodecim Terveyskirjasto. Murrosiän kehitysongelmat tytöillä. WWW-dokumentti. Julkaistu 11.11.2019. Saatavissa: [Murrosiän kehitysongelmat tytöillä \(terveyskirjasto.fi\)](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 2.3.2021].

Jestola, E. 2010. Kouluterveydenhoitajan ja kodin välinen yhteistyö: lapsen ja nuoren terveysoppimisen tukiverkosto. Preventiivinen hoitotiede. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Johdanto nuoruusikään. 2021. Mielenterveystalo. WWW-sivusto. Saatavissa: [Johdanto nuoruusikään \(mielenterveystalo.fi\)](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 5.5.2021].

Juusola, M. 2015. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä. Helsinki: Voimakirja 2015.

Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava 2017.

Järvinen, K. 2020. Kouluterveydenhoitaja lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjänä. Itä-Suomen yliopisto. Preventiivinen hoitotiede. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: [1609277196848485060.pdf \(uef.fi\)](https://www.uef.fi/urn:nbn:fi:ju-201805282833) [viitattu 29.4.2021].

Jääskinen, A. & Pellicioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus 2017.

Kainomaa, H. & Pihlaja, S. 2018. Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvan verkkointervention yhteydet nuorten elämään tyytyväisyyteen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: [URN:NBN:fi:ju-201805282833.pdf](https://www.jyu.fi/urn:nbn:fi:ju-201805282833) [viitattu 28.4.2021].

Kainulainen, A. 2002. Nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus. Yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja sen kokemisesta. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden opettajankoulutus.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2015.

Koivuranta, E. 2021. Yle 28.4.2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Nuoria on psykiatrisessa hoidossa enemmän kuin koskaan, ja korona on vain yksi syy: kuuntele, miksi vika on professorin mielestä yhteiskunnassa | Yle Uutiset | yle.fi](https://yle.fi/uutiset/1-6777777)

Korpela, K. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten itsetuntoon. WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma.

Kouvola kaupunki. 2021. Kaunisnurmen koulu. WWW-sivusto. Saatavissa: [Kaunisnurmen koulu - Kouvola kaupunki](https://www.kouvolan.fi/kaunisnurmen-koulu) [viitattu 4.5.2021].

Kouvola kaupunki. 2021. Kouvola Yhteiskoulu. WWW-sivusto. Saatavissa: [Kouvola yhteiskoulu \(peda.net\)](https://www.kouvolan.fi/yhteiskoulu) [viitattu 4.5.2021].

Kymenlaakson sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä. 2021. Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. WWW-sivusto. Saatavissa: [Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto | Kymenlaakson sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä](https://www.kymenlaakson.fi/koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto) [viitattu 4.5.2021].

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. 2021. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma \(LAPE\) - THL](https://www.thl.fi/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma)

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-Kustannus 2019.

Mieli Ry. 2020. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. WWW-sivusto. Saatavissa: [Hyvä itsetunto on optimistista realismia | MIELI Suomen Mielenterveys ry](https://www.mieli.fi/hyva-itsetunto-on-optimistista-realismia) [viitattu 10.11.2020].

Mielenterveystalo 2021. Johdanto nuoruusikäen. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Johdanto nuoruusikäen \(mielenterveystalo.fi\)](https://www.mielenterveystalo.fi/johdanto-nuoruusikaan) [viitattu 10.11.2020].

Malm K. 2018 Itsenäistyvä nuori, vahvistuva toimija – tukea täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 133. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/itsenaistyva_nuori_vahvistuva_toimija_web.pdf [viitattu: 15.11.2020].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. WWW-dokumentti. Julkaistu 23.2.2018. Saatavissa: [Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus) [viitattu 4.2.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Lasten itsetunnon tukeminen. WWW-dokumentti. Julkaistu 2.8.2017. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tieto-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/> [viitattu 12.11.2020].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Murrosiän aiheuttamat muutokset koulunkäynnissä. WWW-dokumentti. [Murrosiän aiheuttamat muutokset koulunkäynnissä - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/murrosian-aiheuttamat-muutokset-koulunkaynnissa) [viitattu 2.3.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020. Nuortennetti. Mieli ja keho. Mielen hyvinvointi. Hyvä minä. WWW-dokumentti. Julkaistu 16.6.2020. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/hyva-mina/> [viitattu 16.10.2020].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. Vanhemman kiinnostus tukee nuoren itsetuntoa. WWW-dokumentti. Julkaistu 29.8.2019. Saatavissa: [Vanhemman kiinnostus tukee murrosikäisen itsetuntoa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/vanhemman-kiinnostus-tukee-murrosikaisen-itsetuntoa) [viitattu 4.2.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. 12-15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. WWW-dokumentti. Julkaistu 29.8.2019. Saatavissa: [12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys) [viitattu 2.3.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020. 12-15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys. WWW-dokumentti. Julkaistu 22.4.2020. Saatavissa: [12–15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys) [viitattu 2.3.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. 12-15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. WWW-dokumentti. Julkaistu 21.2.2019. Saatavissa: [12–15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys) [viitattu 2.3.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. 15-18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. WWW-dokumentti. Julkaistu 19.2.2019. Saatavissa: [15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys) [viitattu 5.5.2021].

Mulari H. (toim.) 2019. Media in everyday life – Insights into children’s and young people’s media cultures. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 138. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/media_in_everyday_life_web.pdf [viitattu: 18.11.2020].

Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja 2007.

Nuotio, T., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Potilaan Lääkärilehti. WWW-artikkeli. Julkaistu 28.4.2013. Saatavissa: [Potilaan Lääkärilehti - Nuorten masennusta voidaan ehkäistä \(potilaanlaakarilehti.fi\)](http://potilaanlaakarilehti.fi) [viitattu 23.11.2020].

Nyysönen, T. 2018. Yle 15.11.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Opettajien aika alkoi mennä muuhun kuin opettamiseen – pikkukunta palkkasi psykiatrisen sairaanhoitajan ja psykologin pysyvästi koululle | Yle Uutiset | yle.fi](http://yle.fi) [viitattu 28.4.2021]

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.

Orimattilan kunta. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Terveystieteiden laitoksen verkkosivut \(peda.net\)](http://peda.net) [viitattu 25.1.2021].

Pesonen, A. 2020. Kiusaamista vastaan on työskenneltävä koulussa joka päivä. Mieli Ry. WWW-artikkeli. Saatavissa: [Kiusaamista vastaan on työskenneltävä koulussa joka päivä | MIELI Suomen Mielenterveys ry](http://mieli.fi) [viitattu 23.11.2020].

Pihlajaniemi, N. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuortenkehonkuvaan ja itsetuntoon. WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Liikuntatieteiden tiedekunta. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: [Noona Pihlajaniemi \(juu.fi\)](http://juu.fi) [viitattu 29.4.2021].

Poutiainen, H. 2016. Mikä herättää terveydenhoitajan huolen? Huolen tunnistamisen ja toimimisen haasteet lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. Saatavissa: [Mikä herättää terveydenhoitajan huolen? \(julkari.fi\)](http://julkari.fi) [viitattu 29.4.2021]

Pölönen, P. 2013. Nuorten tukemisen haasteita – käytännön ja kokemuksen kautta. Kultainen nuoruus -seminaari. Joensuu 24.5.2013. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www3.uef.fi/documents/677659/710134/NUOREN+TUKE-MISEN+HAASTEITA+-+K%C3%84YT%C3%84NN%C3%96N+JA+KOKE-MUKSEN+KAUTTA.pdf/2fa933da-ee81-4c42-a5ee-c9d18a75b22c> [viitattu 17.11.2020].

Sekaisin-chat. 2021. Keskustelupalsta. Saatavissa: [Chat - Sekasin-chat // sekasin247.fi](http://sekasin247.fi)

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö 2010.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kouluterveydenhuolto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/kouluterveydenhuolto> [viitattu 15.10.2020].

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto 2016.

Suomen Mielenterveys Ry. 2020. Miten tukea lapsen ja nuoren itsetuntoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/blogi/miten-tukea-lapsen-ja-nuoren-itsetuntoa> [viitattu 17.3.2021].

Sydänliitto 2021. Ammattilaisnetti. Elintapaohjaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [TOTA nuorten elintapaohjaukseen | Ammattilaisnetti \(sydanliitto.fi\)](https://www.sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/tota-nuorten-elintapaohjaukseen) [viitattu 27.4.2021].

Sydänliitto 2021. Ammattilaisnetti. Elintapaohjaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Neuvokas perhe | Ammattilaisnetti \(sydanliitto.fi\)](https://www.sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/neuvokas-perhe) [viitattu 27.4.2021].

Terho, P. & Akselin, T. 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim 2002.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. THL-Työpöpaperi 24/2013. MHP-Käsikirja. Saatavissa: [URN ISBN 978-952-245-949-7.pdf \(julkari.fi\)](https://www.julkari.fi/urn:isbn:978-952-245-949-7) [viitattu 27.4.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Kouluterveydenhuolto. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.4.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto> [viitattu 10.5.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Toimijat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Toimijat - Lapset, nuoret ja perheet - THL](https://www.thl.fi/fi/web/toimijat) [Viitattu 10.5.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006-2019/2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006-2019 - THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä](https://www.thl.fi/fi/web/kouluterveyskysely) [Viitattu 24.1.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Lastensuojelun käsikirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja> [viitattu 10.2.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1 [Viitattu 30.11.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Nuoret. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.10.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret> [viitattu 30.11.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Nuorten mielenterveyshäiriöt. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.9.2019. Saatavissa: [Nuorten mielenterveyshäiriöt - Mielenterveys - THL](https://www.thl.fi/fi/web/nuorten-mielenterveyshairiot) [viitattu 5.5.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Perhetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Perhetyö - Lapset, nuoret ja perheet - THL](https://www.thl.fi/fi/web/perhetyo) [viitattu 23.11.2020].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Terveystoiminta. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.10.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja> [viitattu 16.10.2020].

Tukkikoski, T. 2009. Terveystoiminnan rooli ja yhteistyömuodot kouluterveydenhuollossa. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. 2021. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla | Opetushallitus \(oph.fi\)](https://oph.fi/3/Tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla) [viitattu 28.4.2021].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta - TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). WWW-dokumentti. Saatavissa: [Hyvä tieteellinen käytäntö \(HTK\) | Tutkimuseettinen neuvottelukunta \(tenk.fi\)](https://tenk.fi/Hyva-tieteellinen-kaetynto) [viitattu 5.1.2021].

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 6.4.2011/338.

Valtiontalouden tarkastusvirasto. 2017. Selvitys. PDF-dokumentti. Saatavissa: [lasten-mielenterveys-ongelmien-ehkäisy-kouluterveydenhuollossa.pdf \(vtv.fi\)](https://www.ttv.fi/julkaisut/lasten-mielenterveys-ongelmien-ehkaisy-kouluterveydenhuollossa.pdf) [viitattu 12.11.2020].

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2020:6. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.kansallinenmielenterveysstrategia.fi) [viitattu 10.4.2021].

Vuori, S. 2012. Kouluterveydenhoitajan rooli kouluterveydenhuollossa – kuvaus yhteistyöstä opetushenkilöstön kanssa. Kliininen asiantuntija. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Ylempi amk-tutkinto. Saatavissa: [Seija Vuori Korjattu 31.10.12.pdf \(theseus.fi\)](https://theseus.fi/handle/10137/1012)

Väestöliitto. 2018. Hyväksymys.fi-sivusto. Saatavissa: [Itsetunto on itsensä tuntemista | Hyväksymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](https://hyvakysymys.fi) [viitattu 15.1.2021].

Yle Akuutti. 2013. Artikkelit. Julkaistu 2.10.2013. Saatavissa: [Koulupsyykkarit lasten ja nuorten apuna | Akuutti | yle.fi](https://yle.fi/akuutti) [viitattu 10.2.2021].

Yle Uutiset. 2020. WWW-sivusto. Julkaistu 7.11.2020. Saatavissa: ["Poika on putkassa, aamulla voit tulla tapaamaan", sanoi poliisi puhelimesta – äiti kertoo, miten ryhmä ammattilaisia esti lapsen rikoskierteen | Yle Uutiset | yle.fi](https://yle.fi/uutiset) [viitattu 10.2.2021].

AINEISTON HAKUTAULUKKO

LIITE 1

Tietokanta	Hakulauseke	Tulokset	Hyväksytyt otsikon perusteella	Hyväksytyt sisänsäannotkriteerit huomioon	Mainittavaa
Medic	Tekijä/otsikko/asiasana/tiivistelmä: nuore* nuor* AND itsetun* AND tukeminen koulutervey*	1	0	0	Aikarajaus 2010-2021; Ei kokoteksti -määritelmää; Asiasanojen synonyymit käytössä
Medic	Tekijä/otsikko/asiasana/tiivistelmä: "koulujen hoitotyö" AND itsetun* tukeminen AND nuor* nuore*	2	0	0	Aikarajaus 2010-2021; Ei kokoteksti -määritelmää; Asiasanojen synonyymit käytössä
PubMed	Otsikko/tiivistelmä: "young people" OR young OR youth AND "self-esteem" AND support* AND "school health care" OR "school nurse"	27	1	1	Aikarajaus 2010-2020; full text; Clinical trial, meta-analysis, randomized controlled trial
Cinahl	Tiivistelmä: young OR adolescent OR teenager OR youth AND support OR empow* OR courage AND self-esteem OR self-concept OR self-worth AND "health care" OR "school nurse"	11	0	0	Aikarajaus 2010-2020; Asiasanojen synonyymit sekä vastaavat aiheet käytössä; case study, clinical trial, journal article
Cochrane	Otsikko/tiivistelmä/asiasana: youth OR adolescents OR young people OR young adults AND support OR empow* AND self-esteem OR self-concept AND "school nurse" OR "school health care"	3	0	0	Aikarajaus 2010-2021; Asiasanojen synonyymit käytössä;

					Trials, clinical answers
Julkari	nuore* TAI nuor* JA itsetun* JA tukeminen JA koulutervey*	107	11	0	Aikarajaus 2010-2021; koko Julkari
Mekaaninen haku	Asiasana: oppilashuolto itsetunto tukeminen nuori; itsetunto kouluterveydenhuolto tukeminen; itsetunto nuori kouluterveydenhoitaja; terveydenhoitaja yhteistyö kouluterveydenhuolto		12		Aikarajaus 2007-2020, menty hauissa sisältö edellä. Google Scholar; Lähdeluettelot; Sisällysluettelot
Mekaaninen haku	Asiasana: itsetunto tukeminen merkitys nuoret				
Finna	Aihe: young youth OR Kaikki osumat: support encourage empower* OR self-esteem "self concept" identity OR "health care" "school nurse"	124			Aikarajaus 2010-2020; Ulkomaiset artikkelit

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intressi opinnäytetyön kannalta
Bannik, R., Broeren, S., Heydelberg, J., van't Klooster, E., van Baar, C. & Raat, H. 2014. Your health, an intervention at senior vocational schools to promote adolescents' health and health behaviors. Clinical trial.	Ammattikoululaisille tehty interventio (Your health) terveyden ja terveystietämisen edistämiseksi.	Ryhmätutkimus, jossa 418 ammatikoulun ensimmäisen vuoden opiskelijaa sekä kontrolliryhmä. Kysely terveydestä ja terveystietämisen edistämisestä sekä terveydenhoitajan tapaminen, jotka tehtiin tutkimuksen aluksi sekä kuuden kuukauden kuluttua. Kutsutuista 80.8 %:a osallistui terveydenhoitajan tapamiseen.	Nuoret arvostivat tutkimukseen mukaan kutsumista ja antoivat terveydenhoitajan tapaamiselle arvosanaksi 8.78, 10 pisteen asteikolla. Terveydenhoitajan tavanneista nuorista 93.2 %:a luotti terveydenhoitajaan ja 96.4 %:a oli tyytyväisiä siihen, mistä asioista terveydenhoitajan kanssa keskusteltiin. 97.7 %:a nuorista koki, että terveydenhoitaja otti heidät tosissaan ja kaikki osallistuneet kokivat, että terveydenhoitaja kuunteli heitä hyvin sekä 97.7 %:a koki olonsa mukavaksi terveydenhoitajan vastaanotolla. 93.6 %:a koki, että terveydenhoitaja vastasi heidän kysymyksiinsä ja 97.3 %:a koki, että terveydenhoitaja antoi heille selityksen sekä tietoa helposti ymmärrettävässä muodossa. Lisäksi nuorista 98.6 % mukaan terveydenhoitaja otti huomioon heidän henkilökohtaisen tilanteensa tietoa tarjotessaan. 90.0 %:a nuorista koki kuitenkin asioista kysymisen terveydenhoitajalta vaikeaksi. Terveydenhoitaja oli myös tutkimukseen osallistuneiden nuorten (4.9%) asioissa yhteydessä heidän vanhempiinsa tai muihin ammattilaisiin. Nuorista 12.3% kutsuttiin lisäkäynnille terveydenhoitajan vastaanotolle ja 40.7%:a lähetettiin toisen ammattilaisen vastaanotolle. Intervention käytöllä ei nähty olevan tilastollisesti merkittävää vaikutusta nuorten terveydelle tai terveystietämismiselle verrattuna kontrolliryhmään. Tutkimus kuitenkin suosittelisi Your health -intervention käyttöä ammattikoulun opiskelijoiden tavoittamiseen.	Nuoret pitävät terveydenhoitajaa luotettavana aikuisena sekä tiedon lähteenä. Kanssakäymisen terveydenhoitajan kanssa on miellyttävää ja nuoret kokevat tulevansa kuulluksi heidän omista lähtökohdistaan. Vaikka nuoret kokivat saaneensa tietoa kysymyksiinsä, koettiin itse kysymysten esittäminen hieman vaikeana.
Harapainen, M. 2007. Minkä ilotta oppii, sen surutta unohdetaan. Tutkimus suomalaisten yläkoululaisten kouluviihtyvyydestä ja itsetunnosta sekä sukupuolen, luokkatason, jatkokoulutus suunnitelmien ja itsetunnon yhteyksistä kouluviihtyvyyteen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.	7. ja 9. luokkalaiset koululaiset, WHO:n koululaistutkimuksen aineisto. Tutkimuskohdeena kouluviihtyvyys, itsetunto sekä sukupuoli, luokkatason, jatkokoulutus suunnitelmien ja itsetunnon vaikutukset kouluviihtyvyyteen.	Tutkimusaineistona käytettiin vuoden 2006 WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten osalta (n=3395). Tutkimuksessa tutkittiin ristiintaulukoinnin, kiihiin nelion testin, keskilukujen tarkastelun ja varianssianalyysin avulla sukupuolten ja luokkatasojen välisiä eroja koulusta pitämässä sekä itsetunnossa. Kouluviihtyvyyden osa-alueista tutkimuksessa mukana olivat opettaja-op-	Kaikista tutkimukseen vastanneista noin 60 % piti koulusta paljon tai jonkin verran. Tytöt pitivät koulusta poikia yleisemmin ja seitsemäsluokkalaiset yhdeksäsluokkalaisia yleisemmin. Tutkimuksessa mukana olleiden tyttöjen itsetunto oli poikien itsetuntoa huonompi ja yhdeksäsluokkalaisten itsetunto seitsemäsluokkalaisten itsetuntoa huonompi. Itsetunto merkittävässä yhteydessä kouluviihtyvyyteen siten, että hyvän tai keskinkertaisen itsetunnon omaavat viihtyivät koulussa selvästi huonompi itsetunnon omaavia paremmin. Myös jatkokoulutus suunnitelman ja hyvän kouluviihtyvyyden välillä oli selvä yhteys, luki-oon aikovat viihtyivät koulussa muita paremmin	Itsetunto on tärkein yksittäinen oppilaiden kouluviihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä ja tästä syystä oppilaiden itsetunnon monipuolinen tukeminen koulun arjessa on tärkeää oppilaiden kouluviihtyvyyden parantamiseksi. Entistä yksilöllisemmät opetuksen muodot, kuten osallistuva kasvatusmalli, voisivat parantaa kouluviihtyvyyttä Suomessa.

		pilas -suhde, oppilaiden väliset suhteet ja oppilaiden vaikutusmahdollisuudet koulun toimintoihin ja päätöksentekoon.		
Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K. & Autio, E. 2019. Kohtaaminen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. STM:n julkaisu.	Aidon kohtaamisen ja luottamuksen rakentamisen keinot opiskeluhuollon palveluissa. Lapsi- ja nuorilähtöinen näkökulma opiskeluhuollon matalan kynnyksen palveluihin, arjen kehitysympäristössä.	Opas on laadittu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Opetushallituksen (OPH) ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) yhteisenä työnä osana Lapsi- ja perhepalvelujen muutosohjelman (LAPE) Varhaiskasvatus, koulu ja oppilaitos lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena -kehittämiskokonaisuutta.	Lasten ja nuorten kokemus ammatillisista vaikuttaa heidän hakeutumiseensa palvelujen luo. Siksi huomionarvoista ammatilliselle: Tee oma työsi läpinäkyväksi; Madalla kynnystä hakea apua; Kohtaa kiireettä ja välitä lämpöä; Huomioi yksilöllisyys kohtaamisen tavoissa; Nuoret hyötyvät joustavuudesta. Luottamus on tärkeää ja sitä tulee vahvistaa opiskeluhuollossa	Kohtaamisen monipuolinen ja tärkeä merkitys opiskeluhuollon (sis.kouluterveydenhuolto) palveluissa.
Hietanen-Peltola, M., Vaara, S., Hakulinen, T. & Merikukka, M. 2019. Tuen järjestäminen ja yhteistyö kouluterveydenhuollossa – Työn edellytyksissä kehitettävää. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimusartikkeli.	Valtakunnallisessa seurantatutkimuksessa 2016-2017 kouluterveydenhoitajilta ja koululääkäreiltä kerätyt tiedot erityisen tuen tarjoamisesta, siihen liittyvästä yhteistyöstä ja muista palveluista sekä työn tekemisen edellytyksistä.	Sähköinen kysely lähetettiin Manner-Suomen terveyskeskusten terveyden edistämisen esimiehille tai yhdyshenkilöille, joita pyydettiin välittämään erillinen kouluterveydenhuollon sähköinen kysely kaikille kouluterveydenhuollossa työskenteleville kouluterveydenhoitajille ja lääkäreille. Vastanneita terveydenhoitajia 460 (89%) ja lääkäreitä 57 (11%).	Mahdollisuudet tarjota erityistä tukea koettiin vaihtelevina riippuen tuen tarpeen syystä. Joissakin tuen tarpeissa terveydenhoitajat ja lääkärin kokivat auttamismahdollisuutensa erilaisiksi. Kouluterveydenhuollon erityistuen piirissä merkittävä osa oppilaista. Tavallisin tukimuoto lisäänty. Yhteistyö moniammatillisesti tiivistä muun opiskeluhuollon kanssa. Tukea järjestetään usein sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kanssa. Erityiseen tukeen tarvittavaa työaika ei huomioida riittävästi työajan suunnittelussa.	Vaihtelevat tukemismahdollisuudet kouluterveydenhoitajilla; oppilaiden ongelmat arkipäivää; lisääntyneille ja tuelle tarvetta; moniammatillisen yhteistyön merkittävyys; resurssien vähyys.
Hoffrén, N. & Mäkinen, T. 2020. Oppilashuoltoryhmän jäsenten näkemyksiä yläkoulu- laisten kehonkuvan ja itsetunnon rakentumisen tukemisessa. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.	Yläkoulussa työskentelevät oppilashuoltoryhmän jäsenet.	Laadullinen haastattelututkimus, joka koostui kymmenestä oppilashuoltoryhmäläisen yksilöhaastattelusta. Aineistoanalyysinä aineistolähtöinen sisälönanalyysi.	Oppilashuoltoryhmän jäsenten mukaan nuorilla on paljon kehonkuvan ja itsetunnon ongelmia. Niiden aiheuttajia ja taustatekijöitä ovat murosien kehitysvaihe, yhteiskunta ja kulttuuri, sosiaalinen piiri ja mielen-terveys. Tutkimuksessa selvisi, että oppilashuoltoryhmän jäsenet hyödyntävät työssään moniammatillista yhteistyötä sekä ulkoisia ja sisäisiä tukikeinoja nuorten kehonkuvan ja itsetunnon ongelmien ratkomiseksi. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nuorten ongelmiin puuttuminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, jotta ongelmat eivät kehity vakavammiksi.	Oppilashuoltoryhmän moniammatillinen yhteistyö tärkeää. Nuorilla paljon itsetunnon ongelmia. Taustatekijöiden merkitys; käytettävissä olevat tukikeinot; varhaisen puuttumisen merkittävyys.
Jestola, E. 2010. Kouluterveydenhoitajan ja kodin välinen yhteistyö: lapsen ja nuoren terveysoppimisen tukiverkosto. Preventiivinen hoitotiede. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma.	Suomen Terveydenhoitajaliiton koulu- ja opiskelu-terveydenhuollossa toimivat terveydenhoitajat.	Kyselylomake, joka sisälsi 178 kysymystä. Tutkimus suoritettiin ensin otanta- tutkimuksena, jossa 800 terveydenhoitajan joukosta valittiin 500 kyselylomakkeen vastaajaa. Vastausprosentti jäi kuitenkin pieneksi (36%), joten	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kouluterveydenhoitajan näkökulmasta kouluterveydenhuollon ja kodin välisen yhteistyön merkitystä lapsen ja nuoren terveyden edistämiseksi. Näitä tuloksia verrattiin kouluterveydenhuollon laatusuosituksiin (2004). Tutkimuksen mukaan vanhemmat ovat säännöllisesti yhteydessä kouluterveydenhoitajiin heidän ollessaan huolissaan lastensa asioista sekä kouluterveydenhoitajat tiedottavat säännöllisesti vanhemmille kouluterveydenhuollon palveluista.	Kouluterveydenhuollon ja kodin välisen yhteistyön merkitys nuoren terveyden, itsetunnon ja hyvinvoinnin tukijana.

		lopulta tutkimus toteutettiin kokonais-tutkimuksena.	Terveystieteiden osallistumisella koulujen oppilashuoltoryhmiin pidetään tärkeänä. Tutkimukseen osallistuneista terveydenhoitajista 98% piti itseään terveydenedistämisen asiantuntijana. Terveystieteilijät osallistuvat omalta osaltaan turvallisen kouluympäristön rakentamiseen sekä koulussa tapahtuvaan kriisityöhön. He myös kokevat kriisityön määrän kasvaneen työssään. Oppilaiden ja opiskelijoiden mielenterveyden kuten syömishäiriöiden havaitsemisessa kouluterveydenhoitajalla on suuri merkitys. Muutenkin terveydenhoitajilla on keskeinen rooli opiskelijoiden kokonaisvaltaisen terveyden edistämässä sekä terveystiedon lisäämisessä.	
Järvinen, K. 2020. Kouluterveydenhoitaja lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjänä. Itä-Suomen Yliopisto. Preventiivinen hoitotiede. Pro gradu -tutkielma.	Integratiivinen kirjallisuuskatsaus tutkimusartikkeleista, jotka käsittelevät kouluterveydenhoitajan työtä, roolia ja kokemuksia nuorten auttajana kouluterveydenhuollon toimintaympäristössä.	Integratiivinen kirjallisuuskatsaus. Kouluterveydenhoitajan työn toimintaympäristöön vaikuttavat tekijät.	Kouluterveydenhoitajat kokevat roolinsa auttajana (nuorten m- edistäminen), riskitekijöiden ja ongelmien tunnistamisessa ja jatko-ohjauksen ohjaamisessa merkittäväksi. Kouluterveydenhoitajien m-osaamista vahvistettava, riittävää ammatillista tukea tarjottava.	Moniammatillinen yhteistyö merkittävässä roolissa; koululaisten ja perheidensä tuen tarpeet yhä monitahoisempia; tiedonkulkuun ja kommunikaatioon kiinnitettävä huomiota (kouluterveydenhuollon, moniammatillisten asiantuntijoiden, koulun ulkopuolisten terveyspalveluiden välillä).
Kainulainen, A. 2002. Nuoren mielenterveyden suojaus ja haavoittuvuus. Yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä ja sen kokemisesta. Kuopion Yliopisto. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden opettajankoulutus.	Tutkimuksen tarkoituksena kuvata yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä mielenterveydestä, sen kokemisesta sekä sitä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä. Tutkimustehtävinä: miten nuori määrittelee mielenterveyden, mitkä asiat tukevat sen kokemista ja mitkä asiat vaikuttavat kielteisesti sen kokemiseen.	Tutkimusaineisto kerätty haastattelulla kymmentä peruskoulun yhdeksäsluokkalaista oppilasta. Haastattelut analysoitu laadullisella sisällön analyysillä.	Tulosten mukaan nuoret määrittelevät mielenterveyden kokonaisvaltaiseksi elämän tasapainoisuudeksi, johon kuuluvat osallistuminen ja päätöksentekokyky, itsetuntoisuus, terveyden kokonaisvaltaisuus, ihmissuhteet ja mielenterveyden hoitaminen.	Itsetuntoisuuden korostuminen nuoren merkittävyyden ja arvokkuuden kokemisessa. Yhteisöllisyyden kokemisen merkityksellisyys. Toimivat vuorovaikutussuhteet. Turvallinen perhe ja kannustuksen merkitys. Yhteistoiminnalliset opetusmenetelmät. Harrastustoiminta ja turvalliset aikuiset. Tunteiden käsittelymahdollisuuksien turvaaminen; luovat menetelmät tunteiden ilmaisussa.
Korpela, K. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten itsetuntoon. WHO-Koululais-tutkimus. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveystieteiden pro gradu -tutkielma.	7- ja 9-luokkalaisten suomalaisten tyttöjen ja poikien sosioekonomisen aseman yhteys itsetuntoon sekä tiedon saaminen tyttöjen ja poikien itsetunnon tasosta.	Vuoden 2010 WHO-Koululais-tutkimuksen aineiston 7. ja 9. luokkalaisten osa aineistosta (4260). Analysointimenetelmä: frekvenssijakaumat, ristiintaulukointi, x-testi, binäärinen logistinen regressioanalyysi.	Tytöillä huomattavasti yleisemmin heikompi itsetunto kuin pojilla. Aiemmistä tutkimuksista poiketen tässä tutkimuksessa ei havaittu eroa itsetunnossa ikäryhmien välillä. Vanhempien työssäkäynnin ja ammattiaseman yhteys nuorten itsetuntoon vaihteli iän ja sukupuolen mukaan. Perheen koettu taloudellinen tilanne oli selkeästi yhteydessä sekä poikien että tyttöjen itsetuntoon molemmissa ikäluokissa. Koettaessa perheen taloudellinen tilanne huonoksi myös itsetunto oli huonompi kuin koettaessa perheen taloudellinen tilanne hyväksi. Tuloksiin on suhtauduttava kuitenkin kriittisesti, koska huomattavasti suurempi osa nuorista koki perheensä tulevan hyvin taloudellisesti toimeen.	Sosioekonomisella asemalla osittain yhteys nuorten itsetuntoon. Yhteiskunnan tulee pyrkiä kaventamaan väestön sosioekonomisia eroja jo varhaisessa nuoruudessa. Koulujen ja opettajien tulee edistää nuorten positiivista suhtautumista koulutukseen sekä kannustaa heitä huolehtimaan omasta terveydestään. Kokonaisvaltaisen itsetunnon tukeminen opetuksessa ja kasvatuksessa, koulujen ja kotien yhteistyö sekä yhteiskunnan taholta lähtevä sosioekonomisten erojen kaventaminen tärkeässä asemassa, kun pyritään tukemaan nuorten itsetuntoa.
Pihlajaniemi, N. Liikuntaaktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon. WHO-Koululais-tutkimus. Jy-	13- ja 15-vuotiaiden nuorten kehonkuva ja itsetunto sekä vapaa-ajan liikuntaaktiivisuutta suku-	Tutkimusaineistona käytetty WHO-Koululais-tutkimuksen kevään	Tytöillä poikia yleisemmin kielteinen kehonkuva ja matala itsetunto. 15-vuotiaat pojat olivat 13-vuotiaita poikia yleisemmin tyytyväisiä ke-	Liikunnan mahdollisuudet erityisesti nuorten tyttöjen psyykkisen hyvinvoinnin, kuten kehonkuvan ja itsetunnon,

<p>väskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Liikuntatieteiden tiedekunta. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma.</p>	<p>puolen, iän ja sosioekonomisen aseman mukaan. Lisäksi tarkasteltiin liikunta-aktiivisuuden yhteyttä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon</p>	<p>2010 kyselyaineistoa, josta valittu mukaan 13- ja 15-vuotiaat vastaajat (n=4260). Kvantitatiivinen aineisto analysoitu tilastollisella menetelmällä.</p>	<p>hoonsa, tytöillä kehokuva ei vaihdellut iän mukaan. Myöskään itsetunto ei vaihdellut iän mukaan. Sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus että nuorten kokema perheen hyvä taloudellinen tilanne positiivisesti yhteydessä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon.</p>	<p>edistäjänä. Aikuisten vastuu. Normatiivinen vertailu ja kilpailullisuuden korostaminen vrt. liikunnan hyödyt hyvinvoinnin edistäjänä tiedostettava ja otettava huomioon toiminnassa.</p>
<p>Poutiainen, H. 2016. Mikä herättää terveydenhoitajan huolen? Huolen tunnistamisen ja toimimisen haasteet lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Helsingin Yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.</p>	<p>Terveydenhoitajat, neuvolaikäiset lapset ja heidän vanhempansa sekä 8. ja 9. luokkalaiset nuoret.</p>	<p>Monimenetelmätutkimus. Määrällisenä aineistona käytetty Lasten terveysseuranta-tutkimuksessa vuosina 2007-2009 terveystarkastusten yhteydessä terveydenhoitajilta ja vanhemmilta kerättyä tietoa (6506) sekä nuorilta 8.-9. luokan oppilaita kerättyä aineistoa (958). Laadullinen aineisto kerätty avoimella ryhmähaastattelulla vuosina 2011 ja 2013. Haastattelussa LATE-pilottitutkimukseen vuosina 2007-2008 osallistuneet terveydenhoitajat (17).</p>	<p>Hyvinvointi rakentuu terveyden, aineellisten elinolojen ja taloudellisen toimeentulon sekä koetun terveyden pohjalta. Suomalaisten hyvinvointi on viime vuosikymmenten aikana yleisesti ottaen parantunut, mutta samanaikaisesti sosioekonomiset hyvinvointierot eri väestöryhmien välillä ovat kasvaneet. Tämä näkyy perheiden arjessa ja vaikuttaa jälkikasvun hyvinvointiin. Hyvinvointi- ja terveyserojen huomioiminen lasten ja nuorten palveluissa tärkeää. Neuvolan ja kouluterveydenhuollon universaalit palvelut ja määräaikaisten, laajat terveystarkastukset antavat mahdollisuuden tavoittaa koko ikäluokka ja mahdollistavat näin lasten, nuorten ja perheiden riskitekijöiden arvion, tuen tarpeen havaitsemisen sekä tarvittavan varhaisen avun ja tuen kohdentamisen.</p>	<p>Neuvolan ja kouluterveydenhuollon vuosittaiset määräaikaisterveystarkastukset luovat hyvät mahdollisuudet terveydenhoitajalle tunnistaa lasten, nuorten ja perheiden elämäntilanteisiin liittyviä ongelmia ja tuen tarpeita. Perhetekijöiden ja sosioekonomisen aseman vaikutus hyvinvointiin; terveyden ja terveyskäyttäytymisen vaikutus hyvinvointiin.</p>
<p>Terveyden ja hyvinvoinnin laitos/Julkari 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. THL-Työpäperi 24/2013. MHP-Käsikirja.</p>	<p>MHP-Käsikirja opettajille, kasvattajille, johtajille, työturvallisuuden vastuukilöille, sairaanhoitajille, hoivatyöntekijöille.</p>	<p>Mielenterveyden edistämiskäsikirja.</p>	<p>Käsikirjan tarkoitus on saada aikaan yksilön käytöksen muutoksia, jotka edistävät tämän mielenterveyttä. Käyttäjän tulee oppia kuinka toteuttaa toimenpiteitä, jotka on suunniteltu koululaisten ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Käsikirjassa on esimerkkejä sopivista mielenterveyttä edistävästä toimenpiteistä sekä laajat kuvaukset käytettävistä välineistä ja sovellettavista prosesseista.</p>	<p>Tunteiden käsittelytaidot, vuorovaikutussuhdeiden vahvistaminen ja pärjäävyyden lisääminen keinoja edistää yksilön hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä sen osatekijöitä (itsetuntoa).</p>
<p>Tukkikoski, T. 2009. Terveydenhoitajan rooli ja yhteistyömuodot kouluterveydenhuollossa. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.</p>	<p>Terveydenhoitajien rooli kouluterveydenhuollossa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaista yhteistyötä terveydenhoitaja tekee lasten hyvinvoinnin turvaamiseksi.</p>	<p>Laadullinen haastattelututkimus kymmenelle Länsi-Suomen alueen terveydenhoitajalle. Haastattelut nauhoitettu, tukena käytetty muistiinpanoja. Aineisto analysoitu sisällön analyysillä.</p>	<p>Terveydenhoitaja kouluterveydenhuollossa terveyden edistäjä; ennaltaehkäisevän toiminnan merkittävyys yksilötasolla oppilaita kohdattaessa sekä laajemmin kansanterveyden näkökulmasta. Terveydenhoitaja terveyskasvattaja ja oppilaiden luottamushenkilö, jota on helppo tulla tapaamaan. Th terveydenhuollon asiantuntija, joka ammattitaitonsa turvin toimii itsenäisesti neuvonantajana sekä ongelmanratkaisijana. Th tukee oppilaiden sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Th tukee vanhempia kasvatuksessa. Th yhteyshenkilö koulun ja kodin välillä sekä kaikkien hoitopolkujen välillä ajatellen koululaisen etuja.</p>	<p>Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen; moniammatillisen yhteistyön ja ympäristön viihtyvyyden, kouluyhteisön ilmapiiirin ja turvallisuuden merkittävyys; Terveydenhoitajan työn kehittämisen tärkeys: tiedon vaihtaminen, ammatillinen tukeminen, alueellinen kehittäminen. Th:n roolia ja yhteistyömuotoja tarpeen tutkia lisää. Th:n työn haasteita: näyttöön perustuvan hoitotyön tekeminen, terveyspoliittinen näkyvyys ja kaikkien asiakkaiden kohtaaminen heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan.</p>
<p>Vuori, S. 2012. Kouluterveydenhoitajan rooli kouluterveydenhuollossa – kuvaus yhteistyöstä opetushenkilöstön kanssa. Kliininen asiantuntija. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Ylempi amk-tutkinto.</p>	<p>Kouluterveydenhoitajien ja opetushenkilöstön välinen yhteistyö kouluterveydenhoitajien näkökulmasta. Terveydenhoitajien näkemykset vaikutusmahdollisuuksistaan tässä yhteis-</p>	<p>Seitsemän kouluterveydenhoitajan teemahaastattelu. Haastattelut nauhoitettu ja materiaali analysoitu sisällön analyysillä. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.</p>	<p>Kouluterveydenhoitajien ja opetushenkilöstön yhteistyömuodot kouluterveydenhuollossa: oppimisen edistäminen, kokonaisvaltaisen terveyden edistäminen ja työn kehittäminen. Oppimisen edistämiseen sisältyivät oppilashuoltotyöryhmän toiminta sekä yhteistyö</p>	<p>Oppilashuollon ja opetushenkilöstön välisen yhteistyön merkityksellisyys; kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen tärkeys; tiedon jakaminen, ammatillisuuden vahvistaminen ja alueel-</p>

	<p>työssä sekä koulutustarpeestaan yhteistyön hyväksi.</p>		<p>opetuksessa ja oppimisessa. Kokonaisvaltaiseen terveyden edistämiseen sisältyivät oppilaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistäminen. Työn kehittämiseen sisältyivät tiedon jakaminen koulun sisällä, ammatillisuuden vahvistaminen sekä alueellinen kehittäminen. Kouluterveydenhoitajien ja opetushenkilöstön välisen yhteistyön sekä edistäväksi että ehkäiseväksi tekijäksi kouluterveydenhoitajien näkökulmasta nousi organisaatioiden vuoropuhelun kehittäminen (työntekijän taidot, resurssit ja tiedottaminen). Kouluterveydenhoitajat kokivat, että yhdessä opetushenkilöstön kanssa he voivat kehittää yhteisöllisyyttä parantavia yhteistyömuotoja (vuorovaikutustaidot ja työn rajaaminen.)</p>	<p>lisen kehittämisen merkitys th:n työn kehittäjinä; yhteisölliset yhteistyömuodot (vuorovaikutustaidot, työn rajaaminen.) Jatkotutkimuksen tarpeena mainittu terveydenhoitajien osaamisen ja potentiaalin hyödyntämisen merkityksellisyys.</p>
--	--	--	--	--

TAULUKOT SISÄLLÖNANALYYSISTÄ

LIITE 3

Mikä merkitys itsetunnolla on nuorelle?

Alkuperäinen lainaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>"Nuoren kokemus omasta itsetunnosta on tärkeä osa mielenterveyden kokemusta...Nuoren itsetuntoa tulisikin vahvistaa ja tukea." (Kainulainen, A. 2002, 51.)</p> <p>"Itsetunnolla on yhteys niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen ja terveystyhtymiseen koko elämän ajan, joten sitä ei tule sivuuttaa terveydenedistämässä. Kehittyessään lapsesta kohti aikuisuutta nuorten itsetunto saattaa olla haavoittuvainen. Tässä ikävaiheessa kamppaillaan erilaisten kehitystehtävien kanssa ja omaksutaan elinikäisiä tapoja elää ja ajatella. On tärkeää, että nuorelle kehittyvä vahva itsetunto, jolloin hän kykenee ja haluaa huolehtia itsestään ja omasta terveydestään." (Korpela, K. 2014, 47.)</p> <p>"Positiivinen mielenterveys auttaa yksilöä hyödyntämään potentiaaliaan, huomaamaan omat vahvuutensa ja selviämään haasteista. Itse koetulla hyvinvoinnilla on myös todettu olevan yhteys poissaoloihin niin työpaikoilla kuin kouluissakin. Psykkisesti hyvinvoivat yksilöt ovat todennäköisemmin päämäärätietoisia ja tekevät valintoja, jotka vaikuttavat myönteisesti heidän kokonaisvaltaiseen terveyteensä ja kasvuunsa." (THL 2013, 9.)</p> <p>"Itsetunnon ja kehonkuvan rakentuminen liittyvät keskeisesti nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Nuoren psyykkisten haasteiden tai ongelmien taustalta löytyy usein itsetunnon ongelmia tai vääristyneitä ajatusmalleja itsestä." (Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 28.)</p>	<p>Nuoren oma kokemus itsetunnosta osana mielenterveyttä.</p> <p>Itsetunnon vahvistamisen ja tukemisen tärkeys.</p> <p>Itsetunto vaikuttaa kokonaisvaltaiseen terveyden kokemiseen ja terveystyhtymiseen.</p> <p>Mielenterveyden edistäminen hyödyttää yksilön hyvinvointia kokonaisuutena.</p>	<p>Itsetunnon tukemisen merkitys mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena.</p> <p>Itsetunto vaikuttaa haluun huolehtia omasta itsestä ja terveydestä.</p> <p>Psyykkiseen hyvinvointiin sisältyy positiivinen kokemus itsestä ja kyvyistä.</p>	<p>Hyvä itsetunto = mielenterveyden tuki-pilari.</p> <p>Itsetunnon merkitys terveyden edistämässä suuri; Itsetunnon tukeminen terveyden edistämistä.</p> <p>Positiivinen mielenterveys tukee itsetunnon kokemusta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.</p> <p>Positiivisen mielenterveyden ja itsetunnon tukemisessa toimivat samat keinot?</p> <p>Itsetunto liittyy psyykkiseen hyvinvointiin. Itsetunnon tukeminen tukee psyykkistä hyvinvointia.</p>
<p>"...nuorilla esiintyy paljon ongelmia itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyen."</p> <p>"...yksi kehonkuvan ja itsetunnon ongelmiin vaikuttavista tekijöistä on murrosiän kehitysvaihe..."</p> <p>"...murrosiässä nuoret ovat herkkiä ja epävarmoja omasta muuttuvasta kehostaan ja itsestään." (Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 63.)</p> <p>"...poikien itsetunnon kehitykselle varhainen puberteetti on usein positiivinen asia, tovereiden ihailun lisääntyessä. Tyttöillä tilanne näyttää päinvastaiselta, sillä aikainen puberteetti on omiaan aiheuttamaan tytöissä erilaisuuden tunnetta ja lisäämään haavoittuvuutta ja siten matalampaa itsetuntoa."</p> <p>"...varhaisnuoruudessa tyttöjen itsetunto laskee lähes kaksi kertaa poikien itsetuntoa nopeammin. Molemmilla sukupuolilla itsetunto on korkeimmillaan lapsuudessa 9–12-vuotiaana, jonka jälkeen se laskee hyvin nopeasti ikävuo-sien 13 ja 17 välillä. Itsetunto jatkaa laskuaan 18–22-vuoden ikään asti..."</p> <p>"...laadullinen ero on kuitenkin selkeä ja oleellinen. Poikien itsetuntoa määrää tyttöjen itsetunnon kehittymisen kannalta sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä. Nämä erot tyttöjen ja poikien itsetuntojen välillä johtuvat suureksi osaksi</p>	<p>Tyttöjen ja poikien itsetunnon kokeminen murrosiässä.</p> <p>Tyttöjen ja poikien välillä itsetunnon kokemisessa on eroja.</p>	<p>Murrosikä vaikuttaa nuorten itsetuntoon.</p>	<p>Itsetunnon tukeminen tärkeää erityisesti murrosiässä.</p>

<p>kasvatuksesta ja sen muokkaamasta minäku- vasta. Naisten minäkuva on miesten minäku- vaa kollektiivisempi ja ympäröivän maailman huomioon ottava kun taas miesten minäkuva määrää yksilöllisyys, riippumattomuus sekä it- senäisyys. Kasvatuksessa pojille korostetaan usein suoriutumista, rohkeutta, itsenäisyyttä ja tunteiden hillitsemistä, tytöille taas korostetaan sopeutumista, herkkyyttä, pehmeyttä ja toisen huomioon ottamista. Nämä erot minäkäsityk- sessä ja itsetunnossa sukupuolten välillä näky- vät lapsuudesta aikuisuuteen. Murrosiässä laa- dulliset itsetuntoerot korostuvat erityisesti siksi, että tytöt ovat usein kehityksessä poikia edellä.” (Pihlajaniemi, N. 2014, 11, 12.)</p> <p>”Yläkouluikäisten tyttöjen aggressiivinen käytös puhutti, mutta toisaalta koettiin, että tytöt tun- sivat epävarmuutta omasta ulkonäöstään ja ko- kivat pelkoa epäonnistumisesta esimerkiksi koulutyössä. Vastaavasti pojilla ilmeni välinpitä- mättömyyttä käytöksessä, kuten vastaanottoai- kojen noudattamisessa. Terveystieteiden mukaan kahdeksannen luokan oppilaiden mie- lialakyselyssä ilmeni normaalista poikkeavia, korkeita pistemääriä masennuksen ja itsetun- non osioissa.” (Poutiainen, H. 2016, 57.)</p> <p>”...tyttöjen itsetunto oli poikien itsetuntoa hu- nompi ja kaikkien tutkittujen itsetunto laski mur- rosiässä merkittävästi, tytöillä poikia enem- män.” (Harapainen, M. 2007, 27.)</p> <p>”Tutkimuksessa mukana olleiden poikien itse- tunto oli tyttöjä parempi ja seitsemäsluokkalais- ten itsetunto oli yhdeksäsluokkalaisia parempi.” (Harapainen, M. 2007, 51.)</p> <p>”Pojilla oli selkeästi yleisemmin hyvä itsetunto kuin tytöillä. Sekä 7- että 9-luokkalaisilla tytöillä yli kolmanneksella oli yleisemmin huono itse- tunto.” (Korpela, K. 2014, 31.)</p> <p>”Nuoruus on myös haaste identiteetin ja itse- luottamuksen kehittymiselle. Erilaiset biologiset, psykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset muutok- set tekevät nuoret haavoittuviksi. Hämmennyk- sen tunteet, tunteenpurkaukset, alakuloisuus ja nopeat tunteiden vaihtelut ovat myös tavallisia. Kasvanut herkkyyks, uudet ajatukset ja tunteet sekä muut muuttuneet käyttäytymismallit voivat uhata psyykkistä hyvinvointia (esim. riidat van- hempien, sisarusten tai muiden oppilaiden kanssa; huoli ikätoveriensa hyväksynnästä; kiu- saaminen ja itseluottamuksen puute). Tämä voi johtaa lisääntyneeseen tuen tarpeeseen. Nuor- ret saattavat myös käyttäytyä riskialttiisti saa- dakseen muiden hyväksynnän, mikä voi johtaa negatiivisiin kierteisiin ja lisääntyneeseen stres- siin. Varhaisnuoret ja nuoret (13–18 -vuotiaat) hyötyvät tukimuodoista, jotka sekä ovat tukea antavia että lisäävät tietoa.” (THL 2013, 13.)</p>			<p>Itsetunnon tukemiselle murrosiässä ”tilausta”.</p>
<p>”...itsetunto on tärkein yksittäinen oppilaiden kouluviihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä ja tästä syystä oppilaiden itsetunnon monipuoli- nen tukeminen koulun arjessa on tärkeää oppi- laiden kouluviihtyvyyden parantamiseksi.” (Ha- rapainen, M. 2007, 1.)</p> <p>”...nuoren olisi tarvittaessa saatava tukea myös lähipiiriin ulkopuolelta. Koululla ja sen aikuisilla onkin keskeinen merkitys nuoren elämässä tuen ja positiivisten kokemusten välittäjänä.” (Harapainen, M. 2007, 29.)</p>	<p>Oppilaiden kouluviihty- vyyteen vaikuttavista tekijöistä tärkein yksittäinen tekijä on itsetunto.</p>	<p>Itsetunto vaikuttaa koulu- viihtyvyyteen.</p>	<p>Itsetunnon tukeminen koulussa tär- keää.</p> <p>Koulun aikuisten tuki tärkeää nuoren itsetunnon kehittämisprosessissa.</p>

<p>"Peruskoulun opetussuunnitelman (2004) mukaan opetuksen on annettava mahdollisuus monipuoliseen kasvuun sekä terveen itsetunnon kehittymiseen." (Korpela, K. 2014, 47-48.)</p>	<p>Lähipiirin ulkopuolinen tuki tärkeää.</p>	<p>Koulun aikuisten tuki tärkeää.</p>	<p>Koulun vastuu; Nuoren itsetunnon kehittymisen tukeminen ja tukemisen edistäminen koulussa tärkeää.</p>
<p>"...eniten positiivista vaikutusta liikunnalla on lasten ja nuorten itsetuntoon sekä ahdistus- ja stressioireisiin."</p> <p>"Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan sekä tytöillä että pojilla..."</p> <p>"...liikunta saattaa parantaa itsetuntoa lapsilla ja nuorilla erityisesti lyhyellä aikavälillä tarkasteltuna."</p> <p>"...itsetunnon ja liikunnan välinen yhteys on sitä suurempi, mitä raskaampaa harjoitettu liikunta keskimäärin on."</p> <p>"...korkea itse arvioitu kyvykkyyks olla aktiivinen oli yhteydessä korkeaan liikunta-aktiivisuuteen. Tämä saattaa viitata siihen, että korkea itseluottamus auttaa lasta hakeutumaan liikuntaharrastuksiin ja olemaan liikunnallisesti aktiivinen."</p> <p>"Toisaalta osa tutkimuksista osoittaa syömishäiriöiden olevan huippu-urheilijoilla ei-urheiluvia yleisempiä." (Pihlajaniemi, N. 2014, 20-22.)</p> <p>"Liikunta: mikä tahansa liikunta käy, esimerkiksi kävely, lenkkeily tai uinti. Liikunnan positiiviset sivuvaikutukset, kuten rentoutuminen ja kohonnut itsetunto, auttavat oppilaita sietämään paremmin stressiä." (THL 2013, 35.)</p>	<p>Liikunnalla monenlaisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin.</p> <p>Liikunnalla myös psykologisia vaikutuksia.</p> <p>Liikunta lievittää stressiä.</p>	<p>Liikunta-aktiivisuus vaikuttaa itsetuntoon nuoruudessa.</p> <p>Stressin lievittyminen rentouttaa ja kohottaa itsetuntoa.</p>	<p>Liikunta-aktiivisuus voi tukea itsetuntoa.</p> <p>Liikunnan ja itsetunnon väliset yhteydet nuoruudessa kompleksisia.</p> <p>Liikunnalla rentouttava ja itsetuntoa kohottava vaikutus.</p>
<p>"Oppilaille koulu on myös henkisen kypsymisen, itsetunnon ja minäkäsityksen sekä moninaisten psykologisten piirteiden kehityspaikka." (Harapainen, M. 2007, 21.)</p> <p>"Koululla ja koulun ihmissuhteilla on lukuisten tutkijoiden mukaan vahva rooli itsetunnon kehityksessä." (Harapainen, M. 2007, 24.)</p> <p>"...oppilaiden itsetunto on selvässä yhteydessä kouluviihtyvyyteen...oppilaat jotka arvostavat itseään viihtyvät koulussa paremmin kuin itseään arvostamattomat oppilaat." (Harapainen, M. 2007, 25.)</p> <p>"Koulujen ja opettajien tulee edistää nuorten positiivista suhtautumista koulutukseen sekä kannustaa heitä huolehtimaan omasta terveydestään. Kokonaisvaltainen itsetunnon tukeminen opetuksessa ja kasvatuksessa, koulujen ja kotien yhteistyö sekä yhteiskunnan taholta lähtevä sosioekonomisten erojen kaventaminen ovat ensiarvoisen tärkeässä asemassa, kun pyritään tukemaan nuorten itsetuntoa." (Korpela, K. 2014, 1.)</p>	<p>Koulussa ollaan paljon, siellä koetaan ja kypsytään.</p> <p>Koulun aikuisten rooli itsetunnon kokonaisvaltaisessa tukemisessa merkittävää.</p>	<p>Itsetunto kehittyi koulussa.</p> <p>Tasa-arvoisuuden edistäminen kouluissa edistää itsetunnon tukemista.</p>	<p>Itsetunto vaikuttaa koulussa ja koulunkäyntiin.</p> <p>Koulu ihmissuhteineen vaikuttaa itsetuntoon.</p> <p>Itsetunto vaikuttaa kouluviihtyvyyteen.</p> <p>Koulusta saatava terveystieteellinen sosioekonomisten erojen kaventajana tukee nuorten itsetuntoa.</p>
<p>"Itsetunto liittyy läheisesti minäkäsitykseen."</p> <p>"...minäkäsitys on muuttuva tila, joka kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa saadun pa-</p>	<p>Itsetunto ja minäkäsitys kehittyvät vuorovaikutuksessa.</p>	<p>Palautteella voi vaikuttaa minäkäsitykseen ja itsetuntoon.</p>	<p>Itsetunto kehittyi palautteen kautta ja vuorovaikutuksessa, ja itsetunto vaikuttaa käsitykseen itsestä (minäkäsitykseen).</p>

lautteen kautta. Ihmisen lähipiiriin tärkeät henkilöt rakentavat palautteellaan yksilön käsitystä itsestään." (Harapainen, M. 2007, 22.)			
"...vahvan itsetunnon omaava henkilö tuntee olevansa arvokas sinänsä ja arvostaa itseään sellaisena kuin on. Heikko itsetunto taas viittaa Rosenbergin mukaan itsensä torjumiseen, tyytymättömyyteen itseensä ja itsensä väheksymiseen." (Harapainen, M. 2007, 24.)	Vahva itsetunto vahvistaa ihmisessä itseluottamusta, heikko heikentää sitä.	Itsetunto vaikuttaa ihmisen kokemukseen itsestään.	Itsetunto vaikuttaa itsearvostukseen.

Millä keinoilla kouluterveydenhoitaja voi tukea nuoren itsetuntoa koulu-terveydenhuollossa?

Alkuperäinen lainaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>"...tavoitteena yksilökohtaisen opiskeluhuollon lapsi- ja nuorilähtöisyyden syventäminen. Tapaamisissa lasten ja nuorten kanssa kohtaamisen laatu on kriittinen tekijä sekä avun tarpeen esiintulon, avun saamisen että autetuksi tulemisen näkökulmista." (Hietanen-Peltola, M. ym. 2019, 7.)</p> <p>"Tutkimuksen mukaan terveydenhoitajat ovat hyvässä asemassa tarjotakseen apua suoraan lapsille ja nuorille, koska he voivat olla erityisessä suhteessa lapseen." (Tukkikoski, T. 2009, 15.)</p> <p>"Oppilashuollossa oppilaita pyritään kohtaamaan ja kuuntelemaan aidosti, jotta oppilas voi kokea itsensä arvokkaaksi ja ainutlaatuiseksi." (Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 29.)</p> <p>"96.4 %:a oli tyytyväisiä siihen, mistä asioista terveydenhoitajan kanssa keskusteltiin. 97.7 %:a nuorista koki, että terveydenhoitaja otti heidät tosissaan ja kaikki osallistuneet kokivat, että terveydenhoitaja kuunteli heitä hyvin." (Bannik, R., Broeren, S., Heydelberg, J., van't Klooster, E., van Baar, C. & Raat, H. 2014)</p> <p>"...terveydenhoitaja vastasi heidän kysymyksiinsä ja 97.3 %:a koki, että terveydenhoitaja antoi heille selityksen sekä tietoa helposti ymmärrettävässä muodossa. Lisäksi nuorista 98.6 % mukaan terveydenhoitaja otti huomioon heidän henkilökohtaisen tilanteensa tietoa tarjotessaan" (Bannik, R., Broeren, S., Heydelberg, J., van't Klooster, E., van Baar, C. & Raat, H. 2014)</p>	<p>Asiakaslähtöisyyden syventäminen.</p> <p>Laadukkaan kohtaamisen merkitys tapaamisissa.</p> <p>Nuoren kuunteleminen, tosisaan ottaminen, kysymyksiin vastaaminen sekä tiedon antaminen.</p>	<p>Syvällisen asiakaslähtöisyyden ja laadukkaan kohtaamisen avulla asiakkaan helpompi luottaa ja tulla autetuksi.</p>	<p>Aito laadukas kohtaaminen luottamuksen herättäjä, yhteistyön edellytys sekä tie kohti ratkaisuja.</p> <p>Suora kohtaaminen ja avun tarjoaminen.</p> <p>Arvokkuuden ja ainutlaatuisuuden kokemuksen tuottaminen oppilaalle kohtaamisessa.</p>
<p>"...osa lapsista ja nuorista on pettynyt palveluista saamaansa apuun tai ei ole rohjennut hakeutua palveluihin häpeän, nolouden tai pelkojen vuoksi. Myönteinen tunnesuhde työntekijään nousee keskeiseksi tekijäksi avun saamisessa." (Hietanen-Peltola, M. ym. 2019, 7.)</p> <p>"Yhteyden saaminen ja luottamuksellisen suhteen luomisen koululaiseen koettiin oleelliseksi." (Järvinen, K. 2020, 28-29.)</p> <p>"Kouluterveydenhoitajan näkyvyys kouluyhteisössä, työskentely osana kouluyhteisöä ja osallistuminen koulun yhteisölliseen toimintaan pohjustivat luottamuksellisen suhteen luomista koululaisiin sekä yhteistyötä koulun opettajien ja henkilökunnan kanssa." (Järvinen, K. 2020, 36.)</p>	<p>Myönteisen tunnesuhteen kehittyminen auttaa luottamuksen rakentumisessa.</p>	<p>Luottamuksen rakentaminen ammattilaisen keino saada nuori kertomaan asioistaan.</p> <p>Luottamus keino tukea yhteistyötä.</p>	<p>Luottamuksellinen yhteistyö.</p>
<p>"Kouluterveydenhuollon universaalit palvelut ja määräaikaiset, laajat terveystarkastukset antavat mahdollisuuden tavoittaa koko ikäluokka ja mahdollistavat näin lasten, nuorten ja perheiden riskitekijöiden arvion, tuen tarpeen havaitsemisen sekä tarvittavan varhaisen avun ja tuen kohdentamisen." (Poutiainen, H. 2016, 1.)</p> <p>"Terveystarkastukset ovat merkittävä osa kouluterveydenhuollon toimintaa, sillä ne tavoittavat lähes sataprosentti-</p>	<p>Terveystarkastusten tarjoamat mahdollisuudet tuen tarpeen varhaiseen tunnistamiseen ja jatko-</p>	<p>Tasavertaiset menetelmät</p> <p>Promootio.</p> <p>Preventio.</p>	<p>Terveystarkastukset.</p>

<p>sesti koko ikäluokan ja mahdollistavat tuen tarpeen tunnustamisen varhain ja jatkotoimien tarjoamisen tasavertaisesti. Koululaisen, hänen perheensä ja terveydenhoitajan tapaamisten yhteydessä monimuotoisten voimavaroalähtöisten menetelmien avulla on mahdollista tukea hyvinvointia terveyskeskustelun, ohjauksen ja kuuntelun myötä sekä vahvistaa koululaisen terveydenlukutaitoa ja osallisuutta.” (Järvinen, K. 2020, 13.)</p> <p>”...terveydenhoitajan roolit kouluterveydenhuollossa ovat terveyden edistäjä, terveyskasvattaja, luottamushenkilö, asiantuntija, tukija ja yhteishenkilö.” (Tukkikoski, T. 2009, 55.)</p> <p>”Nuoruudessa kasvavat myös mielenterveyden ongelmien riskit. Näinä vuosina koulusuoriutumisesta tulee tärkeämpää, ikätoverien merkitys kasvaa ja perheen rooli muuttuu. Nuoruus on myös haaste identiteetin ja itseluottamuksen kehittymiselle. Erilaiset biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset muutokset tekevät nuoret haavoittuviksi. Hämennyksen tunteet, tunteenpurkaukset, alakuloisuus ja nopeat tunteiden vaihtelut ovat myös tavallisia. Kasvanut herkkyyys, uudet ajatukset ja tunteet sekä muut muuttuneet käyttäytymismallit voivat uhata psyykkistä hyvinvointia (esim. riidat vanhempien, sisarusten tai muiden oppilaiden kanssa; huoli ikätoverien hyväksynnästä; kiusaaminen ja itseluottamuksen puute). Tämä voi johtaa lisääntyneeseen tuen tarpeeseen. Nuoret saattavat myös käyttäytyä riskialttiisti saadakseen muiden hyväksynnän, mikä voi johtaa negatiivisiin kierteisiin ja lisääntyneeseen stressiin. Varhaisnuoret ja nuoret (13–18 -vuotiaat) hyötyvät tukimuodoista, jotka sekä ovat tukea antavia että lisäävät tietoa.” (THL 2013, 13.)</p> <p>”Usea haastateltava mainitsi antavansa nuorille henkilökohtaisia neuvoja sekä ohjausta.” (Hoffren & Mäkinen 2020, 57.)</p>	<p>toimien tasa-vertaiseen tarjoamiseen.</p>		<p>Monimuotoiset voimavaroalähtöiset menetelmät: terveyskeskustelu, ohjaus, kuuntelu.</p> <p>Koululaisen terveydenlukutaidon ja osallisuuden vahvistaminen.</p> <p>Tiedon antaminen.</p> <p>Terveysvalistus ja neuvot:</p> <p>Sosiaalisen median käyttö</p> <p>Mielialatestit (psykologiset testit) ongelmien kartoittamisessa</p>
<p>”Kouluterveydenhuollossa kohdennettua tukea tarjotaan tyypillisesti lisäkäyntien muodossa. Terveystoimijasta 60 % ja lääkäreistä 36 % raportoi järjestäneensä lisäkäyntejä viimeisen vuoden aikana usein. Kotikäyntejä sen sijaan tehtiin harvoin. Terveystoimijasta 74 % ja lääkäreistä 91 % ei ollut tehnyt kotikäyntejä lainkaan tai palveluvalikkoon eivät kotikäynnit olleet kuuluneet viimeisen vuoden aikana. Yhteisissä asiakastapaamisissa kouluun jalkautuvien mielenterveyspalvelujen kanssa tukea oli tarjonnut usein 11 % terveydenhoitajista ja joskus 39 %.” (Hietanen-Peltola, ym. 2019, 5.)</p> <p>”Kouluterveydenhoitajat tarjosivat tukea, yksilötapaamisia ja voiminnan seurantakäyntejä.” (Järvinen, K. 2020, 30.)</p> <p>”Nuorista 12.3% kutsuttiin lisäkäynnille terveydenhoitajan vastaanotolle ja 40.7%:a lähetettiin toisen ammattilaisen vastaanotolle.” (Bannik, R., Broeren, S., Heidelberg, J., van't Klooster, E., van Baar, C. & Raat, H. 2014)</p> <p>”Terveystoimijain työajan resursoinnissa ja asiakasmäärien suosituksissa tulisi ottaa huomioon tämän päivän asiakaskunnan moninaisuus ja terveysneuvonnan haasteet, jotta terveydenhoitajille jäisi aikaa myös asiakkaiden tukikäynneille.” (Poutiainen, H. 2016, 81.)</p>	<p>Mahdollisuudet tarjota tukea vaihtelevat eri tuen tarpeissa.</p> <p>Tukea järjestetään usein yhdessä sosiaali- ja terveyspalvelujen kanssa.</p> <p>Nuorelle tarjottiin lisäkäyntejä terveydenhoitajalle tai muille ammattilaisille.</p>	<p>Lisäkäynti 60%.</p> <p>Kotikäynti 11%.</p> <p>Asiakastapaaminen yhdessä kouluun jalkautuvien lasten mielenterveyspalvelujen kanssa 11%</p>	<p>Lisäkäynnit.</p>
<p>”...on tärkeää, että kohtaamisessa tarjotaan oppilaalle mahdollisuus kertoa huolensa ja autetaan oppilasta apukäytöksillä jäsentämään omaa huoltaan. Oppilaat tunnistavat herkästi työntekijän epävarmuuden tai rutiinomaisuuden ja vastaavasti arvostavat ammattilaisen myöntämää</p>	<p>Kohtaamisen yksilöllisyys.</p> <p>Ammattilaisen aito kiinnostus.</p>	<p>Kouluterveydenhuollon ainutlaatuinen mahdollisuus kohdata kiinnostuen ja tukea näin jatkuvuutta.</p>	<p>Kouluterveydenhuollon yksilölliset ja jatkuvuutta tukevat toimintatavat voivat tukea oppilasta kertomaan asiastaan ja huolistaan.</p>

<p>tietämättömyyttä. Kouluterveydenhuollolla on ainutlaatuisen mahdollisuus toimintatavoillaan osoittaa, että välittämisen ja huolenpidon ketju jatkuu lapsuudesta nuoruuteen ja kohti aikuisuutta." (Hietanen-Peltola, M. ym. 2019, 47.)</p> <p>"Ajan ja paikan tarjoaminen koululaiselle omien tunteiden ja huolien kertomiseen oli kouluterveydenhoitajan työssä oleellista." (Järvinen, K. 2020, 28.)</p> <p>"Kouluterveydenhoitajat kokivat säännölliset koululaisten tapaamiset tärkeäksi työmenetelmäksi." (Järvinen, K. 2020, 28.)</p> <p>"Tutkimustuloksissa koululääkärin vaihtuvuus huolestutti terveydenhoitajia." (Poutiainen, H. 2016, 76.)</p> <p>"...säännölliset kontaktit lapsiin ja nuoriin tarjoavat hoitajalle mahdollisuuden havaita olemassa olevat ja kehittyvät ongelmat." (Tukkikoski, T. 2009, 86.)</p>	<p>Välittämisen ja huolenpidon ketju siltana lapsuuden ja nuoruuden välillä.</p>		
<p>"...tyttöjen itsetunto oli poikien itsetuntoa huonompi ja kaikkien tutkittujen itsetunto laski murrosiässä merkittävästi, tytöillä poikia enemmän." (Harapainen, M. 2007, 27.)</p> <p>"Tutkimuksessa mukana olleiden poikien itsetunto oli tyttöjä parempi ja seitsemäsluokkalaisten itsetunto oli yhdeksäsluokkalaista parempi." (Harapainen, M. 2007, 51.)</p> <p>"Pojilla oli selkeästi yleisemmin hyvä itsetunto kuin tytöillä. Sekä 7- että 9-luokkalaisilla tytöillä yli kolmanneksella oli yleisemmin huono itsetunto." (Korpela, K. 2014, 31.)</p> <p>"Tyttöjen ja poikien välistä eroa itsetunnossa on selitetty muun muassa tyttöjen aikaisemmalla kypsyemisellä sekä erilaisilla sosiaalisilla tekijöillä, kuten kasvatuksella, tyttöjen ja poikien erilaisella kohtelulla koulussa sekä ruumiinkuvan ihanteisiin liittyvillä tekijöillä. Esimerkiksi ruumiinkuvaan liittyvät ihanteet voivat asettaa tytöille liikaa odotuksia ja paineita, jotka vaikuttavat itsetunnon tasoon alentavasti. --- myös erilaiset luonteenpiirteet saattavat vaikuttaa itsetunnon eroihin; pojat ovat yleisemmin dominoivia, itseensä suuntautuneita ja aktiivisia, kun taas tytöt ovat useammin empaattisempia ja haavoittuvaisempia." (Korpela, K. 2014, 41.)</p> <p>"Oppilashuolto pyrkii myös huolehtimaan nuorten fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista. Terveystieto-oppiaineen tarkoituksena on edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia sekä turvallisuutta tukevaa osaamista. Itsetuntemuksen kehittäminen on myös yhtenä aihealueena, mutta yksistään se ei riitä kohottamaan nuorten itsetuntoa. Opettajien ja koko koulun henkilökunnan yhteistyöllä nuorten itsetunnon tukemiseen voitaisiin kiinnittää enemmän huomiota." (Korpela, K. 2014, 48.)</p>	<p>Murrosiässä tytöillä poikia huonompi itsetunto.</p> <p>Yhdeksäsluokkalaisten itsetunto oli seitsemäsluokkalaista huonompi.</p>	<p>Terveydenhoitaja kohtaa nuoria läpi murrosiän.</p>	<p>Sukupuolierojen huomioiminen.</p> <p>Murrosikäkehitystunteihin itsetun- tokasvatuksen lisääminen.</p>
<p>"...keskiössä on aina lapsen tai nuoren kohtaaminen. Viitekehityksessä kohtaamisen laatu sisältää seuraavat osa-alueet: palvelujen ja työntekijöiden tuttuus, kynnyksettömyys, lasten ja nuorten osallisuus, luottamus työntekijään ja avun saamiseen, mahdollisuus antaa palautetta ja palautteen hyödyntäminen työn kehittämisessä. Kohtaamisen laadun perustana on koulun toimintakulttuuri sekä opiskeluhuollon yhtenevät toimintatavat ja työprosessit. Työn tavoitteena on lapsen tai nuoren edun ensisijaisuus, hänen tarpeisiinsa vastaaminen ja avun saannin turvaaminen." (Hietanen-Peltola, M. ym. 2019, 60.)</p> <p>"Nuoren psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävät korjaavat tukitoimet painottuvat oppilashuollossa usein tunneongelmien ja käyttäytymisen ongelmien ratkomiseen. ---tunneongelmien ja käyttäytymisen ongelmien taustalta usein löytyvän itsetunnon haasteita ja ongelmia, jotka pitkäjänteisesti jatkuaan saattavat johtaa vakavampiin psyykkisiin häiriöihin. Yksi oppilashuollon tärkeimmistä korjaavista keinoista on nuoren aito kohtaaminen ja kuunteleminen. Oppilashuollon korjaavien keinojen keskeisenä tehtävänä on</p>	<p>Matalan kynnyksen palvelut ja työntekijöiden tuttuus.</p> <p>Oppilaiden osallisuus, luottamus työntekijöihin ja avun saamiseen ja palautteenantomahdollisuus sekä saadun palautteen hyödyntäminen.</p> <p>Koulun toimintakulttuuri ja opiskeluhuollon</p>	<p>Moni tekijä vaikuttaa kohtaamisen onnistumiseen - ja tämä tulee huomioida myös kouluterveydenhuollon palveluissa ja kouluterveydenhoitajan vastaanotolla.</p>	<p>Onnistunut kohtaaminen tuottaa avun ja nuorelle kokemuksen kuulaksi tulemisesta.</p>

<p>tukea oppilaiden vuorovaikutustaitoja sekä luoda tilanteita ja mahdollisuuksia nuoren kuulluksi ja nähdäksi tulemiselle.” (Hoffren & Mäkinen 2020, 29)</p>	<p>yhteneväiset toimintatavat.</p> <p>Lasten ja nuorten etujen ensisijaisuus, tarpeisiin vastaaminen, avunsaannin turvaaminen.</p>		<p>Kohtaaminen ja kuunteleminen. Nuorten vuorovaikutustaitojen kehittäminen.</p>
<p>”Kouluterveydenhuolto lasten ja nuorten kehitysympäristöissä toimivana matalan kynnyksen palveluna on tärkeässä roolissa oppilaiden ja perheiden tuen tarpeiden varhaisessa tunnistamisessa. Tähän säännölliset määräaikaisten terveystarkastukset antavat hyvän mahdollisuuden.” (Hietanen-Peltola, ym. 2019, 14.)</p> <p>”...monet lapset oireilevat myös fyysisesti, jos heillä on psyykkisiä ongelmia. Tutkimustulosten perusteella terveydenhoitajat kokevat, että heidän roolinsa on merkittävä ongelmien varhaisen tunnistamisen ja hoitoon ohjauksen kannalta.” (Tukkikoski, T. 2009, 15.)</p> <p>”Lasten, nuorten ja heidän perheidensä mielenterveyden edistäminen ja vahvistaminen, tukeminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, riskien tunnistaminen sekä hoitoonohjaus ovat keskeisessä roolissa lasten ja nuorten turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Varhaisella puuttumisella ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyllä on mahdollista ehkäistä ongelmien pahenemista, tukea toimintakykyä ja vähentää kalliiden palvelujen tarvetta.” (Järvinen, K. 2020, 1.)</p> <p>”Ennaltaehkäisevä toiminta ja varhainen tuki lasten ja lapsiperheiden parhaaksi ovat pitkällä aikavälillä vaikuttavia ja kustannuksia säästäviä sekä lasten terveyseroja vähentäviä.” (Poutiainen, H. 2016, 83.)</p> <p>”Tärkeää nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa onkin ennaltaehkäisevät tukikeinot, jotta pystytään ehkäisemään ongelmia niiden korjaamisen sijaan. Oppilashuoltoa tulisi toteuttaa ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä ja oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä tukevana yhteisöllisenä oppilashuoltona monialaisin eri yhteistyön keinoin. Oppilas- ja opiskeluhuoltolain (1287/2013) mukaan oppilashuolton tulisi edistää oppilaan psyykkistä hyvinvointia ennaltaehkäisevästi ja tarjota varhainen tuki sitä tarvitseville.” (Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 28-29.)</p>	<p>Kouluterveydenhuolto helposti saavutettavissa.</p> <p>Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen ennaltaehkäisevästi kannattavaa.</p>	<p>Kouluterveydenhuollolla mahdollisuudet puuttua ajoissa.</p> <p>Ongelmien ennaltaehkäiseminen helpompaa kuin korjaaminen.</p>	<p>Varhainen tunnistaminen ja apu.</p> <p>Varhainen tuki.</p> <p>Oppilashuollon toteuttaminen ensisijaisesti ennaltaehkäisevin keinoin.</p>
<p>”Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman vuosille 2020–2030 yhtenä painopistealueena on lasten ja nuorten mielenterveys. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin perustana on arjen kasvuolosuhteet, joilla on merkittävä vaikutus mielenterveyteen. Strategian tavoitteena on luoda edellytykset turvalliseen elämään, tukea hyvää itsetuntoa ja mielenterveystaitoja sekä mahdollisuutta oppia ja saada onnistumisen kokemuksia. Lisäksi yhtäläiset mahdollisuudet osallistua harrastuksiin, haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten oikeuksien turvaaminen, lapsiperheköyhyyden vähentäminen sekä syrjäytymisen vähentäminen nähdään strategiassa oleellisinä tavoitteina.” (Järvinen, K. 2020, 1.)</p> <p>”Positiivisen mielenterveyden omaavilla yksilöillä on usein seuraavia piirteitä/ kykyjä: Hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tunne. Kyky nauttia elämästä, nauraa ja pitää hauskaa. Kyky tulla toimeen stressiä aiheuttavissa elämäntilanteissa ja palautua takaiskuista. Taito elää täyttä elämää merkityksellisen toiminnan ja myönteisten vuorovaikutussuhteiden kautta. Kyky muuttua, kasvaa ja kokea erilaisia tunteita, silloinkin kun olosuhteet muuttuvat. Tasapainon tunne omassa elämässä yksinäisyyden ja sosiaalisuuden, työn ja vapaa-ajan, levon ja vireyden välillä. Kyky huolehtia omista tarpeista kokonaisvaltaisesti (mieli, keho, henki, luovuus.) Älyllinen kehitys ja terveys. Kyky huolehtia</p>	<p>Mielenterveys, arjen olosuhteet, onnistumisen kokemukset, tasavertaisuuden edistäminen ja syrjäytymisen ehkäisy tärkeitä asioita kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistyössä.</p>	<p>Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sisältyy itsetunnon hyvinvointi ja tukeminen.</p>	<p>Mielenterveyden ja mielenterveystaitojen edistäminen tukee myös itsetuntoa.</p> <p>Itsetunnon merkitys mielenterveyttä suojaavana tekijänä.</p>

<p>muista ihmisistä. Itseluottamus ja hyvä itsetunto.” (THL 2013, 10.)</p> <p>”Mielenterveyden suojaavat tekijät: Myönteinen kuva itsestä. Mielenterveyden riskitekijät: Matala itsetunto...” (THL 2013, 10.)</p>			<p>Positiivinen mielenterveys pitää sisällään hyvän itsetunnon; Hyvä itsetunto on yksi positiivisen mielenterveyden osatekijä.</p>
<p>”vastaanotolle tuleminen ilman terveydellistä syytä”</p> <p>”matalan kynnyksen paikassa”</p> <p>”oppilaiden on helppo tulla”</p> <p>(Tukkikoski, T. 2009, 43.)</p>	<p>Terveydenhoitajan saavuttaa helposti.</p>	<p>Terveydenhoitaja on helposti lähestyttävä henkilö ja luottamushenkilö, joka auttaa koko persoonallaan.</p>	<p>Lähestyttävyys, saavutettavuus.</p>
<p>”arkipäiväisten asioiden kuunteleminen”</p> <p>”lapset tarvitsevat kuuntelua”</p> <p>”oppilaiden huolien kuunteleminen”</p> <p>”oppilaiden asioiden salassa pitäminen”</p> <p>”asioihin tarttuminen”</p> <p>”vieraana tai tutuna oleminen” (Tukkikoski, T. 2009, 43.)</p>	<p>Lapset ja nuoret tarvitsevat kuuntelijaa.</p>	<p>Terveydenhoitajat kokevat, että heitä tarvitaan kuuntelijoina.</p>	<p>Kuuntelemisen vaikutus ja merkitys auttamiskeinona.</p>
<p>”aika kouluilla”</p> <p>”läsnä oleminen kouluilla”</p> <p>”oppilaiden saatavilla” (Tukkikoski, T. 2009, 43.)</p> <p>”Kouluterveydenhoitajat halusivat olla koululaisille tuttu ja turvallinen aikuinen koululla. Kouluterveydenhoitajat pitivät tärkeinä myös avoimia, matalan kynnyksen palveluita, joihin koululaisten on helppo hakeutua.” (Järvinen, K. 2020, 36.)</p>	<p>Terveydenhoitajan fyysinen ja henkinen saavutettavuus merkitsee sekä oppilaille että terveydenhoitajille.</p> <p>Matalan kynnyksen lähestyttävyys, tutuus ja läsnäolo tekevät kouluterveydenhoitajan avusta helposti lähestyttävän.</p>	<p>Läsnäoloa koululla tarvitaan.</p> <p>Palvelujen helppo saatavuus, kouluterveydenhoitajan näkyvillä oleminen ja luottamuksellisen suhteen luominen oppilaisiin oleellista kouluterveydenhoitajan työssä.</p>	<p>Läsnäolo.</p>
<p>”ihmissuhdeongelmien selvittäminen”</p> <p>”opettajien kanssa olevien ongelmien selvittäminen”</p> <p>”kiusaamiseen puuttuminen”</p> <p>”koulunkäyntiin liittyvien ongelmien selvittäminen”</p> <p>”kotiongelmien selvittäminen” (Tukkikoski, T. 2009, 50.)</p> <p>”Kouluterveydenhoitaja toimii myös tukijana. Terveydenhoitaja on sosiaalisen hyvinvoinnin tukija, jolloin hän pyrkii tukemaan oppilaita muun muassa ihmissuhteita ja kotia koskevilla ongelmilla. Lisäksi koulukiusaaminen ja sen selvittely kuuluvat hänen tehtäviinsä.” (Tukkikoski, T. 2009, 57.)</p> <p>”Tukemalla lapsen itsetuntoa ja auttamalla häntä uskomaan omiin kykyihinsä koulu voi vaikuttaa positiivisesti lapsen suojamekanismien kehittymiseen. Se voi tarjota mahdollisuuden kokea onnistumisen elämyksiä ja kehittää sosiaalisia taitoja.” (THL 2013, 31.)</p> <p>”...tehtäväkeskeinen lähestymistapa korostaa ”oppimista oppimisen vuoksi” ja menestystä mitataan tulosten paraneomisella, suorituskeskeinen lähestymistapa painottaa oppi-</p>	<p>Sosiaalisten tilanteiden ja ongelmien selvittely.</p>	<p>Sosiaalinen kasvatus, ohjaus, neuvonta.</p>	<p>Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen.</p> <p>Sosiaalisten taitojen opettaminen ja kehittäminen.</p> <p>Rajojen asettamisen opettaminen.</p>

<p>laan suoriutumista suhteessa toisiin ja menestystä mitataan tietyllä asteikoilla eli arvosanoilla. Tehtäväkeskeinen lähestymistapa on todettu paremmaksi autettaessa oppilaita kehittämään strategioita ja uskomaan paremmin omiin kykyihinsä. Lisäksi tietyissä tehtäväkeskeisissä tilanteissa lapset kokevat vähemmän negatiivisia tunteita epäonnistumisten yhteydessä. He kokevat nämä tilanteet pikemminkin haasteina ja heidän halunsa kehittyä paremmaksi kasvaa. Tehtäväkeskeiset koulut myös vaikuttavat positiivisesti muihin minäkäsitykseen liittyviin emootioihin kuten yhteisöön kuulumisen tunteeseen. Yksilön motivaatio ja suoritustaso nousevat merkittävästi, kun hän kokee kuuluvansa johonkin ryhmään. Tämä arvokas voimavara voi suojata teini-ikäisiä opiskelijoita päihteiden väärinkäytöltä. Suorituskeskeisissä tilanteissa epäonnistuminen koetaan useammin kykyjen puutteeksi." (THL 2013, 31.)</p> <p>"Sosiaalisen tuen lisääminen: sosiaalinen ja vanhempien antama tuki auttaa oppilaita. On tärkeää luoda läheiset suhteet ystäviin ja aikuisiin, jotka ovat hyviä kuuntelijoita ja itsetunnon kohottajia." (THL 2013, 36.)</p> <p>"Sosiaalisten taitojen kehittämisen avulla nuorta tuetaan osaltaan kunnioittamaan itseään vuorovaikutustilanteissa, jotta nuori oppisi pitämään puoliaan sekä asettamaan rajoja toisille ihmisille siihen, kuinka häntä saa kohdella." (Hoffren & Mäkinen 2020, 62.)</p>			
<p>"käyttäytymisongelmiin puuttuminen"</p> <p>"käyttäytymiseen liittyviin muutoksiin puuttuminen"</p> <p>"itsetunnon vahvistaminen"</p> <p>"heikkouksien vahvistaminen"</p> <p>"kannustaminen"</p> <p>"rohkaiseminen"</p> <p>"tukeminen"</p> <p>"varhainen puuttuminen"</p> <p>(Tukkikoski, T. 2009, 50.)</p> <p>"Kouluterveydenhoitajat pyrkivät tukemaan koululaisten positiivista ja terveellistä elämäntyyliä." (Järvinen, K. 2020, 29.)</p> <p>"Koululaisten mielenterveyttä tuettiin yksilöllisiin ja psykologisiin tekijöihin kohdennettujen interventioiden avulla, joilla pyrittiin vahvistamaan koululaisten itsetuntoa, tunteita ja kykyä kohdata haasteita." (Järvinen, K. 2020, 30.)</p> <p>"Tutkimuksissa mainittiin myös motivoiva haastattelu, mielenterveydestä keskusteleminen koululaisten kanssa sekä koululaisten ja perheen voimavarojen tukeminen ja vahvistaminen kouluterveydenhoitajien käyttäminä työmenetelminä." (Tukkikoski, T. 2009, 57.)</p> <p>"Terveystuella tuetaan oppilaita myös psyykkisesti. Tärkeää on varhainen puuttuminen ja heikkouksien vahvistaminen. Nuorten keskuudessa tavataan myös itsetuhoista käyttäytymistä, jossa terveyden hoitajalla saattaa olla merkittävä rooli ongelman havaittajana." (Tukkikoski, T. 2009, 57.)</p> <p>"Resilienssi eli pärjäävyys on dynaaminen prosessi, johon vaikuttavat yksilölliset taidot, valmiudet sekä olemassa olevat suojaavat tekijät, jotka vaikuttavat positiivisesti mielen-terveyteen. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä kohdata erityyppisiä haasteita, muutoksia ja ongelmia sekä valmiuksia selviytyä niistä. Nämä ominaisuudet omaava yksilö pystyy sietämään paremmin stressitilanteita, huolehtimaan hyvinvoinnistaan sekä sosiaalisella että tunnetasolla ja toipumaan nopeammin elämän stressitilanteista." → "Koulun tu-</p>	<p>Psyykkisen kuormittumiseen puuttuminen, psyykkisten ongelmien selvittely, henkisen kehityksen ja tasapainon vaaliminen.</p> <p>Positiivisen palautteen antaminen.</p> <p>Suojaavien tekijöiden (hyvät</p>	<p>Psyykkisten itsesäätelykeinojen ja taitojen vahvistaminen.</p> <p>Minäpystyvyyden tunteen lisääminen.</p> <p>Pärjäävyys auttaa selviytymään erilaisista haasteista, mikä puolestaan kasvattaa itsetuntoa.</p>	<p>Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen.</p> <p>Psyykinen tukeminen.</p> <p>Resilienssin eli pärjäävyyden parantaminen tukee epäsuorasti myös itsetuntoa.</p>

<p>lisi luoda hoivaava ja tukea tarjoava ilmapiiri sekä olosuhteet, jotka tuottavat oppilaille onnistumisen elämyksiä sekä vahvistavat heidän itsemääräämisoikeuttaan ja osallisuuden tunnettaan.” (THL 2013, 29.)</p> <p>”Hyvä itsetunto on yksi pärjäävyyden tärkeimpiä tekijöitä. Se voidaan määritellä ”uskoksi omaan itseen” ja katsoa muodostuvan itseluottamuksen ja itsekunnioituksen yhdistelmästä. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, kykenee selviytymään elämän haasteista ja kokee, että hän ansaitsee olla onnellinen. Hyvä itsetunto perustuu onnistumisen elämyksiin ja auttaa lasta kohtaamaan vaikeuksia. Lapsen itseluottamus lisääntyy hänen saadessaan onnistumisen elämyksiä. Itseluottamuksen lisääntyessä lapsi kokee kykenevänsä tarttumaan uusiin haasteisiin. Kun lapsi selviää kohtaamistaan haasteista, hänelle kehittyy kyky selviytyä elämän ongelmatilanteista.” (THL 2013, 30.)</p> <p>”Rakenna ihmissuhteita.</p> <p>Älä koe kriisitilanteita ongelmina joilta ei voi välttyä.</p> <p>Hyväksy se tosiasia, että muutos kuuluu olennaisena osana elämään.</p> <p>Aseta itsellesi päämääriä.</p> <p>Tartu ongelmiin päättäväisesti.</p> <p>Pyri oppimaan lisää itsestäsi.</p> <p>Vahvista positiivista minäkäsitystä.</p> <p>Ota etäisyyttä asioihin.</p> <p>Suhtaudu tulevaisuuteen toiveikkaasti.</p> <p>Itsehoito.</p> <p>Muita mahdollisia keinoja sietokyvyn kasvattamiseen.” (THL 2013, 32.)</p>	<p>kognitiiviset taidot, psykososiaalinen terveys, rauhallinen luonne, ulospäin suuntautunut persoonallisuus ja positiivinen käytös, hyvät osallistumisen ja ongelmanratkaisun taidot, tunne elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä) merkittävyys ja huomioiminen.</p> <p>Itsetunto lisää pärjäävyyttä.</p>		<p>Onnistumisen kokemukset kasvattavat pärjäävyyttä ja itsetuntoa.</p> <p>Pärjäävyyden lisääminen.</p> <p>Tunteiden käsittelytaidot, vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen ja pärjäävyyden lisääminen keinoja edistää yksilön hyvinvointia ja mielen terveyttä sekä sen osatekijöitä (itsetuntoa).</p>
<p>Hyödyllisiä strategioita selviytymistaitojen opetteluun:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opeta oppilaita tunnistamaan omat tunteensa (laajenna heidän tunteisiin liittyvää sanavarastoaan – onnellinen, katellinen, hermostunut, vihainen, ärtyneet jne.). • Kannusta oppilaita ilmaisemaan tunteitaan piirtämällä, nukeilla, roolileikeillä, päiväkirjan pitämällä (oppilaiden kehitystason mukaisesti). • Havainnollista vaikeita käsitteitä kertomuksilla (oppilaiden kirjallisten taitojen mukaisesti). • Käytä ratkaisukeskeisiä, elämän muutoksia tai menetyksiä käsittelevä skenaarioita roolileikeissä tai nuorempien lasten nukketatteresityksissä. • Opeta oppilaita tunnistamaan ahdistuksen ja huolestuneisuuden ensimmäiset varoitussignaalit. • Opeta rentoutumistaitoja. • Suosi yhteistoiminnallisia leikkejä/pelejä ja opeta ryhmässä toimimisen taitoja. • Käytä vertaistukijärjestelmiä. • Älä hyväksy nimittelyä tai kiusaamista, ja selitä miksi se ei ole hyväksyttävää. • Kehitä oppilaiden viestintätaitoja ja heidän kykyään ilmaista tunteitaan ja kuunnella muita. • Auta oppilaita valitsemaan positiivisia ihmissuhteita ja sietämään torjuntaa ja yksinäisyyttä. • Opeta oppilaille erilaisia tapoja tunnistaa ja ratkaista ristiriitoja (ratkaisun löytäminen, ongelmien ratkaisu, toisten auttaminen). <p>(THL 2013, 35.)</p>			<p>Selviytymistaitojen opettaminen ja hyödyntäminen.</p>
<p>”puuttuminen kasvatukseen”</p> <p>”vanhempien tukeminen”</p> <p>”vanhempien rohkaiseminen” (Tukkikoski, T. 2009, 50.)</p> <p>”...Aikuiset ihmisetkin tänä päivänä tekee enemmän sitä vertailua, ni sitä kautta tarttuu myöskin sitten kenties, jos vaikka kotona jotain puheita, että kylläpä mulla on taas kiiloja tullu tai pitäispä mun vähän laihduttaa, niin sitä kautta tarttuu sitten lapseen ja nuoreenkin. Et ehkä niissä kannattais kotonaki olla aika varovainen, et millä tavalla puhuu aikuinen omasta itsestään, vartalostaan, ja siitä, onko tyytyväinen vai ei. Kehittyvän lapsen kuullen.” (Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 53.)</p> <p>”Nuoren tukiverkoston hyödyntäminen sekä yhteistyö perheen kanssa.” (Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 53.)</p>	<p>Vanhempien hyvinvoinnin keinojen lisääminen; vanhempien hyvinvointi heijastuu lapseen.</p> <p>Vanhempien tiedottaminen (roolimalliudetaan ja vanhemman kehonkuvan ja it-</p>	<p>Koululaisen kautta koko perheen huomioiminen.</p> <p>Kasvatuksessa tukeminen.</p>	<p>Perheen tukeminen.</p>

<p>"Yhdessä perheen kanssa työskentely koettiin hyödylliseksi koululaisen kokonaistilanteen ymmärtämiseksi terapeuttisen työskentelyn alussa." (Järvinen, K. 2020, 30.)</p> <p>"Vanhempien ja perheen osallistaminen koululaisen hoitoon koettiin tärkeäksi. Perheen voimavarojen tukeminen ja vahvistaminen, vanhempien ohjaaminen ja tukeminen, perheneuvonta ja perheiden tapaaminen mainittiin tukemuotoina." (Järvinen, K. 2020, 30.)</p> <p>"Esimerkiksi yksinhuoltajaperheiden lapsilla on varhaisaikuisuudessa suurempi riski sairastua masennukseen ja psyykkisiin ongelmiin kuin kahden vanhemman perheen lapsilla. Selittävänä tekijänä pidetään esimerkiksi taloudellista tilannetta, sillä yksinhuoltajuus sinänsä ei lisää lasten riskiä sairastua masennukseen. Perhetilanteen muutoksella kuten vanhempien avioerolla sekä perheen taloudellisilla tai terveydellisillä ja sosiaalisilla ongelmilla on todettu olevan merkitystä lasten ja nuorten psyykkisiin oireisiin ja ongelmiin." (Poutiainen, H. 2016, 17.)</p> <p>"Terveydenhoitaja toimii lasten ja nuorten luottamushenkilönä ja tukee perheitä kokonaisuutena. Vanhempien tukeminen liittyy esimerkiksi lapsen käyttäytymisongelmien hallitsemiseen tai perheen sisällä olevien ongelmien selvittämiseen." (Tukkikoski, T. 2009, 15-16.)</p> <p>"Lisäksi terveydenhoitaja tukee vanhempia lastensa kasvatuksessa. Hän pyrkii kannustamaan vanhempia ja tarvittaessa puuttuu kasvatukseen keskustelemalla lapsen kanssa." (Tukkikoski, T. 2009, 57.)</p>	<p>setunnon merkityksestä nuorelle.)</p> <p>Perheiden moninaisuuden huomioiminen ja tukeminen lisää perheen hyvinvointia.</p>	<p>Vanhempien osallistaminen.</p> <p>Hyvinvoivassa perheympäristössä kasvava nuori voi hyvin henkisesti ja oireilee vähemmän.</p>	<p>Vanhempien tukeminen.</p>
<p>"Tukitoimet ja erityisjärjestelyt"</p> <p>"Neuvonta ja ohjaus"</p> <p>"Mielialatestit"</p> <p>"Muun tuen pariin ohjaaminen"</p> <p>"Psykologiset testit"</p> <p>(Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 59.)</p> <p>"Yhteistyö muiden opiskeluhoollon toimijoiden kanssa näkyy vahvasti kouluterveydenhoitajien ja -lääkäreiden työssä. Tärkeimpänä yhteistyökumppanina viimeisen 12 kuukauden aikana molemmilla ammattiryhmillä oli ollut koulukuraattori, jonka tukea oppilaille oli järjestänyt usein 60 % ja joskus 35 % terveydenhoitajista ja lääkäreistä. Myös koulupsykologin tuen piiriin ohjaaminen oli ollut tavallista. Koulupsykologin tukea oli 60 % lääkäreistä ja 41 % terveydenhoitajista järjestänyt usein. Tuen järjestäminen yhdessä opettajan kanssa oli tavallisempaa terveydenhoitajille, joista puolet (50 %) oli tehnyt opettajayhteistyötä tuen järjestämisessä usein viimeisen vuoden aikana. Opiskeluhoollon monialaisessa yhteistyössä tukea oli usein järjestänyt kolmannes (33 %) terveydenhoitajista ja pienempi osuus (13 %) lääkäreistä. Vertaistuki koulussa ei ole vielä vakiinnuttanut asemaansa auttamiskeinona. (Hietanen-Peltola, ym. 2019, 6.)</p> <p>Moniammatillinen työ on oleellista koululaisten terveyden edistämässä" (Järvinen, K. 2020, 38.)</p> <p>"Koulun moniammatillinen yhteistyö mahdollistaa myös hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden seuraamisen." (Järvinen, K. 2020, 15.)</p> <p>"Toimiva moniammatillinen oppilashuoltotoiminta on merkittävä tekijä oppilaiden ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämässä." (Poutiainen, H. 2016, 76.)</p>	<p>Nuorten itsetunnon monialainen tukeminen ja asioiden pohtiminen ja ratkominen eri näkökulmista.</p>	<p>Yhteisöllinen oppilashuoltotyö: tukitoimet, erityisjärjestelyt, asennekasvatus. Yksilökohtainen oppilashuoltotyö: kouluterveydenhoitajan, kuraattorin, psykologin henkilökohtaiset tukipalvelut.</p>	<p>Moniammatillinen yhteistyö.</p>

<p>"Huolen liittyessä oppilaan terveyteen tai hyvinvointiin terveydenhoitajat keskustelivat oppilaan tai yhdessä oppilaan ja vanhempien kanssa asiasta. Tarvittaessa keskusteltiin myös koululääkärin, opettajan ja muiden erityisöntekijöiden esimerkiksi koulupsykologin ja kuraattorin kanssa. Moniammatillisissa oppilashuoltoryhmissä käsiteltiin oppilasiin tai koulu yhteisöön liittyviä huolenaiheita, esimerkiksi kiusaamista." (Poutiainen, H. 2016, 59.)</p> <p>"Terveydenhoitaja pyrkii edistämään oppilaiden psyykkistä terveyttä yhdessä useiden eri tahojen kanssa. Koulun henkilökunta, kuten opettajat, kouluavustajat sekä siistijät, havainnoivat oppilaita ja informoivat terveydenhoitajaa tarvittaessa." (Tukkikoski, T. 2009, 62.)</p> <p>"Oppilashuoltotyöryhmässä selvitetään hyvin erilaisia ongelmia, mutta usein ne liittyvät koulunkäyntiin. Oppilaalla voi olla ongelmia koulussa tai koulusta poissaoloja. Oppilaalla voi olla psyykkistä oireilua, kuten masennusta. Lisäksi ryhmä selvittelee kiusaamisasioita ja muita sosiaalisia ongelmia." (Tukkikoski, T. 2009, 67.)</p> <p>"Terveydenhoitaja oli myös tutkimukseen osallistuneiden nuorten (4.9%) asioissa yhteydessä heidän vanhempiansa tai muihin ammattilaisiin." (Bannik, R., Broeren, S., Heydelberg, J., van't Klooster, E., van Baar, C. & Raat, H. 2014)</p> <p>"Tukitoimia ja erityisjärjestelyitä hyödynnetään moniammatillisten tukikeinojen joukosta eniten." (Hoffren & Mäkinen 2020, 58.)</p>	<p>Hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden seuraaminen moniammatillisesti.</p>	<p>Hyvinvointi vaikuttaa itsetuntoon.</p> <p>Hyvinvointia tukemalla tuetaan itsetuntoa.</p>	<p>Moniammatillisen yhteistyön keinot tukevat hyvinvointia ja sitä kautta itsetuntoa.</p> <p>Oppilashuoltotyöryhmässä toimiminen.</p>
<p>"Henkilökohtaisena tukena toimiminen"</p> <p>"Konkreettisten työkalujen tarjoaminen"</p> <p>"Positiivisen palautteen antaminen"</p> <p>"Haitalliseen käytökseen puuttuminen"</p> <p>"Tukiverkoston hyödyntäminen"</p> <p>(Hoffren, N. &, Mäkinen, T. 2020, 60.)</p> <p>"Liikunta: mikä tahansa liikunta käy, esimerkiksi kävely, lenkkeily tai uinti. Liikunnan positiiviset sivuvaikutukset, kuten rentoutuminen ja kohonnut itsetunto, auttavat oppilaita sietämään paremmin stressiä." (THL 2013, 35.)</p>	<p>Oppilashuoltoryhmäläisen oman toiminnan hyödyntäminen, harrastustoiminnan kehittäminen, kannustus, ohjaaminen, nuoren lähipiiriin hyödyntäminen.</p> <p>Liikunta lievittää stressiä.</p>	<p>Konkreettiset apukeinot nuoren itsetunnon tukemisessa arjen ympäristöissä.</p> <p>Stressin lievittyminen parantaa kokonaishyvinvointia.</p>	<p>Ulkoisen tuki.</p> <p>Liikunnan suosittelu kokonaisvaltaisen terveyden edistämässä ja itsetunnon kohottajana.</p>
<p>"Sosiaalisten taitojen harjoittelu"</p> <p>"Keskustelu ja kohtaaminen"</p> <p>"Vahvuuksien ja positiivisten asioiden etsiminen"</p> <p>"Ajattelun muuttaminen"</p> <p>"Tehtävätyöskentely"</p> <p>"Peilinä toimiminen"</p> <p>(Hoffren, N. & Mäkinen, T. 2020, 62.)</p> <p>"Kouluterveydenhoitajan rooli lapsen ja nuoren tukijana on siis tärkeä. Sellaisissa tapauksissa, joissa oppilas ei koe olevansa arvostettu koulun tai ystävien silmissä, hän saattaa ajatella terveydenhoitajan olevan ainoa henkilö, joka tuntee hänen positiivisetkin ominaisuutensa. Terveydenhoitaja voi vahvistaa näitä piirteitä ja heikkouksia niin, että</p>	<p>Keskustelun hyödyntäminen, vahvuuksien ja positiivisten asioiden etsiminen, empaattinen kohtaaminen, aito kuunteleminen, nuoren ajatuspeilinä toimiminen, ajattelumallien esille tuominen ja muokkaaminen tehtävien avulla (esimerkiksi itsestä puhumisen uuttamista negatiivisesta positiivisemmaksi), sosiaalisten taitojen</p>	<p>Sisäiseen ajatusmaailmaan vaikuttavat ja henkisiä voimavaroja tukevat apukeinot.</p>	<p>Sisäinen tuki.</p> <p>Vahvuuksien esiin nostaminen, voimavarojen valjastaminen.</p>

<p>se auttaa oppilasta pyrkimään eteenpäin. Kouluterveydenhoitaja tukee siis oppilaita yksilöllisesti ja ryhmänä.” (Tukki-koski, T. 2009, 15.)</p> <p>”Käyttäytymisen itsesääteily: tällä tarkoitetaan oman käyttäytymisen hallintaa. Tietoisella tasolla tehty analyysi oman käytöksen syistä ja seurauksista auttaa oppilaita itsesääteilyssä.” (THL 2013, 36.)</p> <p>”Oppilaan ohjaus: ohjauksen avulla oppilaat oppivat tunnistamaan vahvuutensa, heikkoutensa ja reagoititansa.” (THL 2013, 36.)</p> <p>”On tärkeää oppia ymmärtämään tunteiden ja reaktioiden välinen ero. Esimerkiksi suuttumus ei saisi johtaa väkivaltaan tai muuhun negatiiviseen toimintaan. Negatiiviset tunteet voivat syntyä monista syistä. Turhautuminen ja pettymykset kuuluvat olennaisena osana kaikkien elämään. Niitä tulisi pitää normaaleina tunteina, ja lapsille pitäisi opettaa positiivisia tapoja käsitellä niitä. Jos aiemmat tunteet jäävät käsittelemättä, niillä voi olla tuhoisat ja pitkävaikutteiset seuraukset. Ne saattavat haitata selkeää ajattelua ja päätöksentekoa sekä vähentää luovuutta, jota tarvitaan uhkaavista tilanteista selviytymiseen. Patoutuneet negatiiviset tunteet kuluttavat voimavaroja ja rajoittavat ajattelua.” (THL 2013, 40-41.)</p>	<p>kehittäminen (itsen kunnioittaminen vuorovaikutustilanteissa & rajojen asettaminen esimerkiksi kiusaajille).</p> <p>Itseanalyysi.</p> <p>Tunteiden positiivinen käsitteleminen vaivauttaa voimavaroja ja selkeyttää ajattelua sekä lisää pystyvyyttä.</p>	<p>Käyttäytymisen sääteilykeinoista keskusteleminen.</p> <p>Tunteet osa elämää, ja niistä keskusteleminen hyödyttää kokonaisuhyvinvointia.</p>	<p>Itsesääteilykeinojen opettaminen.</p> <p>Ohjauksen keinot.</p> <p>Tunteiden tunnistamisen ja käsittelemisen opettaminen.</p> <p>Tunteiden käsittelyn pohjalta löytyvien olon helpotuskeinojen etsiminen.</p>
<p>”Ihmissuhteilla on tärkeä vaikutus hyvinvointiimme. Hyvät ja toimivat vuorovaikutussuhteet ovat yksi elämän tukipilareista, ja ne edistävät sekä mielen että kehon terveyttä ja parantavat suhteitamme muihin ihmisiin.” (THL 2013, 45.)</p> <p>”Selkeän viestinnän mahdollistamiseksi viestintätaitoja on opeteltava ja harjoiteltava lapsesta saakka. Koulu on yksi parhaista paikoista niiden harjoitteluun.” (THL 2013, 45.)</p>	<p>Vuorovaikutussuhteiden ja -taitojen harjoittelu ja niiden tietoiseksi tuleminen.</p>	<p>Keskustelun kautta vuorovaikutustaitojen tiedostaminen ja niistä oppiminen.</p>	<p>Vuorovaikutus.</p>
<p>”Mielenterveyden edistämiseen ei kouluterveydenhoitajien mielestä ole riittävästi aikaa tai resursseja. Terveystenhoitajat haluaisivat kohdentaa työtään enemmän mielenterveyttä edistävään toimintaan, mutta esimerkiksi ryhmämuotoiselle työskentelylle ei koeta olevan tarpeeksi aikaa.” (Järvinen, K. 2020, 16.)</p> <p>”Terveystenhoitajien työajan resursoinnissa ja asiakasmäärien suosituksissa tulisi ottaa huomioon tämän päivän asiakaskunnan moninaisuus ja terveysneuvonnan haasteet, jotta terveydenhoitajille jäisi aikaa myös asiakkaiden tukikäynneille.” (Poutiainen, H. 2016, 81.)</p> <p>”Tarjoamalla riittävästi opinto-ohjausta, vahvistamalla koulun ja kodin välistä yhteistyötä sekä takaamalla kouluterveydenhuollon riittävät resurssit voidaan jokaisen lapsen ja nuoren hyvinvointia tukea ja vahvistaa.” (Korpela, K. 2014, 50.)</p>	<p>Mielenterveyttä edistävään työhön halutaan enemmän resursseja.</p>	<p>Enemmällä resursseilla voitaisiin tukea mielenterveyttä ja edistää hyvinvointia monipuolisemmin.</p> <p>Mielenterveyttä edistävä toiminta (esimerkiksi ryhmämuotoinen työskentely.)</p>	<p>Resurssien lisääminen.</p>
<p>”Yhteisöllistä työtä oli myös kouluterveydenhoitajien osallistuminen koululla järjestettäviin mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeviin interventioihin.” (Järvinen, K. 2020, 36.)</p> <p>”Tukemalla lapsen itsetuntoa ja auttamalla häntä uskomaan omiin kykyihinsä koulu voi vaikuttaa positiivisesti lapsen suojamekanismien kehittymiseen. Se voi tarjota mahdollisuuden kokea onnistumisen elämyksiä ja kehittää sosiaalisia taitoja.” (THL 2013, 31.)</p> <p>”...tehtäväkeskeinen lähestymistapa korostaa ”oppimista oppimisen vuoksi” ja menestystä mitataan tulosten paraneemisella, suorituskeskeinen lähestymistapa painottaa oppilaan suoriutumista suhteessa toisiin ja menestystä mitataan tietyllä asteikoilla eli arvosanoilla. Tehtäväkeskeinen lähestymistapa on todettu paremmaksi autettaessa oppilaita kehittämään strategioita ja uskomaan paremmin omiin kykyihinsä. Lisäksi tietyissä tehtäväkeskeisissä tilanteissa lapset kokevat vähemmän negatiivisia tunteita epäonnistumisten yhteydessä. He kokevat nämä tilanteet pikemmin-</p>	<p>Osallistuminen tulee yhteisöllisyyttä.</p>	<p>Yhteisöllinen työ tukee mielenterveyttä ja lisää hyvinvointia.</p>	<p>Osallistuminen.</p> <p>Yhteisölliset keinot.</p>

<p>kin haasteina ja heidän halunsa kehittyä paremmaksi kasvaa. Tehtäväkeskeiset koulut myös vaikuttavat positiivisesti muihin minäkäsitykseen liittyviin emootioihin kuten yhteisöön kuulumisen tunteeseen. Yksilön motivaatio ja suoritustaso nousevat merkittävästi, kun hän kokee kuuluvansa johonkin ryhmään. Tämä arvokas voimavara voi suojata teini-ikäisiä opiskelijoita päihteiden väärinkäytöltä. Suorituskeskeisissä tilanteissa epäonnistuminen koetaan useammin kykyjen puutteeksi.” (THL 2013, 31.)</p> <p>”Koulun pitäisi ylläpitää väkivallatonta ristiriitojen ratkaisukulttuuria, luoda positiivinen ja rauhallinen ilmapiiri sekä kehittää oppilaiden yksilöllisiä ja sosiaalisia taitoja. Väkivaltaisen käyttäytymisen tavoin väkivallaton käytös on myös opittua. Ristiriitojen ratkaisutaidot ovat yksilöllisiä taitoja, joita voidaan opettaa ja harjoitella.” (THL 2013, 43.)</p> <p>”Koulun antama rohkaisu on avainasemassa nuoren myönteisessä kehityksessä ja mielenterveysongelmiin tarttumisessa. Positiivinen kouluympäristö lisää hyvinvointia ja kuuluvuuden tunnetta sekä vahvistaa kykyä selviytyä haasteista ja stressiä aiheuttavista tilanteista. Myönteinen kokemus koulusta ja oppimisesta lisää myös oppilaan itsetuottamusta ja varmuutta. Positiivinen psykososiaalinen ympäristö vähentää kiusaamista, häirintää, pinnaamista ja poissaoloja. Se vähentää myös ennakkoluuloja, pelkoja, ahdistusta, masennusta ja motivaation puutetta. Oppilaiden tukena oleva koulu toimii heille myönteisenä ympäristönä myös myöhempinä vuosina.” (THL 2013, 13.)</p>	<p>Ristiriitojen ratkaisutaitojen ja keinojen harjoittelu tukee yhteisöllisyyttä.</p>	<p>Yhteisöllisyyden edistämisen tukee koulun ilmapiiriä ja siten myös oppilaiden hyvinvointia.</p>	<p>Ristiriitojen ratkaisu lisää yhteisöllisyyttä ja kehittää oppilaiden taitoja ja sitä kautta itsetuntoa.</p> <p>Koulun myönteisen ilmapiirin edistäminen.</p>
<p>”Interventiot kohdistuivat koululaisen ja perheen voimavarojen tukemiseen, itsetunnon ja tunteitaitojen vahvistamiseen sekä haasteita selviämisen taitoihin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että kouluterveydenhoitajien tärkeänä tehtävänä on tunnistaa opiskelijoiden mielenterveyden ongelmia. Mielenterveyden ongelmia tunnistettiin usein terveystapaamisten yhteydessä, mikä on havaittu myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Mielenterveyteen vaikuttavien taustatekijöiden, kuten perhetilanteen, kaverisuhteiden ja kiusaamisen tunnistaminen oli tämän aineiston mukaan myös oleellista. Kouluterveydenhoitajat tunnistivat mielen-terveyden ongelmia myös somaattisten oireiden taustalta. Koululaisen mieltä painavat huolet voivat ilmetä myös somaattisina oireina, kuten päänsärkynä ja vatsakipuna. Osaamisen lisäksi kouluterveydenhoitajan taitoon tunnistaa mielenterveyteen liittyviä ongelmia vaikuttavat kokemus, tulkinta ja intuitio.” (Järvinen, K. 2020, 27.)</p> <p>”Useiden terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden, myös sosioekonomisten perhetekijöiden, merkityksen arviointi terveystarkastuksissa lapsen ja nuoren ikä huomioiden onkin tärkeää, jotta lapselle ja nuorelle voidaan tarjota kokonaisvaltaista kasvun ja kehityksen tukea.” (Poutiainen, H. 2016, 83.)</p> <p>”Keskusteluissa terveydenhoitajat pohtivat tilanteita, joissa heillä ei ole aina selkeää kuvaa siitä, mihin huoli liittyy, vaan ainoastaan intuitiivinen tunne huolesta.” (Poutiainen, H. 2016, 59.)</p> <p>”...psykosomaattiset oireet ja huolet ovat syitä hakeutua terveydenhoitajan vastaanotolle. Lapsilla ja nuorilla on monenlaisia huolia, jotka liittyvät esimerkiksi kasvuun ja kehitykseen, huonoon itsetuntoon, yksinäisyyteen ja/tai vaikeaan perhetilanteeseen tai menestymiseen koulussa. Kun lapsi tai nuori kertoo esimerkiksi päänsärystä tai vatsavai-voista, on tärkeää selvittää myös mahdolliset taustalla olevat tekijät sekä perheen elämäntilanne kokonaisuutena.” (Poutiainen, H. 2016, 75.)</p>	<p>Oppilaiden oireiden ja tilanteiden tulkitsemisen kautta kohti varsinaisia ongelmia.</p>	<p>Ongelmien ratkaisemisen kautta kohti hyvinvointia ja tasaista itsetuntoa.</p>	<p>Tunnistaminen.</p> <p>Kokemuksen ja intuition hyödyntäminen.</p> <p>Kokonaisuuksien hahmottaminen ja oireiston lukeminen.</p>