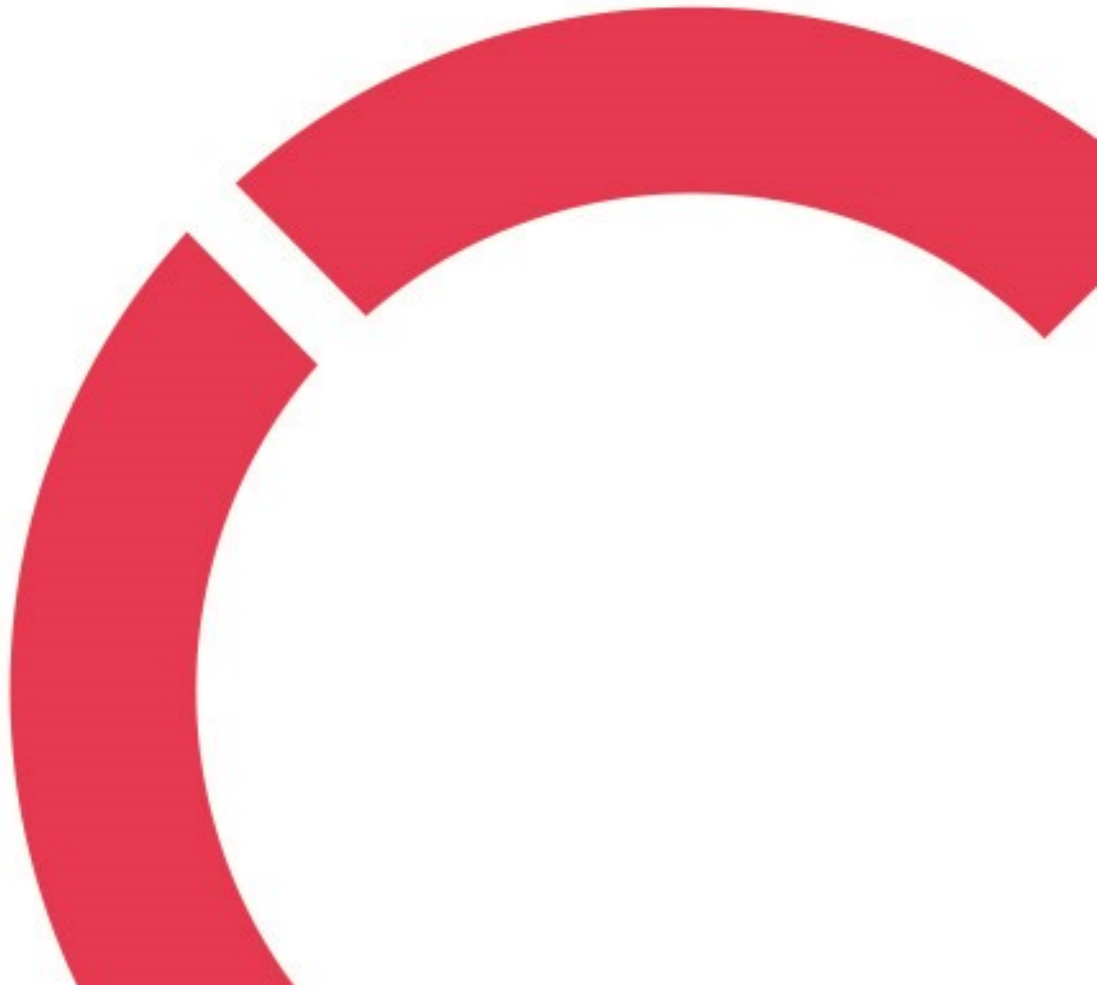


Julia Leskelä ja Minnamari Linna

**NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN OMIA
VAHVUUKSIA HYÖDYNTÄMÄLLÄ**

Toiminnallinen projekti

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitaja koulutus
Huhtikuu 2023**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2023	Tekijä/tekijät Julia Leskelä ja Minnamari Linna
Koulutus Sairaanhoitaja		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN OMIA VAHVUUKSIA HYÖDYNTÄMÄLLÄ. Toiminnallinen projekti		
Työn ohjaaja Arja Liisa Ahvenkoski TtM		Sivumäärä 29
Työelämäohjaaja Kuraattori ja vs. oppilaanohjaaja, Torkinmäen koulu		
<p>Tämän opinnäytetyöprojektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Torkinmäen koulun yhdeksännen luokan oppilaille kaksi oppituntia luontevahvuuksista. Tavoitteenamme oli antaa nuorille tietoa erilaisista luontevahvuuksista, niiden tunnistamisesta, vahvistamisesta ja hyödyntämisestä, niin opiskelussa kuin elämässä yleensä ja näin edistää nuorten mielenterveyttä.</p> <p>Nuorten mielenterveyden haasteet ovat kasvaneet viime vuosina. Mielenterveyttä voidaan edistää omien valintojen, mutta myös positiivisen pedagogiikan avulla. Nuoret voivat oppia tunnistamaan, vahvistamaan ja hyödyntämään omia luontevahvuuksiaan hyvinvoinnin parantamiseksi ja mielenterveyden edistämiseksi.</p> <p>Projektissa tuotettu oppimateriaali vahvuustuntien toteuttamiseen jäi yläasteen kuraattorin, oppilaanohjaajan ja opettajien käyttöön. Opettajat voivat hyödyntää sitä tulevaisuudessa. Koulu on tärkeä ympäristö nuorten arjessa ja siellä voidaan vaikuttaa nuorten mielenterveyden edistämiseen. Nuorilta saadun palautteen mukaan vahvuustunneilla oppi arvostamaan enemmän itseään, löysi omia luontevahvuuksia sekä oppi, että jokainen vahvuus on tärkeä ja ainutlaatuinen. Opettajat toivoivat vastaavia vahvuustunteja järjestettävän nuorille jatkossakin. Luontevahvuustuntien laajentaminen eri kouluihin koettiin hyödylliseksi tulevaisuudessa.</p>		
Asiasanat Keskinuoruus, Mielenterveyden edistäminen, Projekti, Vahvuuspedagogiikka.		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2023	Author Julia Leskelä & Minnamari Linna
Degree programme Bachelor of Health Care, Nursing		
Name of thesis PROMOTING YOUNG PEOPLES MENTAL HEALTH BY UTILIZING THEIR OWN STRENGTHS. Functional Project		
Centria supervisor Arja Liisa Ahvenkoski TtM	Pages 29	
Instructor representing commissioning institution or company Curator and Guidance counsellor of Torkinmäki school		
<p>The purpose of this thesis project was to plan and implement two lessons on character strengths for students in the 9th grade of Torkinmäki School. Our goal was to provide young people with information about different character strengths, their identification, strengthening and utilization, both in education and in life in general, and thus to promote the mental health of young people.</p> <p>The challenges facing young people's mental health have increased in recent years. Mental health can be promoted through its own choices, but also through positive pedagogy. Young people can learn to recognize, strengthen, and exploit their own strengths to improve well-being and to promote mental health.</p> <p>The learning material produced in the project for the implementation of the strength lessons remained available to the curator, guidance counsellor and teachers at secondary school. Teachers can use it in the future. School is an important environment for young people in everyday life and can be influenced and can contribute to the promotion of the mental health of young people. The feedback received from young people in strength lessons learned to appreciate themselves more, found their own strengths as well as learned that each strength is important and unique. Teachers hoped that similar strength lessons would continue to be organized for young people. The extension of character strength lessons to different schools was felt useful in the future.</p>		
Key words Middle youth, Project, Promoting mental health, Strength pedagogy.		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 MIELENTERVEYDEN RAKENTUMINEN KESKINUORUUDESSA	3
2.1 Mielenterveys käsitteenä	3
2.2 Nuoruusiän kehitystehtävät	4
2.2.1 Nuoruusiän psyykinen kehitys.....	5
2.2.2 Minäkäsitys ja itsetuntemus.....	6
3 NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN	7
3.1 Koulun merkitys nuoren mielenterveyden edistämisessä	7
3.2 Vapaa-ajan merkitys.....	8
4 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA	10
4.1 Luontevahvuudet ja niiden tunnistaminen.....	11
4.2 Nuorten omien vahvuuksien hyödyntäminen.....	11
4.3 Huomaa hyvä.....	12
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
6 PROJEKTI JA SEN VAIHEET	15
6.1 Projektin ideointivaihe.....	15
6.2 Projektin suunnitteluvaihe	16
6.3 Projektin toteutusvaihe.....	19
6.4 Projektin päätyminen, arviointi ja palautteet	22
7 POHDINTA	24
7.1 Projektin eettisyys ja luotettavuus.....	24
7.2 Oma oppimisprosessi	25
7.3 Projektin hyödyntäminen tulevaisuudessa	27
LÄHTEET	28
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Projektin aikataulu	17
KUVIOT	
KUVIO 1. Projektioorganisaatio.....	18

1 JOHDANTO

Projektimme nuorten mielenterveyden edistäminen omia vahvuuksia hyödyntäen sai alkunsa molempien tekijöiden mielenkiinnon tuloksena. Yhteistyökumppanimme oli Torkinmäen koulu ja sieltä työelämäohjaajamme olivat koulun kuraattori ja vs. oppilaanohjaaja. Toteutimme projektin yhdeksäsluokkalaisille pitämällä heille kaksi 45minuutin luontevahvuustuntia, jotta he tunnistaisivat omat vahvuutensa ja voisivat hyödyntää näitä oman mielenterveytensä edistämiseksi.

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden välissä oleva merkittävä siirtymävaihe. Nuorissa tapahtuu samaan aikaan fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia muutoksia, joten nuoruudessa mielenterveys on koetuksella. Nuorilla on erilaiset taustat ja yksilölliset voimavarat. Nuorten mielenterveyttä tukevat hyvä itsetunto, osallisuuden kokemukset, turvalliset ihmissuhteet ja hyvät vuorovaikutus- sekä tunnetaidot. Nuorten mielenterveysongelmien ei ole todettu lisääntyneen viime vuosikymmeninä, on kuitenkin huomattu, että nuoret ovat itse avoimempia kertomaan mielenterveysongelmistaan. Nuoret ovat kertoneet, että heidän saamansa tuki arjessa on riittämätöntä. Kouluterveyskyselyssä 2019 ilmeni, että yli 40 prosenttia 8–9 luokkalaisista, mielenterveydestään huolissaan olevista nuorista, eivät saaneet tarvittavaa tukea koululta. Erikoissairaanhoidon palveluiden piiriin hakeutuneiden määrä on kuitenkin kasvanut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Mielenterveyden ongelmiin voidaan vaikuttaa mielenterveyden edistämällä. Mielenterveyttä edistäviä menetelmiä on monia. Projektissamme paneudumme positiiviseen pedagogiikkaan, mikä tarkoittaa vahvuusperusteista opetusta. Myönteisessä ilmapiirissä keskitytään virheiden etsimisen sijaan vahvuuksiin. Tavoitteenamme on kasvattaa oppilaiden myönteistä itsetuntemusta, joka säteilee myös oppimisen alueelle. Jokaisella on jo esillä olevat omat vahvuutensa, mutta myös paljon piilossa olevaa potentiaalia, jonka tunnistamalla ja tiedostamalla on mahdollisuus voida paremmin. Kaisa Vuorisen sanoin ”Jos oppilaat kulkevat kouluvuodet läpi, ilman että ymmärtävät, missä ovat hyviä ja mitkä ovat heidän vahvuutensa, jää samalla uupumaan paljon oppimisen kokemuksia, mahdollisuuksia, itseluottamusta ja uskoa itseän.” (Vuorinen 2022.)

Toteamuksen “saat sen, mihin keskityt” paikkansa pitävyyttä on tutkittu monin eri tavoin. Mieleemme herkistyessä jollekin, alamme nähdä tätä asiaa monissa paikoissa. Tämän perusteella voidaan ajatella, että keskittymällä hyvään, huomaamme enemmän positiivisia asioita ympärillämme. (Fredrickson

2013.) Nuoret voivat oppia tunnistamaan, vahvistamaan ja hyödyntämään omat vahvuutensa mielen-
terveyden edistämiseksi. Näin he voivat tehdä hyvinvointiaan tukevia valintoja ja vaikuttaa omaan
mielenterveyteensä. Perustarpeiden huolehtimisella ja positiivisilla tunteilla on suuri vaikutus psyykki-
seen hyvinvointiin. Koulu on keskeinen ympäristö nuorten arjessa, jossa voi vaikuttaa nuorten mielen-
terveyden edistämiseen, joten meidän vahvuusprojektimmekin toteutettiin koulussa. Viime vuosina
esiintyneiden kriisien, sodan ja pandemian myötä on tärkeää, että lasten ja nuorten parissa työskentele-
vät ammattilaiset jatkavat lasten ja nuorten kokemusten tutkimista vahvuuksiin perustuvasta näkökul-
masta, koska näin voidaan ymmärtää nuoria paremmin. Tämä edistää ja vahvistaa nuorten resilienssiä
sekä parantaa heidän hyvinvointiaan. (Drolet, McDonald-Harker & Sehgal 2021.)

2 MIELENTERVEYDEN RAKENTUMINEN KESKINUORUUDESSA

Tässä luvussa kerromme mielenterveydestä käsitteenä, nuoruusiän kehitystehtävistä, psyykkisestä kehityksestä ja minäkäsityksestä sekä itsetuntemuksesta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan nuoruus voidaan jakaa kolmeen kehitysvaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Keskinuoruudesta puhuttaessa nuorten ikä on noin 15–17 vuotta. (THL 2022.) Tämä opinnäytetyöprojekti on kohdennettu 15-vuotiaille, joten keskitymme tässä opinnäytetyön tietoperustassa kuvaamaan keskinuoruutta kehitysvaiheena.

2.1 Mielenterveys käsitteenä

WHO:n määritelmä: ”Mielenterveys on paljon muutakin, kuin elämää ilman mielenterveyshäiriöitä: se on olennainen osa jokaisen yksilön ja yhteisön terveyttä ja hyvinvointia.” (World health organization 2022.) Mielenterveys tarkoittaa ihmisen kokemaa hyvinvointia ja tasapainoa, johon voi itse vaikuttaa syömällä terveellisesti, nukkumalla riittävästi, liikkumalla, tekemällä mielekkäitä asioita, tapaamalla ystäviä ja jakamalla tunteitaan, harrastamalla sekä viettämällä aikaa perheen ja läheisten kesken. Henkinen hyvinvointi ja tasapainoinen mieli liitetään usein mielenterveyteen, mutta se ei kuitenkaan tarkoita, ettei elämässä voisi olla ajoittain alakuloa, ahdistusta, riittämättömyyden tunteita tai mielenterveyden häiriöitä. Huolet, ongelmat, kriisit ja menetykset kuuluvat myös elämään. Mielenterveydessä olennaista onkin, millaisia suojaavia tekijöitä ja jaksamista sekä selviytymistä tukevia asioita elämässä on. (Erkko & Hannukkala 2019, 29.)

Elämäntaitona mielenterveyttä voidaan ylläpitää ja vahvistaa nuoresta asti samalla tavalla, kuin fyysistä kuntoaakin. Olennaisia taitoja ovat arjen tasapainosta huolehtiminen, terveyttä tukevien valintojen tekeminen ja hyvää mieltä tuovien asioiden kokeminen. Omien tunnetaitojen harjoittelu lisää itsetuntemusta ja vahvistaa ihmissuhdetaitoja. Mielenterveyteen kuuluu kyky puhua mieltä painavista asioista. Vastoinkäymisten ja pettymyksien kohdatessa, jokainen voi löytää itselleen selviytymisen keinoja vaikeiden asioiden kohtaamiseen, hyväksymiseen ja niistä selviytymiseen. Hyvinvoiva mieli on tärkeä elämän tukijalka. (Erkko ym. 2019, 225.)

2.2 Nuoruusiän kehitystehtävät

Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys –oppaassa (2017, 5) tarkastellaan aivojen kehitystä ja sitä, kuinka ihmisen perimä eli geenit ovat merkittävässä roolissa ihmisen kehityksen ohjaamisessa kokonaisvaltaisesti. Tunteiden säätelyn kannalta aivojen herkkyykskausi on pitkä ja nuorten murrosikä on yksi herkkyykskauden tärkeä kehitysvaihe. Nuoret tarvitsevat vielä murrosiässäkin toistoja ja aikuisen mallia tunnesäätelytaitojen oppimiseksi. Aivojen kypsyminen jatkuu aikuisuuteen asti ja myös ympäristöllä on merkittävä rooli aivojen kehityksessä. Nuoret viettävät paljon aikaa koulussa, joten tästä voidaan päätellä, että myös koulu ympäristönä on tärkeässä asemassa. (Kuikka, Välimäki & Parviainen 2017, 5–10.)

Nuoruusiässä lapsen keho aikuistuu samaan aikaan, kun mielen toiminnot kehittyvät ja kypsyvät. Mielen kypsyminen on hitaampaa ja kestää varhaisaikuisuuteen saakka. Nuoruuden kehitysvaiheessa kypsyviin aivoihin voidaan vielä vaikuttaa johdonmukaisesti ja uusia toimintamalleja harjoitellen. Murrosikäiset oppivat paljon omista toiveistaan, tavoitteistaan, tunteistaan ja luonteenpiirteistään sekä vuorovaikutuksesta toisten ihmisten kanssa. Oma persoonallisuus ja temperamentti alkavat olla tiedossa ja niitä verrataan ikätovereiden piirteisiin. Kielelliset kyvytkin kehittyvät vielä nuoruusiässä. Omia tunteita ja käyttäytymistapaa opitaan nimeämään. Tunteiden säätelyjärjestelmät kehittyvät eri tahtiin suhteessa murrosiän voimakkaisiin tunteisiin. Tämän vuoksi nuoret ovat usein ailahtelevia ja vaativia sekä saattavat taantua käytökseltään alakouluiän tai varhaislapsuuden malliin. Nuoret uskaltavat ottaa rohkeasti riskejä, kokeilla siipiään ja irrottautua vanhemmista, mikä onkin tärkeä kehitystehtävä nuoruudessa. Siihen auttavat itsensä tarpeelliseksi kokeminen, muiden luottamus ja kavereiden hyväksyntä. (Kuikka ym. 2017, 26.)

Nuoruusiässä tapahtuu nopeasti muutoksia, jotka näkyvät vanhempien, ystävien ja opettajien odotuksina sekä heidän asettamien rajoitusten muutoksina. Kouluikäisen lapsen tai nuoren kehitystehtäviin kuuluvat koulutaitojen opettelu, sosiaalisten taitojen omaksuminen, ikätovereiden kanssa toimeen tuleminen ja itsenäisyyden saavuttaminen. Nuoruuden tärkeimmät kehitystehtävät ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen, suhteiden luominen toiseen tai samaan sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen ja pikkuhiljaa valmistautuminen työelämään. Näiden edellä mainittujen tärkeiden kehitysvaiheiden ja -tehtävien saavuttaminen sekä ratkaiseminen onnistuneesti, luovat myönteisen pohjan hyvinvoinnille ja myönteiselle kehitykselle kohti aikuisuutta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2018, 149.)

Nuoruusiän kehitykseen liittyy fyysinen kasvu, ajattelun kehittyminen ja sosiaaliset tekijät lähimpien ihmisten sekä yhteiskunnan odotuksista. Ulkopuolisten odotusten lisäksi nuoret ohjaavat myös itse omaa kehitystään. Nuoret muokkaavat elämän suuntaa kaveripiiriin, harrastusten, koulutyön sekä koulutuksen valinnoilla. Nuoruusiän valinnat kantavat aikuisuuteen saakka. Isolla osalla nuorista ei ole mitään erityistä kriisiä, mutta nuoruus on kuitenkin hyvin haavoittuvaa aikaa oman identiteetin kehittymisen ja itsetunnonkin osalta. (Nurmi ym. 2018, 142.)

Nuoruusiässä perheen ja vanhempien merkitys nuoren elämään säilyy, vaikka suhde vanhempiin muuttakin muotoaan. Vanhempien kasvatuskäytänteet ja vuorovaikutus nuoren kanssa vaikuttavat nuoren kehitykseen, ajatteluun ja toimintatapoihin. Nuoret usein valitsevat itselleen kaltaisiaan ystäviä ja ajautuvat samantyyliiseen kaveripiiriin, jolla on merkittävä vaikutus nuorten mielenterveyden rakentumiseen. Toisaalta nuoren omat ominaisuudet ja piirteet voivat vaikuttaa vanhempien ohjaus- ja kasvatus-tyyliin. Sosiaalisten suhteiden ja perheen lisäksi, myös sopeutumiskyvyllä on suuri merkitys nuoren mielenterveyteen. Tunteiden hallintakeinoilla ja omien tavoitteiden muokkauksella sopeudutaan paremmin epäonnistumisiin ja elämänmuutoksiin. Nämä parantavat henkistä hyvinvointia. (Nurmi ym. 2018, 148, 158–159.)

2.2.1 Nuoruusiän psyykinen kehitys

Psyykkisen tasapainon elämänhallinta- ja säätelytaidot, itsetuntemus ja ongelmanratkaisutaidot kehittyvät nuoruudessa (Erkko & Hannukkala 2019, 49). Nuoruusiässä psyykinen kasvu ja kehitys, muutokset omassa seksuaalisuudessa, suhteissa vanhempiin, omaan persoonaan ja kavereihin ovat nopeita. Kaikki nämä kuormittavat nuoren mielenterveyttä ja hän tarvitsee ympärilleen turvallisia aikuisia kotona, koulussa ja harrastuksissakin. Tyypillistä nuoruusiälle ovat mielialojen, käytöksen ja kaverisuhteiden ailahtelut. Hyvin tärkeää on muistaa, että kyseessä on kehitysvaihe, joka menee yleensä ohi parissa vuodessa. Hyvää mielenterveyttä on kyky sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä, iloita elämästä, käydä koulua ja harrastaa, tehdä asioita itsenäisesti sekä yhdessä kavereiden kanssa. Nuori tarvitsee edelleen rakkautta, rajoja, huolenpitoa ja turvallista vanhemmuutta, jotta kehitys etenisi suotuisasti. Samaan aikaan nuori tarvitsee vastuun ottamista, itsenäisyyttä, päätöksenteon harjoittelua ja luottamusta. Kaverisuhteet ja opiskelu ovat nuorelle erittäin tärkeitä. (Mieli ry 2019, 23.)

2.2.2 Minäkäsitys ja itsetuntemus

Minäkäsitys on tärkeä osa nuoren mielenterveyden rakentumista. Omat arvot, ominaisuudet, kyvyt ja suhde ympäröivään maailmaan vaikuttavat minäkäsitykseen. Minäkäsitys rakentuu omien uskomusten, ajatusten, kokemusten ja toisten palautteen perusteella sekä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Nuori miettii, kuka hän on, miltä hän näyttää ja millainen hänen tulisi olla. Minäkäsityksen rakentuessa epäonnistumisten, heikkouksien ja negatiivisen palautteen perusteella, nuoren voi olla vaikeaa luottaa itseensä ja kasvaa vahvaksi aikuiseksi. Omien vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen ovat tärkeitä, jotta nuori saa onnistumisen kokemuksia, arvostusta ja myönteistä palautetta. Minäkäsitys vahvistuu ja kannattelee nuorta elämän iloissa ja suruissa. Myönteisen minäkäsityksen vuoksi, nuori jaksaa opetella sinnikkäästi uusia asioita, uskoo selviytyvänsä elämästä ja sietää mahdolliset vastoinkäymiset paremmin aikuisenakin. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 164–165.)

Itsetuntemus ja oma identiteetti rakentuvat tulevan elämän suuntaa etsien ja erilaisiin ratkaisuihin päätyen. Nuori saattaa rakentaa identiteettiään miettimällä mennyttä elämää ja nykyistä elämää sekä tulevaisuutta ennakoiden. Itsensä etsimisvaihe ja identiteetin saavuttamisen ajankohta ovat hyvin yksilöllisiä. Ihmisen tietoisuus omasta itsestään, päämäärästään ja suhteestaan ympäristöön ovat osa persoonallisuuden identiteettiä. (Nurmi ym. 2018, 160–161, 206.) Temperamentti on ihmisen reaktio- ja toimintatyylily, joka luo pohjan persoonallisuuden kehitykselle ja tekee ihmisestä yksilön, mutta on vain pieni osa kokonaisvaltaista ihmistä (Ahtola 2016, 61).

3 NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Mielenterveyden edistäminen on hyvinvoinnin kasvamista yksilö ja ryhmätasolla. Mielenterveys on voimavara, jota käytetään läpi elämän. Mielenterveyden edistäminen on hyvinvointia vahvistavaa. Sitä voidaan suunnata jokaiselle, mutta myös valitulle kohderyhmälle. Mielenterveyttä edistävällä työllä on suuri vaikutus ihmisen elinikään. Vuorovaikutus ihmisten välillä, fyysinen aktiivisuus, uusien asioiden oppiminen, jakaminen ja antaminen vaikuttavat positiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (Erkko & Hannukkala 2019, 13–14.)

Nuorten mielenterveyden haasteet nousevat Suomessa nopeasti, hoidon tarpeeseen ei pystytä tällä hetkellä vastaamaan. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyshaasteiden ennaltaehkäiseminen on erittäin tärkeää. (Pesonen, Larivaara & Hannukkala, 3/2022, 67.) Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä suurin osa nuorista kertoo olevansa tyytyväisiä elämäänsä, luku on kuitenkin pienentynyt verrattuna vuonna 2019 tehtyyn kyselyyn. Keväällä 2021 kouluterveyskyselyyn vastasi 264 878 lasta sekä nuorta. Ahdistuneisuutta koki tytöistä kolmannes ja pojista noin kahdeksan prosenttia. (THL 2022.)

3.1 Koulun merkitys nuoren mielenterveyden edistämisessä

Aikuisuuden henkinen hyvinvointi rakennetaan nuoruusvuosien aikana. Hyvinvoivasta nuoresta kasvaa todennäköisesti hyvinvoiva aikuinen. Koululla on suuri mahdollisuus toimia positiivisena ja hyvinvointia edistävänä tahona. Jos kouluissa tehdään asioita hyvin sekä oikein, voi sillä olla suuri positiivinen vaikutus nuoren tulevaan elämään. (Leskisenoja & Sandberg 2020, 20–21.) Opetussuunnitelma määrittää mitä koulussa opiskellaan. Opetussuunnitelma koetaan hyvinvointia heikentävänä. Suunnitelma on tarkka ja työmäärä oppilaille suuri. Positiivisena asiana nuoret kokevat opetusmenetelmät, joissa oppilaita osallistutetaan ja yksilöiden tarpeet huomioidaan. Oppilaiden mielestä opetus on koulun pääasiallinen tehtävä. He pitävät oppimista myönteisenä asiana. (Puolakka 2013, 43–49, 70–71.)

Koulun ihmissuhteet koostuvat koko kouluyhteisön kavereista ja opettajista. Kouluyhteisöllä on suuri vaikutus nuorten hyvinvointiin. Luokkakaverit edistävät nuorten viihtymistä koulussa. Opettajalla on suuri rooli nuoren elämässä. Oppilashuoltotyötä tehdään nuorten mielenterveyden edistämisessä. Op-

pilashuoltotyöryhmään kuuluvat koululääkäri, kouluterveydenhoitajat, koulupsykologi ja koulukuraattori. Oppilashuolto sekä koulu ovat tärkeässä asemassa nuorten mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen ehkäisemissä. (Puolakka 2013, 43–49, 70–71.) Mielenterveyttä edistävään kouluun kuuluvat puuttuminen ongelmatilanteisiin, stressin vähäisyys sekä hyvät sosiaaliset suhteet. Onnistuneet oppimiskemukset vaikuttavat itsetuntoon ja sen myötä positiivisesti mielenterveyteen. Puolakan tutkimuksen mukaan nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevat arkipäiväiset ja tavalliset asiat koulussa. (Puolakka 2013, 57,71.) Kouluissa tulisi yhä enemmän opettaa luontevahvuuksia ja onnellisuustaitoja, jotka edistävät tutkitusti nuorten mielenterveyttä.

3.2 Vapaa-ajan merkitys

Vuorovaikutustaidot vahvistavat mielenterveyttä. Nuorten mielenterveyden tärkeitä tukitekijöitä ovat sosiaaliset suhteet. Kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita ovat edellytys turvaverkon ja oman lähipiirin luomiselle. Yhteisöön kuuluminen ja yhteisöllisyys luovat turvallisuuden tunnetta, luottamusta, yhteenkuuluvuutta, ja ne opettavat pitämään toisista huolta. Nuori harjoittelee kykyä erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä, esimerkiksi koulussa, kotona, harrastuksissa sekä kaveriporukoissa. Nuori tarvitsee ihmissuhteita ja onnistumisen tunnetta sosiaalisissa tilanteissa, että hän voi oppia vuorovaikutustaitoja. Nämä opit antavat kokemusta ja rohkeutta rakentaa uusia ihmissuhteita ja luoda uusia kontakteja. Jokaisella ihmisellä, myös nuorella, pitää olla mahdollisuus tehdä virheitä ja epäonnistua. Hyvään mielenterveyteen liittyy kyky käydä läpi ristiriitoja ja löytää ongelmatilanteissa ratkaisu. Näitä taitoja nuori opettelee turvallisissa ja läheisissä ihmissuhteissa. Lähimpien kanssa opetellaan myös muita tärkeitä taitoja, esimerkiksi tunteiden ja huolien kertomista sekä omien tarpeiden sanoittamista. (Erkko & Hannukkala 2019, 95–96.)

Suhde vanhempiin muuttuu murrosiässä. Nuori ottaa etäisyyttä ja vanhempien kanssa vietetty aika vähenee. Irrottautuminen vanhemmista on aaltomaista. Tämä tarkoittaa, että nuori kaipailee välillä kovasti takaisin lapsuuteen, mutta hetken päästä hän haluaa jo itsenäistyä. Nuori kaipailee jatkuvasti aikuiselta vastauksia kysymyksiin, joihin tarvitsee aikuisen mielipiteen. Tämän vuoksi vanhempien ja nuoren yhteinen aika on tärkeää. Irrottautumisprosessista pitää tehdä turvallinen. Nuoren täytyy kokea, että mahdollisista riidoista huolimatta hänellä on paikka kotona ja hänen täytyy tuntee, että hänestä välitetään. Nuoret oppivat ystävyysuhteissa asioita, joita jokainen tarvitsee myöhemmässä elämässä, kun muodostaa ja ylläpitää suhteita. Ystävyysuuhde on kahden ihmisen välinen, joka on tunteisiin perus-

tuva. Nuori uskaltaa olla ystävän kanssa eri mieltä asioista ja joutuu perustelemaan omia mielipiteitään. Nuori vertaa itseään toisiin nuoriin, vertailun sekä saadun palautteen myötä nuori alkaa rakentamaan kuvaa itsestään. Kaikki nuoret haluavat kuulua johonkin vertaisryhmään. Nuoret tarvitsevat sitä itsenäistyessään ja irtautuessaan vanhemmistaan. (Erkko & Hannukkala 2019, 96–97.)

4 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

Kasvatuksen tarkoitus on vaihdellut eri aikakausina. Pitkään on ajateltu niin, että lapsen tai nuoren tulee totella aikuista, jotta hänestä tulee yhteiskuntakelpoinen. Pelkästään sillä, että tottelee aikuista ei pääse enää pitkälle. On tullut aika oppia ajattelemaan. Kasvatuksen tarkoitus on tukea lasten ja nuorten kasvua läsnäololla, keskustelulla, kuuntelulla, ymmärtämisellä ja empatialla. Näitä elämään tarvittavia taitoja lapsi ja nuori oppii aikuiselta. Yhteiskunnan muutoksen myötä, myös kasvatuksen tavoitteet ovat muuttuneet. Yhteiskunnan tuomat mahdollisuudet ja haasteet tulee ottaa huomioon, kuten myös työelämän vaatimukset, tärkeät vuorovaikutus- ja tunnetaidot ihmissuhteissa sekä ajattelu- ja itsesäätelytaidot. Näiden avulla turvataan nuoren kokonaisvaltaista kasvua. Mielen hyvinvointi on yhtä tärkeää, kuin kehon hyvinvointi. Kotien ja koulujen aikuisten on opetettava näitä taitoja itsekin, jotta niitä voidaan opettaa lapsille ja nuorille. Nuoret eivät ole ikuisesti aikuisten ohjauksessa, joten käskemällä he eivät opi sosiaalisia taitoja, vuorovaikutustaitoja eikä tunne- sekä ajattelutaitoja. (Trogen 2020, 13–14.)

Positiivinen pedagogiikka tarkoittaa positiivisen psykologian menetelmien soveltamista opetus- ja kasvatustyöhön. Sen avulla pyritään lisäämään hyvää ja tuomaan ihmisistä esille heidän parhaat puolensa. Positiivisen psykologian tuottama tieteellinen tieto ja ajanmukaiset opetuskäytänteet muodostavat positiivisen kasvatuksen. Hyvinvoinnin ja hyvän luonteen opettaminen sekä edistäminen täydentävät perinteisen kasvatuksen tavanomaisten tietojen ja taitojen opettamista. Hyvinvointitaitojen opettaminen vahvistaa nuorten omaa hyvinvoinnin edistämistä ja vahvuuksien hyödyntämistä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 17–18.)

Nuoret tulee ohjata ottamaan vastuuta teoistaan. Heille tulee opettaa ongelmanratkaisutaitoja ja saada nuoret tuntemaan, että he kykenevät ratkaisemaan tilanteensa itse. Tulee aika, jolloin täytyy päästää heidät luottavaisin mielin maailmalle. Positiivisella pedagogiikalla saadaan valoisampi tulevaisuus yksilöille ja yhteisöille. Lämmön ja välittämisen osoittaminen nuorelle lisää hänen itsekunnioitustaan, ystävällisyyttään, sosiaalisuuttaan ja toisten huomioonottamista sekä tunteiden säätelyä. Kunnioituksella ja rakkaudella kasvatettu lapsi tai nuori oppii kunnioittamaan ja rakastamaan toisia. Tämä ei tarkoita kuitenkaan rajattomuutta. Positiivinen kasvatusta ei ole salliva kasvatustyyli. Rajat luovat nuorelle turvan ja välittämisen tunteen. Positiivisen kasvatuksen tavoitteena on saada ihminen kukoistamaan. Psykologisen hyvinvoinnin avulla nuori hyväksyy itsensä, tunnistaa omat vahvuutensa ja uskaltaa kulkea kohti haasteita ja toteuttaa omia mahdollisuuksiaan ja unelmiaan. (Trogen 2020, 18, 23.)

4.1 Luontevahvuudet ja niiden tunnistaminen

Luontevahvuudet määritellään ominaisuuksiksi, jotka tuntuvat omalta ja niiden käyttäminen on motivoivaa. Vahvuudet näkyvät tunne-elämässä, käyttäytymisessä sekä ajattelutavassa. Luontevahvuudet eivät ole sama kuin lahjakkuus. Vahvuudet kehittyvät ja niitä arvostetaan itsessään ja lahjakkuus on synnynäistä, sitä arvostetaan sen vuoksi mitä se saa aikaan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 32–34.) Vahvuudet voidaan nähdä erillisenä hyvinvointiteorianana. Niiden aktiivinen käyttäminen kasvattaa hyvinvointia monella eri elämän osa-alueella. Vahvuuksista on hyötyä itsetuntemuksen ja omien tavoitteiden saavuttamisessa. Ihmiset, jotka tunnistavat omat luontevahvuutensa ja käyttävät niitä, saavuttavat elämässään enemmän positiivisia asioita kuin ne, jotka eivät tunnista omia vahvuuksiaan. (Avola & Pentikäinen 2020, 100.)

Hyvän löytäminen sopii täydellisesti positiivisen kasvatuksen lähtökohdaksi. Jokainen ihminen haluaa elää hyvää ja tarkoituksellista elämää. Erityisesti lapsille pitäisi taata hyvän elämän alku. Ei ole väliä, miten käyttäytyy kotona, koulussa tai kavereiden kanssa, jokainen tarvitsee hyväksyntää, läheisyyttä sekä kunnioitusta. Ilman näitä ajautuu helposti pahan kierteeseen. Omien luontevahvuuksien löytäminen sekä niiden hyödyntäminen kasvattaa itseluottamusta sekä saa aikaan onnistumisen tunteita. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 35–37.)

4.2 Nuorten omien vahvuuksien hyödyntäminen

Vahvuuksiin tulisi keskittyä jokapäiväisessä elämässä. Tämä tarkoittaa, että omaa arkea tulisi muokata ajattelun, puhumisen sekä käyttäytymisen tasolla. Oma asenne täytyy muokata ensimmäisenä. Tämä vaatii sitä, että tiedät ja tunnet oman tapasi ajatella. Meidän aivomme tuottavat jatkuvasti paljon ajatuksia, suurin osa niistä on negatiivisia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 35–37.) Koulun tehtävänä on positiivisen pedagogiikan mukaisesti auttaa nuoria löytämään omat mahdollisuudet elämässä ja selventää jokaisen luontevahvuudet. Kaikki luontevahvuudet auttavat oppimista ja hyvinvointia. Vahvuudet, jotka ovat erityisen tärkeitä oppimisen kannalta ovat esimerkiksi uteliaisuus, oppimisen ilo ja sinnikkyys. Vahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen esimerkki otetaan usein ensin kasvattajasta tai opettajasta. Vahvuuksia voidaan opettaa kysymyksien avulla, jolloin nuoret saavat itse ajatella mitkä ovat heidän omia vahvuuksiaan. Esimerkiksi jos nuori on kärsimätön, keskitytään niihin hyviin hetkiin, kun hän osoittaa kärsivällisyyttä. (Avola & Pentikäinen 2020, 101–118.) On tärkeää ymmärtää ja muistaa, että kaikki luonteenpiirteet ja kaikki nuoret ovat erilaisia. On aikuisten tehtävä

kannustaa nuoria löytämään ja käyttämään omia luonteenvahvuuksiaan. Jokainen nuori on ihana ja tärkeä yksilö omilla luonteenvahvuuksillaan. (Avola & Pentikäinen 2020, 109.)

4.3 Huomaa hyvä

Ihmisen mieli on taipuvainen takertumaan kielteisiin asioihin ja harmillisuuksiin sekä epäoikeudenmukaisuuksiin, jotka tulisi korjata. Jos päivän aikana sattuu 99 onnistumista ja yksi epäonnistuminen, on melko selvää, minkä ympärillä ajatukset pyörivät ennen nukahtamista. Epäonnistuminen meille tärkeässä asiassa tai vääryyden kohtaaminen johtavat usein siihen, että stressi ottaa vallan ja tuhoaa yöunet. Ihmisten herkkyyys negatiivisuudelle vaurioittaa mielen kuntoa. Mieleemme prosessoi negatiivista palautetta paljon pitempään kuin positiivista. Paha pitää kyllä huolen itsestään, mutta hyvää pitää helliä. Hyvän esiin kaivamiseen täytyy keskittyä tietoisesti ja sitä on vaalittava. Lohdullista on se, että hyvän huomaamista voi opetella ja kehittää. Lähtökohtaisesti kaikkien ihmisten tavoitteena on kuitenkin onnellisuus ja hyvinvointi. Kun keskitymme tietoisesti hyvän huomaamiseen, alamme nähdä positiivisia asioita enemmän ympärillämme. Positiivisen psykologian parissa työskentely, sen opettaminen ja siitä lukeminen tekevät ihmisestä onnellisemman ja hyvinvoivan. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 17–22.)

Myönteinen ajattelu ja optimismi ovat positiivisen elämänasenteen piirteitä. Optimismi kertoo ihmisen vahvasta itsetunnosta ja itseensä uskomisesta. Myönteinen ajattelu ja toivo antavat luottamusta suunnitella tulevaa, vaikka toiveet ja unelmat eivät aina toteutuisikaan. Toivo antaa motivaation yrittää saavuttaa tavoitteitaan. Myönteisen ajattelun pohja luodaan jo lapsuudessa perusturvallisuuden kautta. Kodin ilmapiiristä on mahdollista saada myös kielteinen ajattelumalli, josta on kuitenkin mahdollista oppia pois kohti myönteisempää ajatusmallia. Myönteinen sisäinen puhe itselle on merkittävä osa ajatusmallin muuttamista. Hyvän huomaamista voi opetella näkemään ympärilläänkin. Myönteisyyden harjoittelu ja vahvistaminen voivat tarvita vain näkökulman muuttamista ja myönteisyydelle mahdollisuuden antamista. (Erkko ym. 2019, 108–110.)

Huomaa hyvä -metodissa käytetty vahvuusbongaus on jokaisen lapsen tasavertaista arvostamista ja keskittymistä niihin asioihin, joissa lapsi on taitava, sekä kasvatus- ja opetustyön suuntaamista lapsen yksilöllisiin vahvuuksiin ja vahvuuksien käyttämiseen. Vahvuusbongaus on myös lapsen haasteiden ja tuen tarpeiden ymmärtämistä ja tunnistamista sekä vahvuuksien näkyväksi tekemistä sanallistamalla.

Se ei ole vain myönteisten puolien korostamista eikä totuuden puheeksi ottamisen välttelyä. Vahvuusbongaus ei myöskään ole vain mukavaa tekemistä, huolien mitätöimistä eikä lasten leimaamista tietynlaiseksi nyt ja aina. Hyvän palautteen antaminen toisille ja taito ottaa hyvää vastaan ovat erityisen tärkeitä. Näitä taitoja voi jokainen kehittää ja opettaa toisille. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 43–44.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyöprojektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Torkinmäen koulun yhdeksännen luokan oppilaille kaksi oppituntia luontevahvuuksista. Tavoitteena oli antaa nuorille tietoa erilaisista luontevahvuuksista, niiden tunnistamisesta, vahvistamisesta ja hyödyntämisestä, niin opiskelussa kuin elämässä yleensä ja näin edistää nuorten mielenterveyttä. Useiden tutkimusten mukaan nuoret voivat nykyään huonommin, kuin ennen. Projektissa huomioitiin, että yhdeksäsluokkalaiset, joille pidettiin vahvuustunnit, ovat eläneet yläkouluajan poikkeusolosuhteissa koronapandemiasta aiheutuneen eristäytymisajan takia. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä, suurin osa nuorista kertoi olevansa tyytyväisiä elämään. Luku on kuitenkin pienentynyt verrattuna vuonna 2019 tehtyyn kyselyyn. Keväällä 2021 kouluterveyskyselyyn vastasi 264 878 lasta sekä nuorta. Ahdistuneisuutta koki tytöistä kolmannes ja pojista noin kahdeksan prosenttia. (THL 2022.)

6 PROJEKTI JA SEN VAIHEET

Risto Pelinin kirjoittamassa projektin hallinnan käsikirjassa kuvataan projektia työkokonaisuutena, joka syntyy jostakin ideasta tai tarpeesta ja koostuu eri vaiheista. Projektin vaiheisiin kuuluvat ideointivaihe esiselvityksineen, projektiryhmän muodostamisvaihe, projektin tarkka suunnitteluvaihe aikatauluineen, toteutusvaihe ja projektin päätösvaihe sekä loppuarviointi. Projektilla on aina jokin tarkoitus ja tavoite sekä selkeä alku ja loppu. Projektisuunnitelmasta tulee käydä ilmi, mitä projektissa tehdään ja miksi, kuka tekee sekä miten ja milloin tehdään. Projekti koostuu peräkkäisistä vaiheista, jotka helpottavat projektin etenemistä. Muutokset ovat hyvin tyypillisiä projekteille ja nämä tulee ottaa huomioon koko projektityön ajan. (Pelin 2020, 31, 87.) Mielestämme tällaiseen luonteenvahvuustuntien toteuttamiseen nuorille, sopii työskentelymuotona projekti. Tässä luvussa kerromme projektimme eri vaiheista.

6.1 Projektin ideointivaihe

Projekti syntyy ideointivaiheesta, jossa onnistumisen edellytykset luodaan koko projektille. Idea voi kehittyä asiakkaan tarpeista ja toivomuksista tai yhteiskunnan ja ympäristön muutoksista. Ideointi on järjestelmällistä asioiden kehittelyä, tiedon hankintaa ja jo olemassa olevien ratkaisujen yhdistelyä luovuudenkin avulla. (Pelin 2020, 33, 38.) Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin julkaisun mukaan, nuorten ahdistus- ja mielialaoireet ovat lisääntyneet. Lastenpsykiatrian ylilääkäri Leena Repokarin mukaan kaikki oireilu ja haastava käyttäytyminen eivät ole merkki mielenterveyden ongelmista. Nuoren kasvuympäristössä on otettava huomioon kehityksen tarpeet ja jokaisen yksilön erilaiset kehityspolut. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2022.) Nuorten mielenterveyden edistäminen on mielestämme tärkeä aihe, ja nuoret voivat oppia vaikuttamaan siihen itse omat vahvuudet tunnistamalla ja niitä hyödyntämällä. Kodin lisäksi kouluympäristössä on tärkeää huomioida nuorten yksilölliset kehitystarpeet ja vahvuudet.

Tutkija, kirjailija, kouluttaja ja opettaja Kaisa Vuorinen tutki väitöstutkimuksessaan 10–16-vuotiaiden oppilaiden omien vahvuuksien hyödyntämisen yhteyttä onnellisuuteen. Tutkittavia oppilaita oli 418, joista 53 % koki henkilökohtaisten vahvuuksien hyödyntämisen vaikuttavan jo yksistään positiivisesti hyvinvointiin ja yleiseen onnellisuuteen, mutta myös kouluinnostuneisuuden ja kouluonnellisuuden kautta. (Vuorinen 2022.) Tuloksesta voidaan päätellä, että nuorten omien vahvuuksien hyödyntäminen

kouluympäristössä on tärkeää ja positiivista kasvatusta tulisi lisätä kouluihin. Tämä oli yksi tekijä, joka innosti ideaamme projektiluontoisten vahvuustuntien pitämisestä yläasteen 9.-luokkalaisille. Meidän opinnäytetyöprosessimme sai alkunsa molempien tekijöiden yhteisestä ideasta, jota pohdimme ja suunnittelimme hartaasti. Koimme nuorten mielenterveyden edistämisen omia vahvuuksia hyödyntäen mielenkiintoiseksi, tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi.

Ehdotimme opinnäytetyön aihetta yliopettajallemme. Pohdimme ideaamme hänen kanssaan ja päädyimme kohdentamaan vahvuustuntimme 15 vuotta täyttäneisiin yhdeksäsluokkalaisiin, koska heidän oma suostumuksensa projektiin osallistumiseen oli riittävä. Torkinmäen koulu valikoitui siitä syystä, että se ei ollut kummallekaan tekijälle entuudestaan tuttu koulu. Otimme yhteyttä koulun rehtoriin sähköpostilla ja hän suhtautui ideaamme positiivisesti sekä hyväksyvästi. Torkinmäen koulun rehtori välitti meille koulun kuraattorin ja vs. oppilaanohjaajan sähköpostit. Ehdotimme heille ideamme luontevahvuustunneista, osana projektiluontoista opinnäytetyötämme. Kuraattori ja vs. oppilaanohjaaja pitivät aiheitamme tärkeänä ja toivottivat meidän tulevan projektimme tervetulleeksi heidän koulunsa yhdeksäsluokkalaisille.

6.2 Projektin suunnitteluvaihe

Kun opinnäytetyömme aihe oli hyväksytty, Centria-ammattikorkeakoulu nimesi meille opinnäytetyötä ohjaavan opettajan. Ohjausryhmän kaikkien osapuolien hyväksyttyä meidän projekti-ideamme, pääsimme jatkamaan varsinaiseen suunnitteluvaiheeseen. Jatkoimme opinnäytetyösuunnitelman hiomista keväällä 2022 ja viimeistelimme sitä liitteiden kera vielä syyskuussa –22. Suunnittelimme projektin aikana tapahtuvan viestinnän, meidän sekä projektiryhmään ja ohjausryhmään kuuluvien henkilöiden välillä, toteuttaa sähköpostitse ja mahdollisesti myös kasvokkain. Tähän halusimme jättää joustamisen varaa, jotta projektin eteneminen ei hidastuisi viestinnän osalta. Saimme opinnäytetyön suunnitelmaan ohjausta ohjaavalta opettajaltamme Teamsin ja Wihin välityksellä sekä satunnaisten kasvokkain tapaamisten merkeissä. Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua haimme projektillemme lupaa Kokkolan kaupungin varhaiskasvatuksen kehittämispäälliköltä. Luvan saatuamme teimme opinnäytetyösopimuksen Torkinmäen koulun kanssa. Teimme yhteistyötä Torkinmäen koulun kuraattorin ja vs. oppilaanohjaajan kanssa sähköpostitse. Tiedustelimme luokkaryhmien kokoa ja vaihdoimme ajatuksia tuntien kestosta. Esitimme opinnäytetyösuunnitelmamme ja vahvuustuntien sisällön työelämäohjaajillemme ja ohjaavalle opettajalle. Sovimme kuraattorin ja vs. oppilaanohjaajan kanssa, että vahvuustunnit pidetään marras-joulukuun vaihteessa.

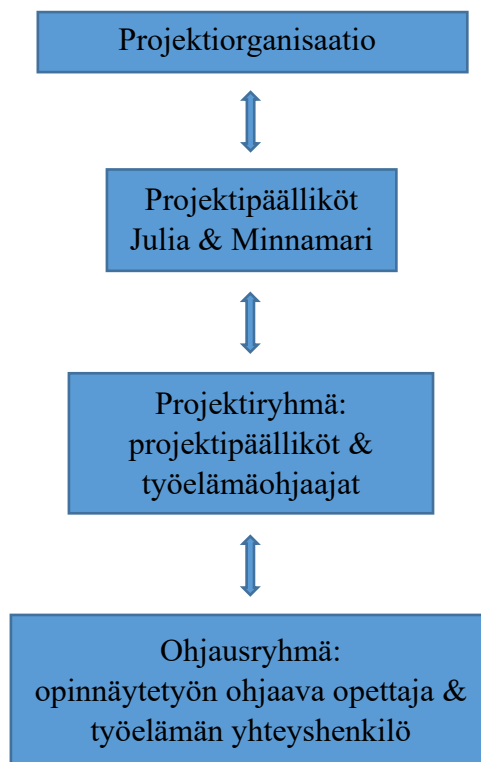
Kesän 2022 aikana luimme ja tutkimme mielenterveyden edistämistä, positiivista pedagogiikkaa, nuoruutta ikävaiheena ja projektityöskentelyä. Aloimme suunnittelemaan jo alustavasti vahvuustuntien sisältöä. Tätä jatkoimmekin vielä syksyllä. Jatkoimme tietoon pohjautuvan teorian lukemista opinnäytetyömme aiheen osalta ja kirjoitimme opinnäytetyömme teoriaosiota. Koko projektin innostavin vaihe oli vahvuustuntien suunnittelu. Suunnittelimme vahvuustunteja tietoon perustuen, joten luimme paljon positiivisesta pedagogiikasta, luontevahvuuksien merkityksestä nuorten mielenterveyteen ja projektinhallinnasta.

Projektin onnistumisen kannalta aikataulun suunnittelu on merkittävä vaihe projektityössä. Projektien aikataulujen venymiset ovat yleisiä ja olemassa olevissa suunnittelumenetelmissä on parantamisen varaa. Pitävän aikataulun suunnittelu ei ole helppo tehtävä. Projektin aikana tapahtuu usein muutoksia, joihin ei taitavan suunnittelunkaan avulla pysty varautumaan. Projektin aikataulua täytyykin ohjailta jatkuvasti koko projektin ajan. (Pelin 2020, 100.) Aikataulun ohjausta teimme meidänkin projektissamme. Vahvuustuntien eli projektin toteutuksen ajankohdaksi suunnittelimme marras-joulukuuta 2022. Projektimme suunniteltu aikataulu on kuvattu alapuolella olevassa taulukossa.

TAULUKKO 1. Projektin aikataulu

Ajankohta	Toiminto
01 - 04/2022	Projektin ideointivaihe
04 - 09/2022	Opinnäytetyösuunnitelman teko ja tarvittavien liitteiden sekä dokumenttien viimeistely
10/2022	Tutkimusluvan hakeminen Opinnäytetyösopimuksen solmiminen
06 - 12/2022	Vahvuustuntien suunnittelu
11 - 12/2022	Projektin toteuttaminen
01/2023	Projektin arviointi
02 - 03/2023	Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen
04/2023	Plagioinnin tarkistus Opinnäytetyön palautus arvioitavaksi
04/2023	Kypsyysnäyte
08/2023	Opinnäytetyön julkaiseminen Theseus-tietokannassa

Pelinin projektihallinnan käsikirjan mukaan, projektiorganisaatio on projektin toteuttamista varten muodostettu ryhmä. Henkilöt ovat mukana projektiryhmässä vain projektin keston ajan. Pienemmissä projekteissa projektipäälliköllä on suurin rooli ohjausryhmän tuella. (Pelin 2020, 51–52.) Muodostimme projektiorganisaation (KUVIO 1). Me opinnäytetyöntekijät Julia Leskelä ja Minnamari Linna toimimme tämän projektin projektipäälliköinä. Torkinmäen koulu oli projektin tilaaja, joten projektiryhmäämme kuuluivat meidän lisäksi työelämäohjaajina koulun kuraattori ja vs. oppilaanohjaaja. Projektin ohjausryhmään kuului opinnäytetyön ohjaava opettaja sekä Kokkolan kaupungin varhaiskasvatuksen kehityspäällikkö.



KUVIO 1. Projektiorganisaatio

Projektilla on aina mahdollisuus riskeihin. Riskin tapahtuessa sillä on vaikutus koko projektin onnistumiseen. Riskit ovat aiheellista tunnistaa, jotta niihin voidaan varautua. Huolellinen projektisuunnitelma ja ennakointi vähentävät ongelmia projektin aikana. On hyvin normaalia, että projektit eivät aina toteudu niin kuin on suunniteltu. Jokaiseen projektiin liittyy ennalta arvaamattomia vastoinkäymisiä. (Mäntyneva 2016, 133–134.) Meillä riskinä jo projektin suunnitteluvaiheessa olivat projektin aikataulutus, kahden projektipäällikön yhteistyön onnistuminen, yllättävät haasteet kesken vahvuustuntien, kuten tekniset ongelmat ja meistä riippumattomat syyt koulun arjessa, esimerkiksi projektiryhmään kuuluvan sairastuminen tai sopivan ajankohdan löytäminen niin, että se sopii kaikille osapuolille.

Pyrimme parhaamme mukaan minimoimaan riskien syntymisen. Sovimme asioita etukäteen ja suunnittelimme aikatauluihin pientä joustamisen varaa, mutta yritimme pysyä ennalta sovitussa aikataulussa. Minimoimme teknisten ongelmien mahdollisuuden pyytämällä tähän tukea koulun henkilökunnalta jo etukäteen opinnäytetyösopimuksessa. Laitteiden ja tietokoneohjelmien toimivuuden suunnittelimme varmistavamme luokkatilassa ennen vahvuustunteja. Teimme yhteistyötä projektiryhmään kuuluvien kanssa ja sovimme käytännön asioista hyvissä ajoin ennen vahvuustuntien ajankohtaa.

Pelin kuvaa kirjassaan projektia itsenäisesti johdettuna taloudellisena hankkeena, jolla on omat taloudelliset tavoitteensa. Kustannusarvio on tärkeää projekteissa. (Pelin 2020, 157.) Kustannusarvio kuului meidänkin projektiimme, mutta päätimme jo heti projektin alkuvaiheessa pitää kustannukset minimissä ja resursoimme aikaamme projektityön toteuttamiseen. Meidän projektityömme kustannukset koostuivat oppilaille vahvuustuntien jälkeen annetuista suklaakarkeista ja työelämäohjaajille annetuista “kasvatan hyvää” -kuulakärkikynistä. Tilasimme tunneilla käytetyt Huomaa hyvä, vahvuusvariskortit molemmille projektipäälliköille omaan henkilökohtaiseen käyttöön, joten näitä emme laske projektimme kustannuksiksi.

6.3 Projektin toteutusvaihe

Toteutimme projektimme Kokkolassa Torkinmäen koulussa, joka toimii vuonna 2017 valmistuneessa rakennuksessa. Koulu on noin 540 oppilaan yhtenäiskoulu. Henkilökuntaa koulussa on yli 70 henkilöä. Torkinmäen koulun toimintakulttuuri painottuu yhteisöllisyyteen. Jokainen lapsi, oppilas ja työntekijä on arvokas ja jokaisen vahvuuksia kunnioitetaan. Torkinmäen koulun arjessa edistetään lasten ja nuorten osallisuutta sekä kuulemista. Peruskoulun yleisopetuksen luokkien 1–9 lisäksi koulussa järjestetään erityisopetusta neljässä integraatio- ja pienryhmässä. Uudehko koulurakennus ja piha luovat hyvät puitteet koulun toiminnalle ja pedagogiikalle. Rakennuksessa toimii myös päiväkotit. Meidän projektimme kohderyhmänä olivat Torkinmäen koulun 9. A, B ja C-luokat, joissa oli yhteensä 50 oppilasta. (Kokkolan kaupunki 2021.)

Projektin toteutus on toimintaa, joka tähtää tavoiteltuun päämäärään. Toteutusta on ohjattava, jotta tavoitteet täyttyisivät mahdollisimman tehokkaasti. Toteutusvaihetta tarkkaillaan ja edistymisestä raportoidaan. Projektin tarkkailu on jatkuvaa toimintaa projektin loppuun asti. Toteutusvaiheessa poikkeukset suunnitelmasta havaitaan, epäkohdat korjataan ja tehdään tarvittavat muutokset, jotta päästään ha-

luttuun lopputulokseen. (Pelin 2020, 71–72.) Meidänkin projektimme toteutusvaiheessa tapahtui muutoksia suunnitelmasta poiketen. Ennen ensimmäistä vahvuustuntiamme tekniset ongelmat tietokoneen ja älytaulun kanssa hidastivat tuntiemme aloitusta. Saimme apua koulun henkilökunnalta ja pääsimme aloittamaan vahvuustuntien pitämisen 15 minuuttia suunniteltua myöhemmin. Suunnitelmasta poiketen pidimme välitunnin vahvuustuntien aikana oppilaiden keskittymisen tueksi. Keskittymisen lasku näkyi luokassa levottomuutena, joka rauhoittui välitunnin jälkeen.

Meidän tunnelmamme ennen ensimmäistä vahvuustuntia olivat erittäin jännittyneet. Samaan aikaan olimme innostuneita, sillä olimme odottaneet vahvuustuntien toteutusta jo projektin ideointivaiheesta alkaen. Kummallekin tilanne oli uusi ja vieras. Meillä ei ollut kummallakaan aikaisempaa kokemusta projektityöstä tai oppituntien pitämisestä. Lisäksi jännitimme nuorten suhtautumista meihin ja meidän opettamaamme aiheeseen. Vahvuustuntien alussa tapahtuneiden teknisten ongelmien vuoksi, meidän oma jännityksemme tuntien sujumisesta helpotti. Vastaanotto koululla oli positiivinen ja lämmin. Työelämäohjaajat olivat meidän tukenamme koko vahvuustuntien ajan.

Tuntiemme pituus oli 2x45min. Yhdeksäsluokkalaiset jaettiin kahteen osaan, näin saimme pienemmän ryhmäkoon. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, aikataulumme siirtyi vahvuustuntien ajankohdan osalta tammikuulle 2023. Vahvuustunnit pidettiin toiselle ryhmälle 18.1.2023 ja toiselle 20.1.2023. Projektipäälliköt saapuivat koululle puoli tuntia ennen vahvuustuntien alkua valmistelemaan tunteja. Vahvuustunnit toteutettiin samanlaisena molemmille ryhmille. Aikaa oli varattu 2x45min kummallekin ryhmälle. Olimme valmistelleet Powerpoint-esityksen vahvuustuntien rungoksi. Esitys kulki mukana koko vahvuustuntien ajan. Vahvuustunnit perustuivat tutkija, kehittäjä, kouluttaja Kaisa Vuorisen Positiivisen pedagogiikan työkaluihin, kuten luontevahvuuksien opettamiseen, omien vahvuuksien tunnistamiseen ja hyödyntämiseen sekä hyvän huomaamiseen. Saimme inspiraatiota myös Pauliina Avoilan ja Viivi Pentikäisen Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirjasta Kukoistava kasvatus.

Oppituntien alettua esittelimme itsemme ja opinnäytetyömme aiheen. Ensimmäisenä pohjustimme aiheitamme, kerroimme mitkä ovat luontevahvuudet ja miksi niitä on tärkeää jokaisen tunnistaa. Seuraavaksi soitimme aiheeseen sopivan laulun, herättääksemme nuorten mielenkiintoa. Tämän jälkeen kerroimme suden tarinan kahdesta erilaisesta sudesta. Herättelimme oppilaiden ajattelutapaa omasta sisäisestä puheesta. Liian usein puhumme itsellemme negatiiviseen sävyyn ja huomaamme vain kaiken huonon. Meidän tulisi puhua itsellemme kannustavasti ja kunnioittavasti, koska se vaikuttaa omiin asenteisiimme ja itsetuntoomme.

Kerroimme monipuolisesti eri luontevahvuuksista ja niiden merkityksistä. Tämän jälkeen siirryimme toiminnalliseen osuuteen Answergarden-verkkosivua hyödyntäen, johon jokainen kirjoitti oman puhelimen avulla luokkakaverin tai ystävän 1-2 luontevahvuutta. Seuraavaksi näytimme oppilaille videon Luontevahvuudet nuorille. Jatkoimme toiminnallisella tehtävällä Huomaa hyvä -oppilaskorttien parissa. Kortit ovat kehitetty tukemaan positiivista kasvatusta kouluissa ja kodeissa. Korttipakkaus sisältää vahvuuskortit, tunnekortit, työskentelykortit ja arviointikortit. Me käytimme luontevahvuuskortteja tunneillamme. Jokainen oppilas sai mennä sellaisen kortin luokse, jonka piirteen tunnistaa itsessään. Kortit olivat luokan etuosassa lattialla. Osa oppilaista luki kortista omasta vahvuudestaan koko luokalle. Jokaisessa luontevahvuuskortissa luki, missä tilanteessa vahvuus tulee näkyviin ja kuinka sitä voidaan kehittää. Tämän jälkeen herättelimme oppilaiden ajatuksia kuuluisan Filosofin, Esa Saarisen toteamuksen mukaan, ”Mitä tulee paikalle, kun sinä tulet paikalle?”.

Jaoimme oppilaille tunnin alussa pulpetille paperin, johon pyysimme laittamaan oman nimen. Kerroimme, että jokainen voi lähteä kiertämään luokassa ja kirjoittaa luokkakavereiden papereihin heidän luontevahvuutensa. Tämä jäi jokaiselle muistoksi näistä tunteista. Seuraavaksi pyysimme oppilaita miettimään mielessään ihmistä, jota ihailee tai kunnioittaa, sekä millä vahvuuksilla kyseinen ihminen on päässyt asemaan, missä on tällä hetkellä. Tämän jälkeen näytimme Famous Failures-videon, jonka tarkoituksena oli kertoa, että epäonnistumiset ja sinnikkyys ovat myös tie onnistumiseen. Videon lopussa muistutettiin, että jos ihminen ei ole koskaan epäonnistunut, niin ei ole myöskään yrittänyt mitään uutta.

Jatkoimme tuntia toiminnallisella osuudella jakamalla oppilaille 100-vahvuutta tehtävän sekä kolme eriväristä värikynää. Pyysimme ensimmäisenä jokaista yliviivaamaan 50 omaa vahvuutta. Seuraavaksi näistä valittiin 10 vahvuutta ympyröimällä eri värisellä kynällä. Lopuksi näistä oppilaat saivat valita vielä viisi omaa ydinvahvuutta alleviivaamalla ne eri värillä. Tämän oppilaat kokivat alkuun haastavaksi ja itseään kehuväksi, mutta jokainen löysi omat ydinvahvuutensa. Viimeiseksi jaoimme kaikille palautelaput ja laitoimme rohkaisevan laulun soimaan, jonka aikana he saivat kirjoittaa meille palautetta. Lopuksi keräsimme palautteet itsellemme, kiitimme oppilaita tunteista ja muistutimme nuoria omien vahvuuksien hyödyntämisestä. Oppilaat saivat muistoksi itselleen työstämänsä 100-vahvuutta paperit ja toisen paperin, johon luokkakaverit olivat kirjoittaneet vahvuuksia. Lopulliset kustannukset projektissamme olivat n. 20–30 euroa.

Tunnit sujuivat mielestämme odotusten mukaisesti. Pystyimme heittäytymään uuteen rooliin ja tilanteeseen. Yhteistyömme oli sujuvaa ja toista tukevaa. Havainnoimme tilannetta ja projektin toteutusta

koko vahvuustuntien ajan, tarvittaessa teimme muutoksia vahvuustunnin sisältöön. Kun olimme saaneet tunnit pidettyä onnistuneesti molemmille ryhmille, päällimmäinen tunne oli kiitollinen ja helpotunut, koska onnistuimme. Vahvuustunnit olivat meidän projektimme tärkein osuus ja koko työn tarkoitus. Kahtena eri päivänä pidetyt vahvuustunnit poikkesivat hieman toisistaan, sillä ensimmäiset tunnit olivat keskellä viikkoa, keskiviikkona aamun ensimmäiset tunnit. Oppilaat jaksoivat keskittyä koulupäivän alussa. Toiselle ryhmälle tunnit olivat perjantaina päivän viimeiset tunnit, joten tämä saattoi vaikuttaa oppilaiden keskittymiseen, ja tätä emme ajatelleet tuntien ajankohtaa sopiessamme. Ylimääräinen lyhyt välitunti helpotti oppilaiden mielenkiinnon säilymistä tuntien loppuun asti.

6.4 Projektin päätyminen, arviointi ja palautteet

Projektilla tulee olla selkeä loppu, jonka jälkeen arvioidaan tavoitteiden toteutumista ja projektin onnistumista. Projektin aikana esiintyneet kehittämissideat ja esiin tulleet ongelmat käydään huolellisesti läpi, jotta seuraavat projektit toteutuisivat tehokkaammin tulevaisuudessa. (Pelin 2020, 307–308, 316.) Meidän projektimme päättyi keväällä 2023. Aloitimme arvioimaan projektin toteutuksen onnistumista ja tavoitteisiin pääsyä heti vahvuustuntien jälkeen helmikuussa 2023. Kerromme projektimme aikana esiin tulleista kehittämissideoista tarkemmin tässä opinnäytetyössä kappaleessa 7.3 Projektin hyödyntäminen tulevaisuudessa.

Pyysimme vahvuustuntien lopussa palautetta oppilailta. Palautelomakkeessa kysyimme seuraavat kysymykset: Mitä sinulle jäi mieleen vahvuustunnista, tunnistitko omia vahvuuksiasi, oliko tunti mielestäsi hyödyllinen, jäitkö kaipaamaan jotain vahvuustunneilla, jos jäit, niin kerro mitä sekä muita ruusuja tai risuja tunnista? Noin puolet oppilaista koki, että tunnit olivat hyödylliset ja kivat. Puolet palautteista jäi vähäsanaisiksi ja niitä emme voineet luotettavasti tulkita. Monien mieleen jäi omien vahvuuksien tunnistaminen 100-vahvuutta paperin sekä vahvuusvaris korttien avulla. Oppilaat kokivat, että musiikki ja videot jäivät erityisesti mieleen sekä luokkakavereiden vahvuuksien kirjoittaminen paperiin luokassa kiertelemällä.

Työelämäohjaajiltamme saimme palautetta tunteista suullisesti. He kertoivat, että tunnit olivat hyödyllisiä ja toivoivat, että tällaisia tunteja olisi hyvä pitää myös muissa Kokkolan kouluissa tulevaisuudessa. Kehitettävää heidän mielestään oli se, että toiminnallista osuutta olisi voinut olla myös tuntien alkuvaiheessa. Tämä auttaisi oppilaiden jaksamiseen ja keskittymiseen läpi tuntien. Kokosimme seuraavalle sivulle muutaman oppilailta saadun palautteen, joiden perusteella voimme tulkita vahvuustuntimme olleen hyödylliset.

100 vahvuutta lappu auttoi omien vahvuuksien tunnistamisessa.

Omat vahvuudet jäivät mieleen tunneista.

Jokainen vahvuus on tärkeä ja ainutlaatuinen.

Oppi lisää arvostamaan itseään.

7 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme projektin eettisyyttä ja luotettavuutta, arvioimme omaa oppimiskokemuksitamme kriittisesti ja lopuksi kerromme, mihin johtopäätökseen tulimme opinnäytetyömme hyödyntämisen suhteen tulevaisuudessa.

7.1 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Projektin alussa huolehditaan tutkimusluvista, sopimuksista ja sitoumuksista, joten eettinen toimintatapa on erittäin tärkeää projektin alusta loppuun asti (Honkatukia & Kiilakoski 2018, 77). Meidänkin projektissamme toimimme eettisesti ideointivaiheesta alkaen. Haimme tutkimuslupaa Kokkolan kaupungin varhaiskasvatuksen kehityspäälliköltä kaupungin verkkosivuilta löytyvällä, siihen tarkoitetulla lomakkeella, opinnäytetyömme suunnitelman hyväksymisen jälkeen. Liitimme tutkimuslupahakemukseen opinnäytetyösuunnitelmamme.

Toteutimme opinnäytetyömme eettisiä ohjeita noudattaen ja huolehdimme hyvistä tieteellisistä käytännöistä. Emme lainanneet toisen henkilön tuotantoa ilman asiaankuuluvaa lähteen merkitsemistä. Noudatimme rehellistä, huolellista ja tarkkaa toimintatapaa opinnäytetyössämme. Varmistimme, ettei opinnäytetyöhömmme tule salassa pidettäviä tietoja, kuten henkilötietoja. Tiedostimme, että opinnäytetyömme tarkistetaan plagioinnin osalta ja työmme on julkinen asiakirja. Sitouduimme noudattamaan tieteellisen käytännön ohjeita ja otimme huomioon ihmisiin kohdistuvat eettiset erityispiirteet sekä kunnioitimme muiden tutkijoiden työtä ja viittasimme niihin asianmukaisella tavalla. Emme toimineet hyvän tieteellisen käytännön vastaisesti. Vältimme vilppiä, piittaamattomuutta ja sepittämistä opinnäytetyössämme. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6, 8.)

Tutkimusetiikan kerrotaan olevan vuorovaikutuksellista toimintaa. Ihmisten kanssa toimiessa tilanteet saattavat yllättää, jolloin tarvitaan nopeaa reagointia. Vuorovaikutuksellinen havainnointi antaa tutkijalle mahdollisuuden muuttaa ratkaisuja eettisesti haastavissa tilanteissa. Jokaisella on eettinen velvollisuus muita kunnioittavaan ja hyvään toimintaan. (Honkatukia & Kiilakoski 2018, 92–93.) Otimme projektimme toteutusvaiheessa vahvuustunneilla eettisyyden huomioon ja olimme varautuneet yllättäviin muutoksiin. Kunnioitimme projektimme kohderyhmään kuuluvien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Vahvuustunneilla toimintamme oli kaikkia oppilaita kohtaan tasapuolisesti kunnioittavaa ja hyvää. Vahvuustunnit olivat vapaaehtoiset ja kaikkien nuorten itsemääräämisoikeutta

kunnioitettiin. Huolehdimme, ettei projektistamme aiheudu ihmisille vahinkoja tai haittoja. Projektimme tehtävänä oli kokonaisuudessaan tuoda nuorille näkyviin hyvää itsestään ja toisistaan sekä keskittyä positiivisuuteen ja luontevahvuuksiin edistäen mielenterveyttä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.) Varmistimme, että kaikki kohderyhmästämme ovat täyttäneet 15-vuotta, täten heidän oma suostumuksensa osallistumiseen riitti. Huolehdimme, että vahvuustuntiemme sisällöt olivat sellaiset, että alaikäisen ymmärrys riittää. Suunnittelimme vahvuustunnit ikäryhmään sopivaksi sekä testasimme tuntien toimivuutta tutulle samanikäiselle nuorelle. Huolehdimme projektiimme liittyvien henkilöiden yksityisyydestä ja siitä, ettei heille aiheudu henkistä haittaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.)

Lähdekritiikki ja lähteiden valinta vaikuttavat projektin luotettavuuteen. Lähteisiin on voitava luottaa ja niitä tulee arvioida kriittisesti, kuten julkaisun ajankohtaa, kuka tai ketkä ovat tuottaneet tiedon sekä julkaisun tekijän luotettava asiantuntijuus aiheesta. (Airaksinen, Kostamo & Vilka 2022, 84–85.) Käytimme mielestämme luotettavia lähteitä monipuolisesti, kuten kirjallisuutta, oppikirjoja, tutkimuksia ja erilaisia internet-julkaisuja aiheeseen liittyen. Pyrimme mahdollisimman tuoreiden lähteiden käyttöön, mutta joukossa on myös hieman vanhempia lähteitä, joiden tieto ei ole vanhentunut. Pohdimme lähteidemme tuoreutta ja tiedon tuottajien asiantuntijuutta kriittisesti, sekä vältimme toissijaisia lähteitä opinnäytetyössämme. Panostimme mielestämme lähteiden laatuun.

Yhteistyö työelämäohjaajien kanssa vaikutti myös työmme luotettavuuteen. Esittelimme heille vahvuustuntiemme sisällön ennen tuntien pitämistä oppilaille ja saimme heiltä todella hyvää palautetta ja hyväksynnän suunnittelemistamme vahvuustunneista. Kirjoittaessamme tätä opinnäytetyötä, pyrimme erottamaan oman pohdintamme toisten kirjoittamista teksteistä. Kuvassimme projektimme toteutuksen vaiheet tarkasti ja rehellisesti tähän opinnäytetyöhön, jotta toimintamme luotettavuus välittyy lukijalle.

7.2 Oma oppimisprosessi

Tällä opinnäytetyöllä halusimme osoittaa nuorten mielenterveyden edistämisen tärkeyttä sekä omien vahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen merkitystä hyvinvointiin. Molempien tekijöiden oma ymmärrys mielenterveyden edistämisestä luontevahvuuksia hyödyntämällä vahvistui ja projektin aikana huomasimme, että kiinnitämme enemmän huomiota hyvään ja positiivisiin piirteisiin. Panostimme vahvuustuntien suunnitteluun niin tarkasti ja monipuolisesti, että se vaikutti tavoitteemme onnistumiseen. Nuorten mielenterveyteen voidaan vaikuttaa kasvatuksella jo pienestä pitäen. Positiivisen

pedagogiikan opetusta voidaan jatkaa ja vahvistaa kouluympäristöissäkin myöhemmällä iällä. Opin-
näytetyön tekeminen projektina ja nuorten mielenterveyden edistäminen oli antoisaa ja opettavaista.
Valitsimme itse aiheeksemme nuorten mielenterveyden edistämisen omia vahvuuksia hyödyntäen, jo-
ten aiheen mielenkiintoisuuden vuoksi, olimme motivoituneita tekemään työtä säännöllisesti.

Jaoimme molemmille vastuualueet opinnäytetyössä ja työskentelimme itsenäisesti niiden parissa, toista
tarvittaessa auttaen. Näin varmistimme, että työ etenee aikataulussa ilman, että tapaamme fyysisesti
joka viikko. Pidimme yhteyttä toisiimme säännöllisesti puhelimitse, mutta myös tapaamisten mer-
keissä, jolloin kävimme läpi molempien aikaansaannoksia ja pääsimme yhteisymmärrykseen seuraa-
vista vaiheista. Molempien yksilölliset vahvuudet näkyivät projektissamme ja kannoimme vastuun
opinnäytetyöstä ja projektiin etenemisestä yhdessä. Olemme tyytyväisiä, että yhteistyö työelämäohjaa-
jien ja ohjaavan opettajan kanssa oli alusta asti sujuvaa. Opinnäytetyömme on laadittu Centria-ammatt-
tikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaan.

Haasteena opinnäytetyössämme oli aikataulutus muun opiskelun ja vapaa-ajan ohella sekä yhteisen
ajan löytyminen työn tekemiseen. Suunnittelimme yhteisymmärryksessä pitkälle ajalle jo etukäteen
tapaamisia varmistaaksemme työn etenemisen. Projektimme aikataulu oli laadittu tarkasti, sovimme
välietappeja motivaation ylläpitämiseksi ja työn sujumiseksi tavoitteen mukaan. Tietotekniikka toi
ajoittain haasteita myös opinnäytetyöhömmme, mutta siitäkin selvisimme. Kahden tekijän erilaiset lähtö-
kohdat opinnäytetyön tekemiseen vaikuttivat projektiimme, mutta yhteistyömme sujui kokonaisuudes-
saan hyvin ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Mielestämme saavutimme tämän projektin tavoit-
teemme niin hyvin, kuin se näin pienessä ja lyhyessä projektissa on mahdollista.

Nyt kun on kokemusta vahvuustunneista projektityönä, suunnittelisimme tuntien rakenteen hieman toi-
sin. Osallistavaa toimintaa olisi alusta alkaen säännöllisin välein, niin että teoria ja toiminnallinen teh-
tävä vuorottelisivat, jotta oppilaat jaksaisivat keskittyä paremmin. Välitunnin ajankohdan olisimme
suunnitelleet osaksi vahvuustunteja, koska tässä projektissa todettiin, että välitunti on hyödyllistä pitää
keskittymisen ylläpitämiseksi. Pyrkisimme sopimaan vahvuustuntien ajankohdaksi aamupäivän, jotta
oppilaille ei tule tunne, että koulu päättyy pian ja pääsee kotiin. Tämäkin vaikuttaisi oppilaiden kykyyn
olla läsnä tunneilla.

7.3 Projektin hyödyntäminen tulevaisuudessa

Opinnäytetyön aihe on tärkeä ja mielenkiintoinen. Nuorten mielenterveyden edistämiseen tulee panostaa tulevaisuudessa yhä enemmän. Tämän kaltaisille vahvuustunneille on tarvetta laajasti. Toivottavasti, että projektimme saisi jatkoa ja sitä voitaisiin laajentaa sisällöllisesti sekä resursoida siihen enemmän aikaa tulevaisuudessa. Vahvuusperusteinen opetus, hyvän huomaaminen ja onnellisuustaidot kuuluisivat meidän mielestämme koulujen säännölliseen opetukseen, koska niillä on kauaskantoiset vaikutukset nuoriin ja lapsiin. Tätä voidaan kutsua myös ennaltaehkäiseväksi työksi nuorten hyvinvoinnin eteen ja sille on mielestämme tarvetta jatkossa, koska hyvinvoivista nuorista kasvaa todennäköisesti hyvinvoivia aikuisia tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Ahtola, A. 2016. *Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Airaksinen, T., Kostamo, P. & Vilkka, H. 2022. *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Helsinki: Art House Oy.
- Avola, A. & Pentikäinen, V. 2020. *Kukoistava Kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Beehappy Publishing Oy.
- Drolet, J., McDonald-Harker, C. & Sehgal, A. 2021. *A strength-based approach to exploring factors that contribute to resilience among children and youth impacted by disaster*. Journal article. Oxford University. The British journal of social work, 51(5), 1897-1916. Saatavissa: <https://academic.oup.com/bjsw/article/51/5/1897/6329659>. Viitattu 1.1.2023.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2019. *Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Lahti: Suomen Mielenterveysseura.
- Fredrickson, B. 2013. *Love 2.0. How our supreme emotion affects everything we think, do, feel and become*. Usa: Hudson street press.
- Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. 2015. *Kehitä kokeillen: Organisaation käsikirja*. Helsinki: Talentum pro.
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2022. *Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut – tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille*. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.hus.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>. Viitattu 8.3.2023.
- Honkatukia, P. & Kiilakoski, T. 2018. *Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Kokkolan kaupunki. *Torkinmäen koulu ja päiväkot*. Saatavissa: <https://www.kokkola.fi/kasvatus-ja-koulutus/perusopetus/koulut/torkinmaen-koulu-ja-paivakoti/>. Viitattu 2.12.2022.
- Kuikka, P., Välimäki, K. & Parviainen, T. 2017. *Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys -opas*. Aivotiedon jalostamo. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mieli ry. 2019. *Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1*. Helsinki: MIELI Suomen Mielenterveys ry.
- Mäntyneva, M. 2016. *Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen*. 1.painos. Helsinki. Kauppakamari. Saatavissa: <https://centria.finna.fi/Record/colibri.73900.%20>. Viitattu 30.11.2022.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. *Ihmisen psykologinen kehitys*. 7. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Pelin, R. 2020. *Projektihallinnan käsikirja*. 8., painos. Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.
- Pesonen, A., Larivaara, M., Hannukkala, M. 2022. *Hyvän mielen koulu - Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa*. Saatavissa: <https://journal.fi/fo-cuslocalis/article/view/117114/72647>. Viitattu 9.3.2023.
- Puolakka, K. 2013. *Hyvän mielen koulu, substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkouluissa*. Tampere: Suomen Yliopistopaino OY – Juvenes Print.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2022. *Kouluterveyskyselyn tulokset*. Helsinki. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>. Viitattu 15.11.2022.
- Trogen, T. 2020. *Positiivinen kasvatus*. 2., painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 2.12.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. *Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje*. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje>. Viitattu 19.4.2022.
- Uusitalo-Malmivaara, L., Vuorinen, K. 2016. *Huomaa hyvä. Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L., Vuorinen, K. 2017. *Huomaa hyvä. Vahvuusvariksen bongausopas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuorinen, K. 2022. *Character strenght interventions. Introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education*. Doctoral dissertation. Faculty of Educational Sciences University of Helsinki. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/342389>. Viitattu 9.3.2023.
- Vuorinen, K. 2022. *Positiivinen pedagogiikka ammentaa voimansa vahvuuksista*. Saatavissa: <https://kaisavuorinen.com/author/vuorinenkaisa/page/22/>. Viitattu 15.11.2022.
- World health organization. 2022. *World mental health report*. Saatavissa: www.who.int. Viitattu 19.12.2022.