

Anniina Pesonen / Piia Karjalainen / Eeva Huikko / Pihla Markkanen
Päivi Uro / Marjo Hannukkala



OPASTE

Hyvinvoiva mieli oppii – oppiva mieli voi hyvin

Käsikirja mielenterveyden edistämiseksi ja
tukemiseksi kouluyhteisössä





Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Kirjoittajat: Anniina Pesonen, Piia Karjalainen, Eeva Huikko,
Pihla Markkanen, Päivi Uro ja Marjo Hannukkala

Suunnittelu ja taitto: Tiina Kuoppala, Graforma

Kuviot: Itla, Graforma

Valokuvat: Itla, Shutterstock

Saavutettavuus: Kuvioiden datat voi pyytää saavutettavassa
muodossa osoitteesta info@itla.fi

ISBN 978-952-7458-31-0

ISSN 2954-2855

Oppaaseen viitataan näin: Pesonen, A., Karjalainen, P.,
Huikko, E., Markkanen, P., Uro, P. & Hannukkala, M. (2025).
Hyvinvoiva mieli oppii – oppiva mieli voi hyvin.
Käsikirja mielenterveyden edistämiseksi ja
tukemiseksi kouluuyhteisössä.
Itlan oppaat ja käsikirjat 2025:4

Sisällys

Saatesanat	3
Kiitokset	4
Johdanto	5
Luku 1	8
1. Lähtökohdat ja viitekehykset	9
1.1 Mielenterveyden edistäminen ja joustavasti tehostuva tuki	10
1.2 Hyvinvoiva mieli oppii – oppiva mieli voi hyvin	12
1.3 Hyvinvointi ja mielenterveys	14
1.4 Mielenterveyttä edistävät taidot	17
1.5 Kokonaisvaltainen ja yhteisöllinen lähestymistapa hyvinvointiin	19
1.6 Kouluikäisten lasten ja nuorten mielenterveyden tuki ja hoito	20
1.7 Koulun hyvinvointityötä ohjaavat lait ja säädökset	22
Luku 2	26
2. Mielenterveyttä edistävä ja tukeva työ ja sen johtaminen kouluyhteisössä	27
2.1 Mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin ja yhteisöllisen opiskeluhoollon johtaminen	27
2.2 Tietoon perustuva toimintakulttuurin kehittäminen ja tukitoimien järjestäminen	30
2.3 Yhteistyön merkitys mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa	34
2.4 Koulun aikuisten mielen hyvinvointi ja mielenterveysosaaminen	45
Luku 3	54
3. Mielenterveyden edistämisen keinoja osana koulun toimintakulttuuria	55
3.1 Myönteisen ilmapiirin vahvistaminen	56
3.2 Mielenterveyden edistäminen eri oppimisympäristöissä	67
3.3 Mielenterveystaidot osana opetusta ja yhteisöllistä työtä	69
3.4 Näyttöön perustuvia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ja toimintamalleja	80
Luku 4	84
4. Kun oppilaan mieli oireilee	85
4.1 Kun oppilaan mielen hyvinvoinnista herää huoli	85
4.2 Mielenterveydellä oireilevan oppilaan tukeminen koulussa	95
4.3 Koulunkäytikyvyn arviointi ja tuki mielenterveyden oireilussa ja häiriöissä	113

Liitteet	122
Liite 1. Euroopan unionin komission suositukset koko koulun lähestymistavan ottamisesta käyttöön eri EU-maiden koulutusjärjestelmissä	123
Liite 2. Nostoja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden yleisen osan sisällöistä (2014, 2025), jotka edistävät myös mielenterveyttä kouluyhteisöissä	125
Liite 3. Laaja-alaisten oppimiskokonaisuuksien sisältöjä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta	126
Liite 4. Ympäristöopin (1.–6. lk) ja terveystiedon (7.–9. lk) oppiainekohtaisia tavoitteita ja sisältöjä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta	127
Liite 5. Kysely oppilaille mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin toteutumisesta	128
Liite 6. Lahden kaupungin toimintamalli kokemuksellisen hyvinvointitiedon hyödyntämisestä yhteisöllisessä opiskeluhoitotyössä	129
Liite 7. Hyvä käytäntö yhteisöllisen opiskeluhoiton ja monitoimijaiseen yhteistyön toteuttamiseen	130
Liite 8. Mielenterveystaitojen vuosikellomalli alakouluun	131
Liite 9. Mielenterveyden käsi -kyselylomake	132
Liite 10. Näyttöön perustuvia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä	133
Liite 11. Esimerkki hyvinvointialueen ja koulutuksen järjestäjän yhteistyöstä näyttöön perustuvan menetelmän käyttöönotossa	139
Liite 12. Tarkistuslista mielen hyvinvointia tukevista pedagogisista keinoista	140
Liite 13. Käyttäytymisen systemaattisen havainnoinnin taustaksi	144
Liite 14. Tukikeinoja erilaiseen mielenterveyden oireiluun	145
Liite 15. Näyttöön perustuvia kohdennettuja mielenterveyden tuen menetelmiä	156
Liite 16. Oppilaan hyvinvoinnin ja psyykkisen oireilun arvioinnissa käytettäviä terveydenhuollon kyselylomakkeita	158
Lähteet	159

Saatesanat

Lasten ja nuorten mielenterveys on ollut vahvasti esillä 2020-luvun yhteiskunnallisessa keskustelussa. Kouluterveyskyselyt sekä eri tutkimukset osoittavat, että kouluikäisten lasten ja nuorten kokemukset omasta mielenterveydestä ovat heikentyneet. Tämä näkyy myös ammatilaisten arjessa: opiskeluhoitopalveluiden ammattilaiset raportoivat käyttävänsä merkittävää osan asiakastyöajastaan opiskelijoiden mielenterveysongelmiin ja niihin liittyvään yhteistyöhön (Hietanen-Peltola ym., 2024). Opetusalan ammattilaiset ja johto ovat nostaneet kyselyissä esiin, että he kaipaavat yhä enemmän tietoa ja osaamista oppilaiden mielenterveyden edistämiseksi ja tukemiseksi.

Nykyinen epävarma ja muuttuva aika heijastuu mielenterveyteen ja siihen liittyvään keskusteluun monin tavoin. Mielenterveyteen vaikuttavat monet ajankohtaiset ilmiöt, kuten globaalit kriisit ja sodat, ekokriisin ja ilmastomuutoksen herättämä huoli, digitalisaation kuormittavuus sekä yksilö- ja suorituskeskeinen kulttuuri. Samalla mielenterveydestä puhutaan avoimemmin ja diagnostiset käsitteet ovat sulautuneet osaksi arkipuhetta. Avun hakeminen on entistä hyväksyttävää ja avun piiriin osataan hakeutua entistä paremmin. Perustason mielenterveyspalvelut eivät kuitenkaan pysty riittävällä tavalla vastaamaan tarpeeseen ja jonot erikoissairaanhoidon ovat pitkät.

Lasten ja nuorten mielenterveyden ilmiöt ovat monisyisiä ja edellyttävät laaja-alaista yhteistyötä. Mikään yksittäinen taho, toimija tai menetelmä ei voi vastata ilmiön tuomiin haasteisiin yksin. Tarvitaan pitkäjänteistä ja yhteistä työtä, jossa koulut, perheet, kunnat, hyvinvointialueet, järjestöt ja palvelujärjestelmä muodostavat yhtenäisen tuen verkoston. Koululla on tässä kokonaisuudessa erityinen rooli, sillä se on lasten ja nuorten arjen keskeisin yhteisö – paikka, jossa voidaan sekä vahvistaa hyvinvointia jokaisena koulupäivänä, että havaita tuen tarpeita jo varhaisessa vaiheessa.

Kansallinen mielenterveysstrategia 2020–2030 korostaa, että lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan vahvistaa lisäämällä ammattilaisten osaamista, kehittämällä koulun toimintakulttuuria ja sisällyttämällä mielenterveystaitojen harjoittelu osaksi opetusta.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen ja mielenterveyden edistäminen ovatkin osa koulun tehtävää. Perusopetuslain mukaan opetuksen tulee edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä, ja mielenterveystaidot ja hyvinvoinnin edistäminen ovat osa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita. Koulut voivat toteuttaa perustehtävänsä tavalla, joka vahvistaa oppilaiden psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia yhä tietoisemmin ja suunnitelmallisemmin osana päivittäistä opetusta ja koulu yhteisön arkea.

Tämä käsikirja vahvistaa osaltaan yhteistä kansallista työtä lasten ja nuorten mielenterveyden vahvistamiseksi. Se kokoaa yhteen tutkimustietoa, käytännön toimintamalleja ja koulu yhteisöjen kokemuksia, jotka kannustavat ja auttavat rakentamaan mielenterveyttä ja oppimista tukevaa koulua.

Katri Vataja

Toimitusjohtaja

Itla – Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö

Kiitokset

Käsikirja on laadittu Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiössä osana sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa Kansallinen implementointiosaaminen lasten ja nuorten tueksi -hanketta vuosina 2023–2025.

Käsikirjaa on ollut kehittämässä moniammatillinen työryhmä, jossa on ollut opetustoimen ja opiskeluhoitopalveluiden sekä järjestöjen ammattilaisia, asiantuntijoita ja johtoa. Kiitämmekin lämpimästi seuraavia työhön osallistuneita työryhmämme henkilöitä: Terhi Aalto-Setälä, Katriina Anttila, Ronnie Djupsund, Outi Ervasti, Kati Helviö, Marke Hietanen-Peltola, Pasi Jalonen, Laura Kiviranta, Piritta Laiho, Tiina Myllymäki, Janina Mäntymaa, Hanna Nygård, Riia Palmqvist, Teemu Parpala, Miia Seppänen, Timo Sinivuori, Iida Toikka, Eija Tommo, Sari Tura ja Sanna Vitikainen.

Käsikirjan kirjoittamisessa on tehty tiivistä yhteistyötä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijoiden kanssa. Erityiskiitokset Marke Hietanen-Peltolalle ja Terhi Aalto-Setälälle merkittävästä panoksestanne ja asiantuntemuksestanne, jotka ovat olleet keskeisiä käsikirjan laadukkaan lopputuloksen kannalta.

Kirjoittamistyön eri vaiheissa olemme saaneet arvokasta asiantuntemusta useilta tahoilta, kuten Opetushallitukselta, Opettajien ammattijärjestöltä, Valterilta, Kuntaliitolta ja Vanhempienliitolta. Lisäksi olemme saaneet tärkeää palautetta kunnissa toimivilta opetustoimen sekä terveyden- ja sosiaalihuollon asiantuntijoilta, sekä muilta lasten ja nuorten kanssa toimivilta tahoilta ja nuorten edustajilta. Tukenamme on ollut myös kollegoidemme monipuolinen asiantuntijuus Iltassa. Useat henkilöt ovat auttaneet käsikirjan kirjoittamisessa muun muassa kommentoimalla oppaan sisältöä tai tuottamalla tekstiä.

Haluamme kiittää lämpimästi erityisesti seuraavia henkilöitä:

Aino Aulanko, Pauliina Auranaho, Siukku Erola, Sari Haapakangas, Tuija Harakka, Helmi Heinonen, Sanna Herkama, Ira Hietanen-Tanskanen, Jaana Hymmi, Hanne Kalmari, Tuula Kiesepää, Halla Kokkonen, Anne-Mari Kuusimäki, Nina Lahtinen, Suvi Lartamo, Mirjami Lehtikainen, Minna Lindberg, Johanna Lindberg-Naulapää, Noora Lindroos, Tiina Louhi, Tiina Lumijärvi, Tiina Luomanen, Riitta Merri, Tuija Metso, Päivi Mustonen, Merja Nordling, Riikka Nurmi, Terhi Ojala, Oona Palosaari, Hanna-Maria Partanen, Anita Puustjärvi, Riina Santala, Christine Schöderek, Annika Särkkä, Marika Tammeaid, Nina Tamminen, Elina Tolonen, Tanja Väänänen, Jukka Vetoniemi, Eija Viitala ja Anna Virtanen.

Haluamme lausua kiitoksemme Merja Suomelalle sujuvasta yhteistyöstä käsikirjan oikoluvussa sekä Tiina Kuoppalalle miellyttävästä ja joustavasta yhteistyöstä käsikirjan taitossa.

Kirjoittajatyöryhmän puolesta

Anniina Pesonen ja Piia Karjalainen

Johdanto

Kouluyhteisöillä on ainutlaatuinen mahdollisuus edistää jokaisen lapsen ja nuoren suotuisaa kasvua ja mielenterveyden rakentumista sekä tukea haavoittuvassa asemassa olevien oppilaiden mielenterveyttä ennen kuin ongelmat muuttuvat monimutkaisiksi ja pitkäkestoisiksi.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden ja opiskeluhoitolain mukaiset oppimista ja hyvinvointia tukevat kouluyhteisön toimet ovat hyvin pitkälti niitä, joiden avulla voidaan tutkimusten mukaan edistää ja tukea myös mielenterveyttä. Esimerkiksi koulujen toimintakulttuuri rakentuu opetussuunnitelman mukaan muun muassa yhdenvertaisuudesta, osallisuudesta ja myönteistä vuorovaikutusta vaalivasta yhteisöllisestä työstä. Nämä ovat myös tutkitusti keskeisiä avaintekijöitä mielenterveyden edistämiseksi kouluyhteisöissä. Näin ollen kouluissa tehdäänkin jo paljon toimia oppilaiden mielenterveyden hyväksi.

Koulu edistää oppilaiden mielenterveyttä toteuttamalla omaa lakisääteistä tehtäväänsä: tuke- malla lasten ja nuorten kasvua ihmisyyteen ja eettiseksi yhteiskunnan jäseneksi sekä opetta- malla elämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Oppimisen ilo ja kokemukset siitä, että saa tukea oppimiseensa koulussa ja kotona, lisäävät lasten ja nuorten kokemusta omasta osaamisesta ja pärjäämisestä. Tämä tukee heidän mielenterveyttään. Ja toisaalta, kun lapsi tai nuori voi mie- leltään hyvin ja saa tarvitsemaansa tukea, se tukee oppimista. Tarpeeseen vastaava ja oikea-ai- kainen oppimisen tuki on myös perusta oppilaiden mielen hyvinvoinnille. Lyhyesti sanottuna hyvinvoiva mieli oppii ja oppiva mieli voi hyvin.

Tässä käsikirjassa kuvataan, kuinka mielenterveys kytkeytyy oppimiseen ja osaksi oppivan yhteisön arkea. Sen tavoitteena on auttaa hahmottamaan mielenterveyden edistämisen ja tuen kokonaisuutta, joka rakentuu oppilaiden ja kotien aidolle osallisuudelle sekä vankalle moniammatilliselle yhteistyölle. Pyrkimyksenä on tehdä näkyväksi pedagogisen henkilöstön ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten roolit ja tilanteet, joissa pedagoginen henkilöstö tekee yhteistyötä opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten kanssa, sekä tarjota tukea kotien kanssa tehtävään yhteistyöhön.

Jokainen koulussa työskentelevä ammattilainen voi omasta roolistaan käsin auttaa ja tukea lasta ja nuorta, joka oireilee käyttäytymisellään tai mielellään. Käsikirja tarjoaa konkreettisia toimintatapoja ja menetelmiä, jotka perustuvat tutkimustietoon ja hyväksi todettuihin käy- täntöihin. Käsikirjan avulla voidaan arvioida nykyisiä käytäntöjä ja kehittää oppilaslähtöisesti yhteistyössä toimintaa, joka tukee kouluyhteisön hyvinvointia ja mielenterveyttä. Käsikirja voidaankin nähdä myös rehtoreiden työvälineenä yhteisöllisen opiskeluhoillon johtamisessa.

Käsikirja on suunnattu perusopetuksen 1.–9. vuosiluokkien toimintaan, mutta sitä voidaan soveltuvin osin hyödyntää myös toisella asteella. Käsikirja on tarkoitettu kaikille koulussa työskenteleville – opettajille, ohjaajille, koulujen johtajille, opiskeluhoitopalveluiden ammat- tilaisille ja johdolle sekä muille koulun arjessa mukana oleville ammattilaisille. Tässä käsikir- jassa käytetään välillä käsitettä *kaikki koulussa työskentelevät aikuiset*, joilla tarkoitetaan kaik- kia edellä mainittuja ammattiryhmiä. Moniammatillisen yhteistyön rinnalla käsikirjassa on haluttu korostaa oppilaiden ja huoltajien osallisuutta yhteistyön toteuttamisessa, jolloin käy- tetään myös käsitettä *monitoimijaisuus*.

Käsikirjan rakenne

Käsikirja koostuu neljästä luvusta. Jokaisen luvun alussa on muistilista luvun keskeisimmistä sisällöistä ja siitä, kuinka ne tukevat koulussa työskentelevien eri ammattiryhmien työtä.

- 1 Ensimmäisessä luvussa** kuvataan tiiviisti, kuinka mielenterveyden edistämisen ja tuen kokonaisuus rakentuu kouluyhteisössä. Lisäksi luvussa avataan keskeisimpiä tutkimusperustaisia lähtökohtia sekä lainsäädännön näkökulmia, joihin käsikirjassa esitelty kokonaisuus pohjautuu.
- 2 Luvussa kaksi** tarkastellaan mielenterveyden edistämistä ja tukemista koulun johtamisen näkökulmasta. Luku avaa pitkäjänteisen ja suunnitelmallisen työn sekä tiedolla johtamisen merkitystä koulun hyvinvointityössä ja toimintakulttuurin rakentamisessa. Mielenterveyden edistäminen nivoutuu osaksi strategista johtamista ja sen ytimessä ovat sujuva yhteistyö ja hyvinvoiva henkilöstö, jolla on osaamista vahvistaa ja tukea oppilaiden hyvinvointia.
- 3 Luku kolme** esittelee tutkitusti vaikuttavia mielenterveyden edistämisen keinoja opetussuunnitelman mukaiseen opetukseen ja yhteisölliseen hyvinvointityöhön. Luku sisältää konkreettisia toimintatapoja suunnitelmalliseen pedagogiseen työhön ja mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin toteuttamiseen.
- 4 Neljäs luku** tarjoaa tietoa oppilaan mielenterveyden tukemiseen niin opetushenkilöstön kuin opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten työn näkökulmasta. Lukija saa ymmärrystä lapsen ja nuoren mielen oireilun taustalla vaikuttavista syistä sekä tukea huolen puheeksi ottamiseen oppilaan ja huoltajien kanssa. Luvussa avataan moniammatillista yhteistyötä sekä koulussa työskentelevien ammattilaisten ja koulun ulkopuolisten palveluiden rooleja oppilaan mielenterveyden tukemisessa.

Käsikirjaan on koottu ydinasioita muistilistoiksi sekä taulukoiksi, jotta lukijan on helppo löytää tekstin lomasta keskeisimmät asiat. Lisäksi kirjassa on vinkattu mielenterveyden edistämisen ja tukemisen asiantuntijatahoista ja lähteistä, joista kouluyhteisöt voivat saada lisää materiaalia tai osaamista hyvinvointityöhönsä. Tutkitun tiedon rinnalla käsikirjassa esitellään hyviä käytänteitä, joista osa löytyy lukujen tekstien lomasta ja osa liitteistä. Kaikki liitteet (📎) löytyvät käsikirjan lopusta.

Vinkit oppaan käyttöönnottoon



Hei opettaja!

Tämä käsikirja tarjoaa sinulle tutkittua tietoa oppimisen ja mielenterveyden yhteydestä sekä konkreettisia keinoja oppilaan mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi osana päivittäistä työtäsi. Lisäksi saat tietoa ja pedagogisia keinoja siihen, kuinka tukea oppilasta, jolla on mielenterveyden tai käyttäytymisen pulmia.

Oman työsi tueksi suosittelemme sinulle luettavaksi erityisesti lukua 3 ja 4.1, mutta perehtymällä käsikirjan kaikkiin osiin, saat paremman kokonaiskuvan mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta koko kouluyhteisön tasolla. Jokaisen luvun alussa vinkkaamme sinulle myös keskeisimmät sisällöt oman työsi näkökulmasta.



Hei opiskeluhuoltopalveluiden ammattilainen tai johtaja!

Tämä käsikirja tarjoaa sinulle tutkittua tietoa mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta osana yhteisöllistä ja yksilöllistä opiskeluhuoltoa. Käsikirja avaa koulussa työskentelevien opetushenkilöstön ja opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisten rooleja ja yhteistyön mahdollisuuksia koulun mielenterveystyössä.

Oman työsi tueksi suosittelemme sinulle käsikirjasta luettavaksi erityisesti lukuja 3 ja 4, mutta perehtymällä käsikirjan kaikkiin osiin, saat paremman kokonaiskuvan mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta koko kouluyhteisön tasolla. Jokaisen luvun alussa vinkkaamme sinulle myös keskeisimmät sisällöt oman työsi näkökulmasta.



Hei koulussa työskentelevä ammattilainen!

Tämä käsikirja tarjoaa sinulle tutkittua tietoa kouluissa tehtävästä hyvinvointityöstä sekä ymmärrystä siitä, kuinka jokaisella koulussa työskentelevällä aikuisella on merkityksellinen rooli oppilaiden kohtaamisessa ja yhteisön hyvinvointityössä.

Oman työsi tueksi suosittelemme sinulle käsikirjasta luettavaksi erityisesti luvun 3, mutta perehtymällä käsikirjan kaikkiin osiin, saat paremman kokonaiskuvan mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta koko kouluyhteisön tasolla. Jokaisen luvun alussa vinkkaamme sinulle myös keskeisimmät sisällöt oman työsi näkökulmasta.



Hei rehtori!

Tämä käsikirja tarjoaa sinulle tutkittua tietoa ja kokonaiskuvan mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta koko kouluyhteisön tasolla. Käsikirja tukee yhteisöllisen opiskeluhuollon sekä moniammatillisen ja -toimijaisen yhteistyön johtamista koulun arjessa.

Oman työsi tueksi suosittelemme sinulle luettavaksi erityisesti lukuja 1 ja 2, mutta perehtymällä käsikirjan kaikkiin osiin, saat paremman kokonaiskuvan ja valmiudet johtaa mielenterveyden edistämistä ja tukemista koko kouluyhteisön tasolla. Jokaisen luvun alussa vinkkaamme sinulle myös keskeisimmät sisällöt oman työsi näkökulmasta.

Luku 1

LÄHTÖKOHDAT JA VIITEKEHYKSET

TÄMÄ LUKU TARJOAA LUKIJALLE:

Ymmärrystä siitä, miten mielenterveys ja oppiminen kytkeytyvät toisiinsa

- Hyvinvoiva mieli on oppimisen edellytys, ja onnistunut oppiminen puolestaan vahvistaa oppilaan mielenterveyttä.

Tietoa mielenterveydestä voimavarana ja opittavina taitoina

- Mielenterveyttä voidaan vahvistaa arjen vuorovaikutuksessa ja oppitunneilla.

Kokonaisvaltaisen näkökulman mielenterveyden edistämiseen ja tukemiseen koulussa

- Mielenterveyden tuki rakentuu ennaltaehkäisevistä, yhteisöllisistä toimista sekä tarvittaessa yksilöllisestä, monialaisesta tuesta yhteistyössä oppilaan ja huoltajien kanssa.

Vahvistuksen sille, että hyvinvoinnin edistäminen on jokaisen koulun aikuisen tehtävä

- Jokaisella ammattilaisella on tärkeä rooli niin yhteisöllisessä työssä kuin oppilaiden kohtaamisessa ja tukemisessa.

Tietoa lainsäädännön ja opetussuunnitelman roolista mielenterveyden tukemisessa

- Koulun hyvinvointityötä tukevat lait ja asetukset ohjaavat tukemaan oppilaiden hyvinvointia, osallisuutta ja turvallisuutta



Hei opettaja!

Tässä luvussa esiteltävä mielenterveyden yhteys oppimiseen ja opetussuunnitelman mukaiseen työhön tukee työtäsi oppimisen edellytysten mahdollistamisessa ja tarjoaa selkänöjan hyvinvointityöhösi oppilaiden kanssa.



Hei opiskeluhuoltopalveluiden ammattilainen!

Kokonaisvaltainen ymmärrys mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta auttaa sinua hahmottamaan hyvinvointityön kokonaisuutta kouluyhteisössä ja tunnistamaan paremmin missä kohdin oma työsi kytkeytyy muiden työhön.



Hei koulussa työskentelevä ammattilainen!

Tässä luvussa esitelty kokonaisuus vahvistaa ymmärrystäsi mielenterveydestä ja sen tukemisesta kouluyhteisössä.



Hei rehtori!

Tämän luvun tutkittu tieto ja suositukset sekä mielenterveyden edistämiseen ja tukeen liittyvä lainsäädäntö tukevat sinua strategisessa hyvinvointityön johtamisessa.

1. Lähtökohdat ja viitekehykset

Oppimisen perustana on hyvinvoiva mieli. Turvallinen ja yhdenvertainen oppimisympäristö luo pohjan oppilaiden oppimiselle ja hyvinvoinnille (Aldridge ym., 2018; Jones & Kahn, 2017; Kutsyruba ym., 2015; Lee ym., 2018; Thapa ym., 2013). Hyvinvoiva mieli on vastaanottavainen oppimiselle, ja onnistunut oppiminen puolestaan vahvistaa itseluottamusta ja kokemusta omasta pärjäämisestä ja täten lisää hyvinvointia (Wigfield & Eccles, 2020).

Kehityspsykologi Urie Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria (Bronfenbrenner, 1979) painottaa ympäristön merkitystä yksilön kehityksessä. Ekologinen systeemiteoria avaa erilaisten ympäristöjen suhteita, prosesseja sekä vaikutuksia suhteessa yksilöön. Koulussa lapsen ja nuoren lähiympäristön muodostavat muun muassa suhteet muihin oppilaisiin, suhteet opettajiin sekä suhteet muihin koulun aikuisiin. Koulu muovaa oppilaiden itsetuntoa ja sosiaalisia suhteita sekä kokemuksia oppimisesta ja osallisuudesta. Näin koulu voi merkityksellisenä kasvu-ympäristönä tukea lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia.

Kouluissa tehtävä mielenterveyttä edistävä työ on vaikuttavaa, kun se perustuu kouluyhteisön tarpeiden tunnistamiseen ja se sisällytetään osaksi yhteisön toimintakulttuuria, toimintatapoja sekä olemassa olevia rakenteita (Weare & Nind, 2011). Systeeminen lähestymistapa korostaa toimintakulttuuria, jonka ydintä ovat arjen kohtaamiset ja myönteinen vuorovaikutus sekä lasten ja nuorten aito osallisuus ja kuulluksi tuleminen (Cefai ym., 2021). Mielenterveyttä edistävä toimintakulttuuri voidaan nähdä myös resilientin kouluyhteisön rakentamisena, jossa yhteisölliset toimintatavat, monitoimijainen yhteistyö sekä yhdessä oppimisen ilo kannattelevat ja vahvistavat niin yksilöiden kuin koko yhteisön hyvinvointia ja resilienssiä.

Kouluyhteisöjen merkitys kouluikäisten mielenterveyden edistämisessä ja mielenterveysongelmien varhaisessa tunnistamisessa ja tuen piiriin saattamisessa tunnustetaan keskeiseksi useissa suosituksissa (WHO, 2021; Unicef, 2021; Unicef & WHO, 2022; EU, 2022; Solin ym., 2016, THL, 2025a; Vormaa ym., 2020). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet sekä perusopetus- ja opiskeluhuoltolaki tukevat kouluyhteisöjen hyvinvointityötä.

Tällaisen päivittäisen hyvinvointityön lisäksi osa lapsista ja nuorista kaipaa kohdennetumpaa tukea mielenterveyteensä ja koulunkäyntiinsä. Koulussa järjestettävää hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukea voidaan vahvistaa joustavasti oppilaan tarpeen mukaan. Tällainen joustavasti tehostuva mielenterveyden tuki kouluyhteisössä pohjautuu kansallisiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin ja suosituksiin (August ym., 2018; Cefai ym., 2021; Euroopan komissio, 2022 ja 2024; Vetter ym., 2024; Weare & Nind, 2011). Sen ytimessä on oppilaan ja perheen osallisuus sekä vahva yhteistyö eri toimijoiden ja ammattilaisten kesken.

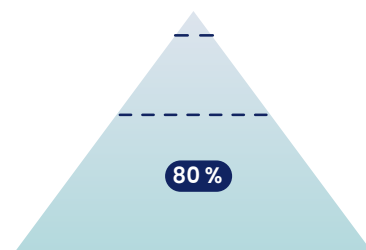
Tässä käsikirjan luvussa on kuvattuna tiiviisti mielenterveyden edistämisen ja joustavasti tehostuvan tuen kokonaisuus, joka huomioi suomalaisen koulumaailman arjen, lainsäädännön, asetukset ja ohjaavat asiakirjat.

1.1 Mielenterveyden edistäminen ja joustavasti tehostuva tuki

Mielenterveyden edistämisen ja tuen rakentavat lapsen tai nuoren ympärille lähellä olevat arjen aikuiset, ja se laajentuu tarvittaessa monialaiseksi tueksi. Joustavasti tehostuvan mielen-terveyden tuen perustana on toimintakulttuuri, jossa jokapäiväistä hyvinvointia ja mielen-terveyttä edistävät koko yhteisössä kaikki koulun oppilaat ja aikuiset. Kun mielen-terveyttä vahvistetaan systemaattisesti jokaisessa opetusryhmässä ja koko kouluyhteisössä, kohden-netun ja vahvemman tuen tarve vähenee. Tuen suunnittelussa ja toteutuksessa on keskiössä oppilaan ja hänen huoltajiensa kanssa tehtävä yhteistyö.

Mielenterveyden edistäminen

Myönteinen, hyvinvointia ja mielen-terveyttä tukeva kouluyhteisö ehkäisee ongelmien syntyä ja vahvistaa kaikkien oppilaiden hyvinvointia. Suurimmalle osalle oppilaista (n. 80 %) nämä mielen-terveyttä edistävät toi- mintatavat ja ennakoivat tukitoimet ovat riittäviä.



Mielen-terveyttä edistäviä toimintatapoja kouluyhteisössä ovat muun muassa:

- turvallisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukeva ilmapiiri
- ihmissuhteet ja myönteinen vuorovaikutus
- mielen-terveystaitojen vahvistaminen
- opetuksen pedagogiset ratkaisut
- monitoimijainen yhteistyö
- tutkitusti vaikuttavat menetelmät.

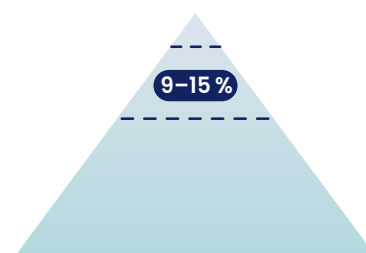
Tällaiset mielen-terveyttä edistävät toimet on tärkeää sisällyttää osaksi kaikkea koulun arkea ja opetusta. Edistävät toimet ovatkin kiinteä osa koulun toimintakulttuuria ja sen johtamista ja näin ollen kaikkien kouluyhteisön aikuisten toteuttamia yhteisöllisen opiskelu- huollon toimia. Koulun yhteisöllisellä työllä rakennetaan vankkaa pohjaa toimivalle monialaiselle ja -toimi- jaiselle yhteistyölle.



Katso mielen-terveyden edistämisen keinoista kouluyhteisössä tarkemmin luvussa 3.

Yksilöllisen tarpeen mukainen kohdennettu mielen-terveyden tuki

Koulussa voidaan vahvistaa ja kohdentaa mielen-terveyden tukea niille oppilaille, joiden elämässä tunnis- tetaan kuormitusta tai mahdollisia mielen-terveyden riskitekijöitä. Tämä tarkoittaa yleensä alle kuudes- osaa oppilaista (THL, 2025b). Tavoitteena on tarjota varhaista ja kohdennettua apua koulussa toteutetta- vin keinoin, jotta mahdolliset ongelmat eivät kärjisty.

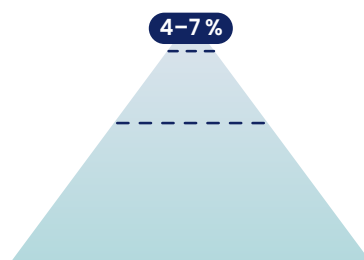


Tällainen kohdennetumpi tuki voi tarkoittaa esimerkiksi strukturoidumpaa arjen tukea, oppimisympäristön muokkausta tai joidenkin tiettyjen mielenterveyttä vahvistavien taitojen, kuten esimerkiksi sosioemotionaalisten taitojen, harjoittelua ja lisäämistä tai esimerkiksi ahdistuksen ja masennuksen tunteiden tunnistamis- ja hallintataitojen vahvistamista. Tuen tarvetta voidaan havaita myös yksittäisessä opetusryhmässä. Koulun eri ammattilaiset voivatkin tarjota varhaista tukea ryhmille ja yksilöille sekä muokata yhteisöllisiä olosuhteita mielenterveyttä tukeviksi.



Katso yksilöllisestä ja kohdennetusta mielenterveyden tuesta luvussa 4.

Vahvempaa, yksilöllistä mielenterveyden tukea tarjotaan oppilaille, joiden mielenterveyden ongelmien on havaittu olevan vakavia ja mahdollisesti kompleksisia ja joille aiemmat, koulussa tarjotut tukitoimet ovat osoittautuneet riittämättömiksi. Tällaista vahvempaa mielenterveyden tukea tarvitsee vai pieni osa oppilaista (THL, 2025b).



Jos koulunkäyntikyky on heikentynyt, olisi koulussa hyvä miettiä yhdessä sellaisia pedagogisia keinoja, joilla edelleen voidaan tukea oppilaan koulunkäyntiä vielä yksilöllisemmin ja siten mahdollistaa koulunkäynti. Tällöin oppilas voi jo saada mielenterveyspalveluiden tukea ja lisäksi mahdollisesti sosiaalihuollon tai lastensuojelun tukitoimia.

Kouluyhteisön ja luokkatason mielenterveyttä edistävien toimien ja tukimuotojen on tärkeää jatkaa samanaikaisesti oppilaan vahvan tuen järjestelyn kanssa. Moniammatillisen ja monialaisen asiantuntemuksen tarve korostuvat, kun vahvan tuen tarvetta arvioidaan, tukea järjestetään ja sen vaikutuksia seurataan. Tukea on tärkeää rakentaa niin, että moniammatillisesta yhteistyöstä ja erilaisista tukimuodoista saadaan oppilaan ja perheen näkökulmasta mahdollisimman eheä ja yhtenäinen kokemus. Tässä olennaista on oppilaan ja huoltajien aktiivinen toimijuus.

Hyvinvointitiedon hyödyntäminen

Toimintakulttuurin kehittämisessä ja tarpeen mukaisen tuen tarjoamisesta päätettäessä voidaan hyödyntää oppilailta ja kouluyhteisöstä saatua hyvinvointitietoa. Näyttöön perustuvat toimintatavat ja interventiot auttavat saamaan toivottuja ja vaikuttavia tuloksia koulun hyvinvointityössä.



Katso hyvinvointitiedolla johtamisesta tarkemmin luvussa 2.

Kuvio 1. Mielenterveyden edistäminen ja joustavasti tehostuva tuki kouluyhteisössä.



1.2 Hyvinvoiva mieli oppii – oppiva mieli voi hyvin

Oppiminen ja mielenterveys nivoutuvat monin tavoin toisiinsa. Koulunkäynti itsessään on mielen hyvinvointia tukeva tekijä. Se tuo arkeen selkeää rakennetta ja rytmiä sekä sosiaalisia kontakteja. Koulussa myös opitaan monia keskeisiä elämäntaitoja, jotka tukevat mielenterveyttä ja arjen taitoja. Koulujen arjessa pedagogiikka ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Opetuksen järjestämisen tavat, strukturointi, eriyttämisen keinot sekä erilaisten opetustapojen valinta ovat yhteydessä myös oppilaiden hyvinvointiin (Korinek, 2021; Sutherland ym., 2019). Pedagogisella henkilöstöllä on tärkeää olla myös ymmärrystä esimerkiksi oppilaiden tunnetilojen, vireystilan ja jaksamisen vaikutuksista oppimiseen. Monet pedagogiset työtavat ja ratkaisut tukevat myös opettajien omaa pystyvyyden tunnetta ja työssä jaksamista. Koulu, joka panostaa oppilaiden hyvinvointiin, luo samalla perustan suotuisalle oppimiselle, ja toisaalta oppimista tukeva koulu vahvistaa oppilaiden hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Hyvinvointiin panostavassa koulussa oppilas voi kokea olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi, jolloin hänen oppimiskykynsä paranee. Koettu turvallisuus vapauttaa aivojen tiedonkäsittelyä tavoitteelliseen toimintaan, oppimiseen ja luovuuteen. Kun oppilas voi hyvin, huomion suuntaaminen ja keskittyminen uusiin asioihin helpottuu. Tällöin omien päämäärien asettaminen ja toteuttaminen onnistuu ja lapsella ja nuorella on halua ja intoa vaikuttaa elämäänsä. Uteliaisuus, luovuus ja uuden oppiminen mahdollistuvat.

Onnistumisen kokemukset oppimisessa tuottavat myönteisiä tunteita, jotka vahvistavat motivaatiota, itseluottamusta sekä kykyä tunnistaa ja käyttää omia vahvuuksia. Haastavassa tehtävässä onnistuminen vahvistaa kyvykkyyden kokemusta, joka vahvistaa resilienssiä (Schunk ym., 2020). Onnistumisen kokemukset ja opiskelusta saatava myönteinen palaute toimivat henkilökohtaisina voimavaroina ja lisäävät uskoa omaan kykyihin myös tulevaisuudessa tehtävissä (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Wigfield & Eccles, 2020). Oppimisen myönteiset kokemukset tuottavat myös merkityksellisyyden tunnetta ja vahvistavat näin oppilaan mielenterveyttä. Hyvinvointi ei ole siis pelkästään oppimisen edellytys, vaan se on myös oppimisen tulos.

*”Hyvinvointi ei ole pelkästään oppimisen edellytys;
se on myös oppimisen tulos.”*

Mielen kuormittuminen tai mielenterveyden pulmat voivat vaikeuttaa oppimista, ja ne voivat heikentää muun muassa toimintakykyä sekä sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Esimerkiksi ahdistuneisuuden ja masennuksen oireet tai tarkkaavaisuushäiriöt ja tunne-elämän ongelmat ovat yhteydessä heikompaan koulumenestykseen (Bas, 2021; Eschenbeck ym., 2021; Suhrcke & de Paz Nieves, 2011; Suldo ym., 2014).

Oppimisvaikeudet voivat aiheuttaa monenlaisia haasteita opinnoissa pärjäämiseen ja altistavat myös mielenterveyden ongelmille (Donolato ym., 2022; Hentegs, 2021; Nelson 2011a ja b; Pickren, ym., 2024; Vieira ym., 2024). Oppimisvaikeudet voivat tuottaa toistuvia epäonnistumisen kokemuksia, mikä saattaa aiheuttaa häpeän tai arvottomuuden tunteita. Oppimisen vaikeudet voivatkin heikentää oppilaan itsetuntoa ja vaikuttaa kielteisesti opiskelumotivaatioon ja kouluun kiinnittymiseen.

Oppimisvaikeuksien kompensointi esimerkiksi ylimääräisellä opiskelulla ja pinnistelyllä tai niiden mahdollinen piilottelu voi aiheuttaa stressiä ja kuormitusta oppilaalle. Kouluikäisen mielenterveyden häiriöiden kartoitukseen kuuluukin aina oppimisvaikeuksien poissulku (Aalto-Setälä ym., 2023). Muutoin voi olla riskinä, että ongelmaa hoidetaan masennuksena tai käytösoireina eikä koululainen saa tarvitsemaansa tukea todelliseen tarpeeseensa – koulunkäyntiin ja oppimiseen.

Keskeistä lapsen ja nuoren mielenterveyden kannalta onkin mahdollisimman varhainen oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja tarvittavan tuen saaminen oikea-aikaisesti. Kun oppilas saa tukea ajoissa ja joustavasti, se voi ehkäistä kuormitusta, koulustressiä ja syrjäytymistä. Kokemus siitä, että saa apua ja tulee ymmärretyksi, vahvistaa oppilaan pärjäävyden tunnetta ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (THL, 2013).

1.3 Hyvinvointi ja mielenterveys

Hyvinvointiin kuuluvat yksilön elämänlaatu, terveys ja tyytyväisyys elämäänsä. Hyvinvoinnilla on siten paitsi psyykkinen myös fyysinen, sosiaalinen ja taloudellinen ulottuvuus. Erityisesti lasten ja nuorten hyvinvointi tarkoittaa myönteistä käsitystä itsestä, ikätasoista kykyä säädellä tunteita ja ajatuksia sekä rakentaa ja ylläpitää terveitä sosiaalisia suhteita, kykyä olla vuorovaikutuksessa ja myös kykyä käsitellä ristiriitoja sekä merkityksellisyyden löytämistä elämään.

Mielenterveyttä on muun muassa

- ★ kyky tunnistaa ja ilmaista omia tunteita
- ★ taito olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa
- ★ itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
- ★ pyrkimys toteuttaa omia päämääriä
- ★ kyky purkaa kuormitusta
- ★ kyky kohdata ja käsitellä vastoinkäymisiä

Mielenterveys on osa hyvinvointia. Se määritellään hyvinvoinnin tilaksi, jossa ”yksilö pystyy tunnistamaan omat kykynsä, kykenee oppimaan ja työskentelemään, ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan sekä selviytymään elämään kuuluvista haasteista” (WHO, 2025). Mielenterveys kehittyy ja muovautuu jatkuvasti läpi elämän, fyysisen terveyden tavoin. Mielenterveys rakentuu vuorovaikutuksessa, ja erityisesti ihmissuhteilla ja sosiaalisella tuella on keskeinen merkitys mielenterveydelle. Mielenterveyteen vaikuttavat moninaisesti niin yksilölliset piirteet, kokemukset ja sosiaaliset suhteet kuin laajempi ympäristö ja yhteiskunnalliset olosuhteet. Koulutus, työ, toimeentulo, osallisuus ja ihmisoikeudet ovat keskeisiä mielenterveyden tukipilareita. Myös turvallinen ja viihtyisä elinympäristö sekä yhdenvertaiset ja toimivat palvelut ovat yhteiskunnan rakenteellisia tekijöitä, joilla on merkittävä vaikutus mielenterveyteen. Kulttuuriset tekijät, kuten asenteet ja normit, ohjaavat käsityksiä siitä, mikä on arvokasta ja mitä pidetään normaalina.

Jokaisella ihmisellä on elämässään mielenterveyttä tukevia sekä mielenterveyden ongelmille altistavia tekijöitä. Tällöin puhutaan mielenterveyttä suojaavista tekijöistä ja riskitekijöistä (taulukko 1). Suojaavien tekijöiden vahvistaminen edistää ja ylläpitää yksilön mielenterveyttä. Niitä vahvistamalla voidaan tasoittaa olemassa olevia mahdollisia riskitekijöitä lapsen ja nuoren elämässä sekä jopa ehkäistä riskitekijöitä. Suojaavien tekijöiden, kuten hyväksytyksi tulemisen tunteen, yhteenkuuluvuuden tai sosiaalisten taitojen, vahvistaminen on opetussuunnitelman ja yhteisöllisen opiskeluhuollon tavoitteiden mukaista työtä kouluissa. Koulunkäynti itsessään voi olla myös monin tavoin oppilaan mielenterveyttä suojaava tekijä ja tarjota rutineja ja struktuurin, sosiaalista kanssakäymistä sekä turvallisia aikuisia arkeen. Mielenterveyden suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä tarkastelemalla voidaan kehittää niin koulussa tehtävää kuin laajemmin alueen lasten, nuorten ja perheiden eteen tehtävää hyvinvointityötä.

Mielenterveys ei tarkoita mielenterveyden häiriöiden puuttumista, vaan kykyä elää täysipainoista ja merkityksellistä elämää. Mielenterveydestä voidaan käyttää myös käsitettä positiivinen mielenterveys, jolloin viitataan mielen hyvinvointiin ja sitä ylläpitäviin tekijöihin elämässä. Mielenterveyttä voi kokea myös henkilö, jolla on mielenterveyden häiriö tai muu sairaus elämässään. Myös tässä tilanteessa voidaan tunnistaa ja vahvistaa yksilön voimavaroja arjessa. Mielen hyvinvointi on kytköksissä parempaan fyysiseen terveyteen, elämänlaatuun, koulu- ja menestykseen sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävään käyttäytymiseen (Blanchflower ym., 2013; Hernandez ym., 2018; Keyes ym., 2013; Richards ym., 2015; Roman ym., 2023; Stranges ym., 2014; Tamminen ym., 2020).

Koulu tukee lapsen ja nuoren suotuisaa kehitystä ja mielenterveyden pohjaa

- ★ luomalla turvallisen ja ennakoitavan ympäristön
- ★ mahdollistamalla ryhmään kuulumisen
- ★ antamalla ikätasoisia haasteita
- ★ tukemalla vahvuuksia
- ★ mahdollistamalla onnistumisen kokemuksia
- ★ luomalla positiivisen ilmapiirin

(mukaillen Aalto-Setälä, 2023)



Taulukko 1. Mielenterveyttä suojaavat tekijät ja riskitekijät
(mukaillen Aalto-Setälä ym., 2023)

Suojaavat tekijät	Riskitekijät
Yksilö	
• Myönteinen kuva itsestä • Kiintymys perheeseen • Kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita • Hyväksytyksi tulemisen tunne • Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja sekä hakea tarvittaessa apua • Kyky tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita • Itsensä toteuttaminen (esim. harrastukset) • Hyvä fyysinen terveys • Perimä	• Heikko itsetunto • Avuttomuuden tunne • Huonommuuden tunne • Oppimisvaikeudet • Alkoholin tai muiden päihteiden käyttö • Biologiset tekijät, kuten fyysinen tai älyllinen kehitysviive, -häiriö tai sairaus • Perimä
Yhteisöt	
• Myönteinen varhainen vuorovaikutussuhde • Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset • Läheisiltä saatu tuki ja turvaverkosto • Tunne yhteisöön kuulumisesta • Kuulluksi tuleminen	• Turvaton varhainen vuorovaikutus- ja kiintymyssuhde • Huonot suhteet kavereihin, vanhempiin tai läheisiin • Hyväksikäyttö ja väkivalta • Kiusaaminen • Erot ja menetykset • Osattomuus ja syrjäytyminen • Yksinäisyys, eristäytyminen • Psyykkiset häiriöt perheessä
Rakenteet	
• Turvallinen ja miellyttävä elinympäristö • Taloudellinen turvallisuus • Koulussa käyminen, opiskelu, työnteke • Myönteiset kokemukset koulusta, opinnoista tai työnteosta • Tukipalveluita tarjolla	• Haitallinen elinympäristö • Taloudellinen turvattomuus • Työttömyys tai sen uhka perheessä • Kielteiset kokemukset koulusta tai opinnoista • Tukipalvelujen puute
Kulttuuri	
• Kulttuurisen erilaisuuden hyväksyminen • Eri kulttuurien osallisuus yhteisöjen ja yhteiskunnan toiminnassa • Mielenterveysongelmiin kohdistuvan stigman (leiman) puuttuminen tai vähäisyys	• Sosiaalinen tai kulttuurinen syrjintä • Eri kulttuurien edustajien erillisyys yhteisöstä tai yhteiskunnan toiminnasta • Mielenterveysongelmiin kohdistuva stigma ja suvaitsemattomuus

1.4 Mielenterveyttä edistävät taidot

Lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan vahvistaa opettamalla ja harjoittelemalla mielen-terveyttä edistäviä taitoja (Wahlbeck ym., 2017). Näillä mielenterveystaidoilla tarkoitetaan muun muassa tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja sekä taitoa luoda ja ylläpitää merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin. Mielenterveyttä tukevia taitoja ovat myös joustavuus selviytyä elämän vastoinkäymisistä ja kriiseistä, kyky suojella itseään liialliselta kuormitukselta sekä keinot kuormituksen ja stressin säätelyyn. Mielenterveystaitoihin kuuluvat myös itsetuntemus, omien vahvuuksien tunnistaminen sekä arjen taidot, kuten tasapainon rakentaminen opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä (Vorma ym., 2020). Mielenterveystaitoja ovat myös omien rajojen asettaminen ja turvataidot, itselle merkityksellisten ja omiin arvoihin pohjautuvien asioiden tekeminen, omien voimavarojen tunnistaminen sekä avun pyytäminen ja hakeminen. Mielenterveystaidot ovat emotionaalista, psykologista ja sosiaalista hyvinvointia vahvistavia elämäntaitoja (ks. taulukko 2). Kansainvälisissä tutkimuksissa muun muassa sosioemotionaalisten taitojen ja mielenterveyden lukutaidon käsitteet kuvaavat usein vastaavanlaisia taitoja (Jorm ym., 2012; Durlak ym., 2011).

Tutkimukset osoittavat, että mielenterveystaidot ovat menestyvän ja onnellisen elämän rakentamisessa yhtä tärkeitä kuin perinteiset oppiaineet (WHO, 2021; Jorm, 2015). Mielenterveystaidot tukevat kognitiivisten taitojen kehittymistä ja oppimista ja ovat myös merkittäviä jatko-opintojen sekä työelämään siirtymisen kannalta (Taylor ym., 2017). Ne suojaavat myös myöhemmiltä tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmilta sekä päihteiden käytöltä (Kuosmanen ym., 2019; Taylor ym., 2017).

Hyvät mielenterveystaidot vahvistavat resilienssiä ja tukevat kriisistä selviytymisessä (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Resilienssi on muun muassa kykyä sopeutua muutoksiin ja kohdata vastoinkäymisiä ja kriisejä ja selviytyä niistä. Yhteisön sosiaalisen tuen lisäksi sitä voidaan vahvistaa harjoittelemalla selviytymisen keinoja, tukemalla ongelmanratkaisua ja itsenäisyttä, vahvistamalla oppilaiden uskoa omiin kykyihinsä sekä tarjoamalla mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin.

Taulukko 2. Mielenterveyden ulottuvuudet Keyesin (2007) mukaan ja niitä vahvistavat mielenterveystaidot (mukaillen Pesonen ym., 2022a).

	Mielenterveyden ulottuvuudet	Mielenterveystaidot
Emotionaalinen hyvinvointi	Myönteinen tunnetila - Tyytyväisyyden, mielenrauhan, onnen ja elämänilon tunteminen Elämisen laatu - Tyytyväisyys ainakin joihinkin elämän osa-alueisiin	- Tunnetaidot - Kyky kuunnella kehon ja mielen viestejä - Kyky osallistua ja vaikuttaa omiin ja yhteisön asioihin
Psykologinen hyvinvointi	Itsensä hyväksyminen - Myönteinen ja hyväksyvä suhtautuminen itseän ja omiin ominaisuuksiin Henkilökohtainen kasvu - Haasteiden etsiminen, oman potentiaalin tiedostaminen, halu kehittyä Elämän tarkoitus - Elämän suunnan löytäminen ja elämän kokeminen merkitykselliseksi Autonomian tunne - Eläminen sisäistettyjen ja sosiaalisesti hyväksytyjen omien normien ja arvojen mukaan Hallinnan tunne omassa ympäristössä - Tunne omista vaikuttamismahdollisuuksista ja elämänhallinnasta Myönteiset ihmissuhteet - Kyky luoda lämpimiä ja turvallisia ihmissuhteita	- Hyvä itsetunto - Kyky osallistua ja vaikuttaa omiin ja yhteisön asioihin - Kyky tehdä mielenterveyttä edistäviä arjen valintoja - Kokemus siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan arkeensa - Turva- ja selviytymistaidot - Tunne- ja vuorovaikutustaidot
Sosiaalinen hyvinvointi	Moninaisuuden hyväksyminen muissa - Myönteinen suhtautuminen erilaisuuteen ja jokaisen ihmisen monitahoisuuteen Osallisuus - Itsen kokeminen merkitykselliseksi ja arvostetuksi omassa yhteisössä Sosiaalinen aktualisoituminen - Usko yksilöiden, ryhmien ja yhteiskunnan myönteiseen kehitykseen Johdonmukaisuus yhteisön toiminnassa - Kiinnostus omaa yhteisöä ja sosiaalista elämää kohtaan sekä kokemus, että siinä tapahtuu jossain määrin mielekkäitä ja järkeviä asioita Sosiaalinen integraatio - Tunne yhteisöön kuulumisesta ja tuen ja lohdutuksen saamisesta yhteisöltä	- Kyky arvostaa itseä ja muita - Kyky osallistua ja vaikuttaa omiin ja yhteisön asioihin - Tunne- ja vuorovaikutustaidot

1.5 Kokonaisvaltainen ja yhteisöllinen lähestymistapa hyvinvointiin

Luvun alussa esitelty joustavasti tehostuva mielenterveyden tuki kouluyhteisössä pohjautuu kansallisiin ja kansainvälisiin suosituksiin sekä tutkitusti hyväksi havaittuihin käytäntöihin. Kansainväliset suositukset, kuten Maailman terveysjärjestön (WHO) malli terveyttä edistävästä koulusta (Nastasi ym., 1998), ja Suomen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS, 2014) korostavat kokonaisvaltaista koulunäkökulmaa ja oppilaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä osana koulun perustehtävää. Euroopan unioni suosittelee koulu-yhteisötasoisista hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämistä koko oppilaiden oppimistulosten parantamiseksi (Euroopan komissio, 2024).

Tällainen koko kouluyhteisön kattava lähestymistapa (Whole School Approach) on strateginen viitekehys, jonka mukaan mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on kouluyhteisön yhteinen tehtävä. Yhdysvalloissa on kehitetty kouluyhteisöihin niin sanottua monitasoista mielenterveyden tuen mallia (Multi-Tiered System of Support, MTSS), jonka vahvuutena on tuen suunnittelun ja toteutuksen tietoperustaisuus (August, 2018; Havlik, 2020; Watson, 2023). Molemmissa viitekehyksissä painopiste on ennaltaehkäisevissä ja jokaisen oppilaan hyvinvointia edistävissä toimissa, jotka ovat osa koulun normaalia arkea. Keskeistä on hyvinvointitaitojen opettaminen osana opetussuunnitelmaa, kiusaamisen vastaiset ohjelmat ja myönteisen koulun ilmapiirin vahvistaminen.

Koko koulun kattava mielenterveyden edistäminen kutsuu kouluyhteisöt pitkäjänteiseen työhön, jossa keskeistä on sitoutuminen ja suunnitelmallisuus, koulun johdon aktiivisuus, henkilöstön osallistuminen sekä oppilaiden ja huoltajien aito osallisuus, resurssien kohdentaminen, henkilöstön hyvinvointi ja koulutus sekä säännöllinen arviointi ja vahva monialainen yhteistyö.

Tutkimukset osoittavat, että yhteisötason mielenterveyden edistämisen rinnalla on tärkeää tarjota kohdennetumpaa tukea niille oppilaille, joilla on lievää mielenterveyden oireilua tai mahdollisia mielenterveyden riskitekijöitä (*mental health needs*) elämässään (Cefai ym., 2021; Havlik, 2020). Tällaiset kohdennetut toimenpiteet ovat usein ryhmämuotoisia ja melko lyhytkestoisia, ja ne toteutetaan pienryhmissä tai kohdennetuissa interventioissa, kuten esimerkiksi ryhmämuotoiset sosioemotionaalisten taitojen ja stressin purkukeinojen harjoittelu.

Oppilaat, joilla on vakavampia tai pitkäaikaisia mielenterveyden haasteita, saavat yksilöllistä ja intensiivistä tukea. Tuen suunnittelussa ja toteutuksessa korostuu monialainen yhteistyö ja ulkopuolisten palveluiden merkitys.

Jotta tuen tarpeet voidaan tunnistaa ja resurssit suunnata tehokkaasti, painottuu monitasoisessa mielenterveyden tuen mallissa (MTSS) hyvinvointitiedon säännöllinen kerääminen ja analysointi. Systemaattinen tiedonkeruu ja arviointi mahdollistavat jatkuvan kehittämisen ja toiminnan mukauttamisen koulun muuttuviin tarpeisiin.

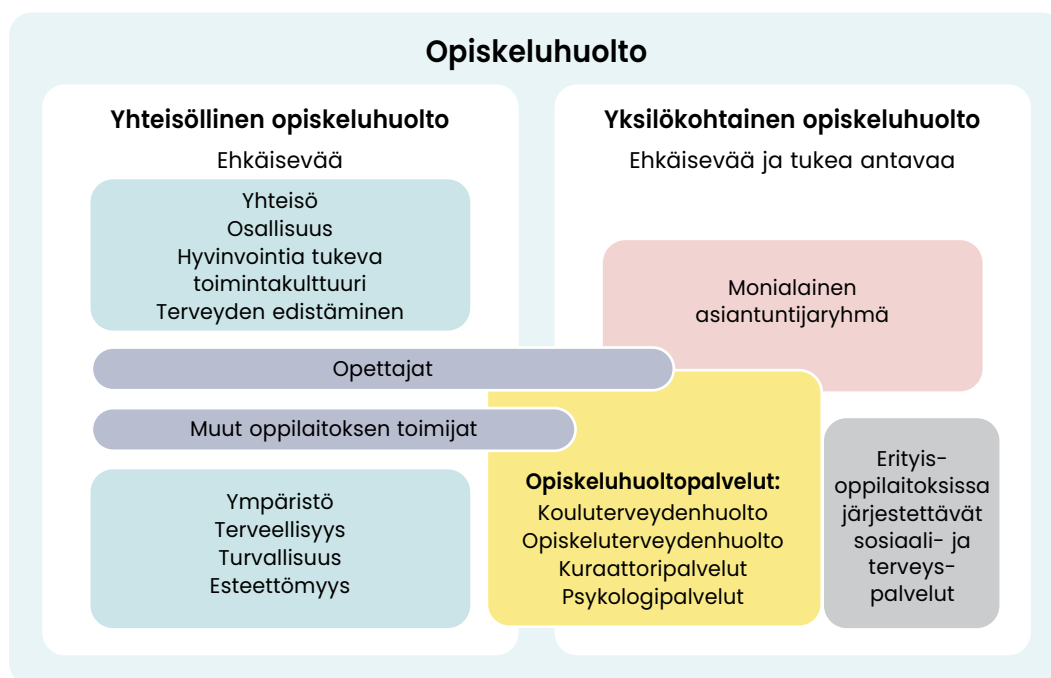
1.6 Kouluikäisten lasten ja nuorten mielenterveyden tuki ja hoito

Tässä luvussa esitellään keskeisimpiä tahoja ja ammattilaisia lasten mielenterveyden tuen järjestämisen näkökulmasta. Olennaista olisi tunnistaa erilaisten ammattilaisten roolit ja tehtävät sekä pyrkiä luomaan sujuva ja kokonaisvaltainen tuki lasten, nuorten ja perheiden hyväksi. Luvussa mainittujen tahojen lisäksi mm. kuntien nuoriso- ja vapaa-ajan palvelut ovat usein tärkeä yhteistyötaho lasten ja nuorten tukemisessa.

Kaikilla koulun aikuisilla on merkityksellinen rooli oppilaiden kohtaamisessa, kuuntelemissa sekä tukemisessa. Opettajat, ohjaajat, kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta voivat havaita merkkejä oppilaan hyvinvoinnin muutoksista. Huolen tunnistaminen, puheeksi ottaminen sekä tuen tarpeen tunnistaminen ovatkin kaikkien koulussa työskentelevien vastuulla. Luottamuksellinen ilmapiiri ja aktiivinen yhteyden luominen oppilaisiin sekä huoltajiin auttavat myös niissä tilanteissa, kun huoli herää. Jokaisella koulussa työskentelevällä aikuisella on tärkeää olla sekä ymmärrystä oman roolinsa merkityksestä että osaamista kohtaamiseen ja huolen puheeksi ottamiseen.

Opiskeluhuollon kokonaisuus on lakisääteistä ja suunniteltua yhteistyötä, jonka tavoitteena on edistää oppilaiden hyvinvointia, oppimista ja osallisuutta sekä ehkäistä ongelmien syntyä. Opiskeluhuolto koostuu yhteisöllisestä ja yksilökohtaisesta opiskeluhuollosta. Yhteisöllinen opiskeluhuolto on ensisijaista ja ehkäisevää, ja sitä toteuttavat koko koulun henkilöstö ja opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaiset. Yksilökohtainen opiskeluhuolto kohdistuu yksittäisiin oppilaisiin ja sisältää esimerkiksi kouluterveydenhuollon palvelut, opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä monialaista yksilökohtaista opiskeluhuoltoa (THL, 2025c).

Kuvio 2. Opiskeluhuollon kokonaisuus. (THL, 2024)



Vaikka koululla onkin tärkeä rooli lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisessä ja ongelmien ehkäisyssä, on hoitovastuu aina muilla viranomaisilla. Peruskouluikäisten mielenterveyden häiriöiden hoito ei kuulu opiskeluhoitopalveluiden lakisääteisiin tehtäviin. Kuitenkin myös peruskouluikäisten opiskeluhoitopalveluissa tehdään hoidon suunnitteluun tarkoitettuja tutkimuksia sekä motivoidaan ja ohjataan lapsia ja nuoria heille kohdennettuihin perus- ja erityistason hoitopaikkoihin. (Aalto-Setälä ym., 2023.)

Lasten ja nuorten **perustason mielenterveyspalveluiden** järjestämisvastuu on hyvinvointialueilla. Kouluikäisten hoitavia mielenterveyspalveluja voidaan järjestää perusterveydenhuollossa, esimerkiksi osana monialaista perhekeskuspalveluverkkoa, tai sosiaalihuollon palveluihin kuuluvan kasvatus- ja perheneuvonnan yhteydessä terveydenhuollon työntekijöiden antamina terveyspalveluina. Koska eri hyvinvointialueilla palvelurakenne voi olla erilainen, on tärkeää selvittää oman alueen lasten ja nuorten perustason mielenterveyspalvelujen rakenne ja toimijat.

Erikoissairaanhoito vastaa vaikeimpien mielenterveysongelmien hoidosta. Kun oppilaan pulmat edellyttävät erikoissairaanhoitoa, koulun vastuulla on ongelmista huolimatta suunnitella oppilaan koulunkäynnin mahdollistaminen yhteistyössä vanhempien ja erikoissairaanhoidon kanssa. Näissä tilanteissa suunnitteluun ja seurantaan tarvitaan opettajien ja rehtorin lisäksi myös opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisia. Erikoissairaanhoito voi tukea hoidossaan olevan oppilaan kanssa työskenteleviä perustason työntekijöitä konsultaation avulla.

1.7 Koulun hyvinvointityötä ohjaavat lait ja säädökset

Opetussuunnitelma hyvinvointia ja mielenterveyttä edistämässä

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan (POPS, 2014) toimintakulttuurilla tulee edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestävää elämäntapaa. Opetussuunnitelman mukainen myönteisen vuorovaikutuksen ja ilmapiirin rakentaminen sekä oppimista ja hyvinvointia tukevan oppimisympäristön ja arkikäytänteiden kehittäminen ovat myös keskeisiä oppilaiden mielenterveyttä edistäviä keinoja. Oppilaiden mielenterveyttä edistää myös opetussuunnitelman mukainen tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen osana kouluun kiinnittymisen tukemista ja poissaolojen ehkäisyä.

Opetussuunnitelma ohjaa kouluja tukemaan oppilaiden vertaissuhteita sekä tekemään yhteistyötä kotien kanssa. Opetussuunnitelman mukaan kodin ja koulun yhteistyö edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Kodin ja koulun kasvatusyhteistyö lisää oppilaan, luokan ja koko kouluyhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta.

Opetussuunnitelmaan sisältyykin laajasti toimia ja suosituksia, jotka sellaisenaan edistävät myös oppilaiden mielenterveyttä. Tällaisia toimia toteutetaan opetussuunnitelman mukaisesti koulun kaikessa toiminnassa, osana oppiaineita ja laaja-alaisia oppimiskokonaisuuksia sekä oppimisen ja koulunkäynnin tukea.

Laaja-alaiset oppimiskokonaisuudet edistävät oppilaiden hyvinvointia ja mielenterveyttä monipuolisesti osana eri oppiaineita ja koulun arkea. Kaikki seitsemän laaja-alaista osaamisaluetta sisältävät oppilaiden mielenterveyden kannalta keskeisiä tavoitteita.

Alakoulun ympäristöopin ja yläkoulun terveystiedon oppiaineissa on kuvattu oppiainekohtaisia tavoitteita ja sisältöjä, jotka edistävät mielenterveyttä ja mielenterveystaitoja. Näitä ovat muun muassa tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätely, arjen terveystottumukset ja voimavarat, oman kehon ja mielen viestien tunnistaminen sekä omien ajatusten, asenteiden ja arvojen tiedostaminen. Terveystiedon ja ympäristöopin opetussisältöihin kuuluvat myös ryhmässä toimiminen ja erilaiset vuorovaikutustilanteet, itsensä ilmaiseminen ja muiden kuuntelu, turvallisuuden edistäminen ja turvataidot sekä sen tunnistaminen, miten oma toiminta vaikuttaa itseän, toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan.

Näiden lisäksi mielenterveyttä edistäviä sisältöjä linkittyy muihin oppiaineisiin, kuten äidinkielen, uskontoon ja elämäntutkimukseen. Taito- ja taideaineet itsessään edistävät oppilaiden luovuutta ja itsensä ilmaisua sekä tarjoavat keinoja purkaa arjen kuormitusta ja tunteita turvallisesti, mikä näin vahvistaa mielen hyvinvointia. Lisäksi niiden yhteydessä voidaan myös harjoitella mielenterveyttä edistäviä taitoja monin tavoin.



KATSO LIITEET 2, 3 ja 4

Esimerkkejä opetussuunnitelman sisällöistä, jotka edistävät mielenterveyttä

Lait ja asetukset tukemassa koulujen mielenterveystyötä

Monet lait, kuten perusopetuslaki, oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, kuntalaki, terveydenhuoltolaki, sosiaalihuoltolaki ja lastensuojelulaki, velvoittavat huolehtimaan lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja mielenterveydestä.

Perusopetuslaki (682/1998) korostaa lapsen etua sekä oppilaan oikeutta turvalliseen opiskeluympäristöön ja osallisuuteen. Se velvoittaa kouluja järjestämään toimintaa, joka ehkäisee syrjäytymistä ja edistää oppilaiden psykososiaalista toimintaa, sekä järjestämään oppilaille opiskeluhoitopalveluita opetussuunnitelman mukaisella tavalla. Se myös ohjaa kouluja tekemään yhteistyötä kotien kanssa. Perusopetuslaissa (1090/2024) säädetään oppimisen ja koulunkäynnin tuesta, jonka tavoitteena on turvata oppilaille riittävä yksilöllinen ja tarpeita vastaava tuki viipymättä ja vahvistaa ennakoivia tukitoimia. Tarkoitus on, että oppilas saa tukea oppimiseensa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja matalalla kynnyksellä. Tukitoimet suunnitellaan yksilöllisesti oppilaan tarpeiden mukaan. Laki korostaa ennaltaehkäisevää työtä ja varhaista puuttumista, ja tuen tarvetta arvioidaan jatkuvasti osana koulun arkea (ks. kuvio 3).

Terveydenhuoltolaki määrittää (1326/2010) hyvinvointialueen ja kunnan viranomaisten yhteiseksi tehtäväksi kehittää elinolosuhteita niin, että ne vahvistavat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja ehkäisevät ennalta mielenterveyden häiriöiden syntyä. Samassa laissa (1326/2010) säädetään koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelujen järjestämisestä ja sisällöstä sekä opiskeluhoollon psykologin palveluiden järjestämisestä. Laissa annetaan toimintaohjeita, joilla edistetään ja seurataan turvallisuutta sekä kouluyhteisön hyvinvointia sekä oppilaan kasvua ja kehitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia, mukaan lukien mielenterveyden arviointi. Laki myös velvoittaa tukemaan oppilaan vanhempia ja huoltajia heidän kasvatustyössään.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013) määrittää sen, millä tavalla opiskeluhoito kouluissa toteutetaan. Opiskeluhoollon kuraattoripalvelujen järjestämisestä säädetään sosiaalihoitolaissa (1301/2014) ja tehtävistä oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013).

Perus- ja ihmisoikeudet edistävät yksilöiden mielenterveyttä ja suojaavat heitä mielenterveyden häiriöiden riskitekijöiltä. Mielenterveyttä edistävät **perustuslaissa** (731/1999) mainitut kaikkien ihmisten yhdenvertaisuus, kielelliset oikeudet, oikeus tehdä työtä ja saada opetusta, oikeus riittävään elintasoon asumisen, toimeentulon, terveyden ja hyvinvoinnin turvaamiseksi sekä oikeus sosiaaliturvaan ja riittäviin terveyspalveluihin.

Kuvio 3. Oppimisen tuki perusopetuksessa (Opetushallitus 2025a ja b)

4

Oppilaskohtainen tuki

Vaatii tukea koskevan hallintopäätöksen, kohdistuu tietyille tai tietyille oppilaille säännöllisesti.

- erityisopettajan opetus osittain pienryhmässä tai muun opetuksen yhteydessä
- erityisopettajan tai erityisluokanopettajan opetus pienryhmässä
- erityisluokanopettajan opetus erityisluokassa
- tulkitsemis- ja avustajapalvelut sekä apuvälineet

3

Ryhmämuotoinen tuki

Tuki kohdistuu koko opetusryhmään tai joustavasti muodostettuun pienempään ryhmään kohdennetusti, tilapäisesti tai lyhytaikaisesti.

- opettajan antama yleinen tukiopeus
- opettajan antama opetuskielen tukiopeus
- erityisopettajan antama opetus muun opetuksen yhteydessä

2

Oppimisen edellytyksiä tukevat opetusjärjestelyt

Oppimisen edellytyksiä tukevat opetusjärjestelyt koskevat kaikkea perusopetuksen toimintaa. Koulun toiminnassa ja opetusjärjestelyissä huomioidaan saavutettavuus ja esteettömyys. Oppimisen edellytyksiä tukevat opetusjärjestelyt luovat pohjan laadukkaalle perusopetukselle, ryhmäkohtaisille tukimuodoille ja oppilaskohtaisille tukitoimille.

Rakenteelliset järjestelyt

- opetusryhmien muodostaminen siten, että opetuksen tavoitteet voidaan saavuttaa
- oppilaiden kanssa työskentelevien koulunkäynninohjaajien ja muun henkilöstön hyödyntäminen oppilaiden koulunkäynnin ja opetukseen osallistumisen tukena

Pedagogiset järjestelyt

- oppilaiden erilaiset tarpeet ja edellytykset huomioon ottavaa opetuksen järjestämistä ja opetuksen eriyttämistä eri oppiaineiden ja tiedonalojen kieltä avaavaa kielitietoista opetusta
- pedagogiset ratkaisut, joilla tukea tarvitsevien oppilaiden lisäksi huomioidaan myös oppilaat, jotka etenevät opinnoissaan tavoitekokonaisuuksittain
- opettajan kyky huomioida riittävästi opetusryhmän tarpeet ja vahvuudet

1

Toimintakulttuuri, moniammatillinen yhteistyö ja niiden johtaminen

Oppimisen tuki on keskeinen osa koulun toimintakulttuuria, joka antaa edellytykset kaikkien oppilaiden osallisuuteen, oppimiseen ja koulunkäynnin tukeen.

- Edellyttää perusopetuksen kokonaisuuden tavoitteellista ja suunnitelmallista johtamista, arviointia ja kehittämistä.
- Opettajien keskinäinen yhteistyö, opettajien yhteistyö moniammatillisten ja monialaisten toimijoiden kanssa sekä yhteistyön mahdollistavat rakenteelliset ratkaisut ovat tärkeitä oppimisen edellytyksiä tukevien opetusjärjestelyjen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Yhteiseen suunnitteluun ja toteutukseen tulee varata riittävästi aikaa.
- Opetuksen järjestäjä vastaa siitä, että oppimisen edellytyksiä tukevat opetusjärjestelyt resursoidaan, suunnitellaan, toteutetaan ja niiden vaikuttavuutta arvioidaan osana koulun toimintaa.



Luku 2

MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ JA TUKEVA TYÖ JA SEN JOHTAMINEN KOULUYHTEISÖSSÄ

TÄMÄ LUKU TARJOAA LUKIJALLE:

Ymmärrystä johtamisen keskeisestä roolista mielenterveyden edistämisessä

- Rehtorin ja johdon tehtävänä on rakentaa yhdessä henkilöstön kanssa yhteinen arvopohja, tilannekuva ja toimintakulttuuri, jossa mielenterveys on osa koulun strategiaa ja arkea.

Tietoa vuorovaikutuksen, osallisuuden ja aikuisten hyvinvoinnin merkityksestä

- Myönteinen ilmapiiri, turvalliset ihmissuhteet ja hyvinvoivat aikuiset ovat mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin ydintä.

Suuntaviivoja hyvinvointitiedon hyödyntämiseen

- Ajantasainen ja monipuolinen tieto tukee suunnittelua, arviointia ja toimenpiteiden kohdentamista yksilö-, ryhmä- ja yhteisötasolla.

Vahvistusta moniammatillisen yhteistyön johtamiseen

- Yhteistyö kodin, koulun ja palveluiden välillä mahdollistaa yhteisöllisen hyvinvointityön sekä kokonaisvaltaisen, oikea-aikaisen ja tarpeenmukaisen tuen oppilaille.

Ymmärrystä mielenterveysosaamisen kehittämisestä koulussa

- Osaamisen vahvistaminen ja jakaminen lisäävät koulun kykyä tukea oppilaiden hyvinvointia.



Hei opettaja!

Tämän luvun tieto kouluyhteisön mielenterveyttä edistävästä toimintakulttuurista auttaa sinua tunnistamaan, kuinka oma toiminta ja yhteistyö muiden kanssa tukevat pitkäjänteistä ja suunnitelmallista hyvinvointityötä koulussa.



Hei opiskeluhuoltopalveluiden ammattilainen!

Ymmärrys kouluyhteisön toimintakulttuurista, ammattilaisten eri rooleista ja yhteistyön toteuttamisesta auttavat sinua moniammatillisen hyvinvointityön suunnittelussa ja toteuttamisessa.



Hei koulussa työskentelevä ammattilainen!

Tämän luvun sisällöt mielenterveyttä edistävästä toimintakulttuurista sekä yhteistyön merkityksestä auttavat sinua tunnistamaan oman sekä muiden ammattilaisten roolit koulun hyvinvointityössä.



Hei rehtori!

Tämän luvun tieto ja mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin kulmakivet auttavat sinua rakentamaan yhteistä arvopohjaa, hyödyntämään hyvinvointitietoa ja varmistamaan, että moniammatillinen kouluyhteisö toimii yhteisen tavoitteen suuntaisesti.

2. Mielensterveyttä edistävä ja tukeva työ ja sen johtaminen kouluyhteisössä

Mielensterveyttä edistävän ja tukevan työn johtaminen linkittyy luontevasti osaksi koulun strategista ja pedagogista sekä henkilöstön ja koko toimintakulttuurin johtamista. Kouluyhteisön eteen tulevat mielensterveyden ja oppimisen haasteet ovat usein kompleksisia ja edellyttävät eri osapuolten yhteistyötä ja sitoutumista (Korinek, 2021). Oppilaiden oppimiseen ja mielensterveyteen liittyviä tekijöitä ja niiden välisiä yhteyksiä ja vaikutuksia on tärkeää tunnistaa ja tehdä näkyväksi.

Kouluyhteisö on systeeminen kokonaisuus, jossa korostuvat niin oppilaiden keskinäinen, oppilaiden ja opettajien välinen kuin henkilöstön ja eri toimijoiden välillä tapahtuva vuorovaikutus ja yhteys toisiinsa. Koulun johdon tehtävänä on saada eri osapuolten kokemus ja tieto yhteiseen vuoropuheluun ja näin pyrkiä rakentamaan yhteistä tilannekuvaa ja ymmärrystä. Tämän käsikirjan tavoitteena onkin tukea koulujen johtoa tässä tehtävässä.

2.1 Mielensterveyttä edistävän toimintakulttuurin ja yhteisöllisen opiskeluhuollon johtaminen

Koulun toimintakulttuuri näkyy kaikessa koulun toiminnassa, ja siihen sisältyvät koulun koulussa yhdessä sovitut säännöt ja toimintatavat sekä arvot ja periaatteet. Se koostuu perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan muun muassa yhteisön osaamisesta, vuorovaikutuksesta, ilmapiiiristä, arkikäytännöistä sekä johtamisesta (POPS, 2014). Se on yhteinen arvo- ja asennetila, joka ohjaa koulun arkea, vuorovaikutusta ja päätöksentekoa ja vahvistaa koko kouluyhteisön resilienssiä, ehkäisee ongelmia ja luo pohjaa myönteiselle kasvulle ja kehitykselle.

Mielensterveyttä edistävässä toimintakulttuurissa lähtökohtina ovat yksilöiden ja yhteisön voimavarojen tunnistaminen, hyväntahtoinen vuorovaikutus ja ihmissuhteisiin panostaminen sekä jokaisen mahdollisuus tulla kuulluksi ja olla osa yhteisöä (Cefai ym., 2021). Ne kulkevat mukana niin päivittäisessä opetuksessa ja kohtaamisissa kuin suunnittelussa, päätöksenteossa ja monitoimijaisessa yhteistyössä.

Voimavaranäkökulman on tärkeää ulottua myös vaativiin tilanteisiin ja tuen muotoihin tai haastaviin keskusteluihin ja vaikeiden asioiden puheeksi ottamiseen. Jokaisella oppilaalla tai aikuisella on kuormittavassakin elämäntilanteessa vahvuuksia ja voimavaroja, joita voidaan tukea ja vahvistaa. Johdon tehtävänä on varmistaa henkilöstön yhteinen ymmärrys mielensterveydestä yksilön ja yhteisön voimavarana ja se, kuinka sitä voidaan päivittäin kouluyhteisössä edistää. Myös kouluyhteisön hyvinvointia mittaavia kyselyitä on tärkeää tarkastella sekä muotoilla voimavaralähtöisesti.

Myönteiseen vuorovaikutukseen, ihmissuhteisiin ja yhteenkuuluvuuteen panostaminen on yksi tärkeimmistä, ellei jopa tärkein, mielensterveyttä tukevista sekä ongelmia ja riskikäyttäytymistä

ehkäisevistä tekijöistä (Aldridge ym., 2018). Kouluilla on poikkeukselliset mahdollisuudet tukea jokaisen lapsen ja nuoren vertaissuhteiden muodostumista, tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua ja ristiriitatilanteiden ratkomista.

Tutkimusten mukaan hyvinvointia ja mielenterveyttä tukeva koulun toimintakulttuuri rakentuu muun muassa

- myönteisestä ilmapiiristä ja turvallisesta oppimisympäristöstä
- mielenterveystaitojen, kuten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen, vahvistamisesta
- oppilaiden osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisäämisestä
- koulun ja kodin yhteistyön vahvistamisesta
- opettajien ja koulun henkilöstön hyvinvoinnin tukemisesta.

(Cefai ym., 2021; Weare & Nind, 2011)

”Kouluyhteisön hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät kaikki yhteisön jäsenet. Vastuu yhteisöllisen opiskeluhuollon johtamisesta on rehtorilla.”

Yhteisöllinen opiskeluhuolto vahvistaa psyykkistä ja fyysistä terveyttä ja näin ollen mielenterveyttä edistävää toimintakulttuuria. Yhteisölliset toimintatavat ovat toimintakulttuurin perusta ja muodostavat kivijalan hyvinvointia ja mielenterveyttä tukeville, ongelmia ennalta ehkäiseville ja varhaisen tuen toimenpiteille. Ne edistävät sekä oppilaiden että henkilökunnan hyvinvointia sekä vahvistavat kouluyhteisön myönteistä ilmapiiriä.

Vastuu yhteisöllisen opiskeluhuollon kokonaisuuden johtamisesta ja koordinoinnista on asemansa puolesta rehtorilla, mutta kouluyhteisön hyvinvointia edistävät kaikki yhteisön jäsenet (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013). Jokaisella koulussa työskentelevällä aikuisella on merkityksellinen rooli yhteisöllisessä työssä osana hänen omaa työtään sekä arjen kohtaamisia oppilaiden kanssa. Myös huoltajilla on tärkeä roolinsa yhteisöllisessä hyvinvointityössä ja ilmapiiirin rakentamisessa. Yhteisöllisillä toimintatavoilla varmistetaan, että oppilaat ja koulun aikuiset voivat hyvin ja pystyvät huolehtimaan koulun perustehtävästä, oppimisesta ja opettamisesta.

Yhteisölliseen opiskeluhuoltoon kuuluu mm.

1. vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistäminen
2. kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisy
3. opintojen etenemisen edistäminen
4. koulutyön ja opintojen järjestäminen hyvinvointia tukevasti
5. opiskelijoiden osallisuuden vahvistaminen
6. terveyttä ja hyvinvointia edistävien elintapojen tukeminen
7. ympäristön terveellisyys ja turvallisuus
8. yhteistoiminta oppilaitoksen ulkopuolella
9. huoltajien osallisuuden vahvistaminen.

(Perälä ym., 2015)

Yhteisen ymmärryksen ja arvopohjan rakentaminen

Rehtorilla ja koulun johdolla on keskeinen rooli arvojen ja merkitysten viestijänä kouluyhteisössä (Lahtero & Kuusilehto-Awale, 2015). Kaikki koulun aikuiset yhdessä johdon kanssa luovat pohjan toimintakulttuurille ja tuottavat omalla puheellaan ja toiminnallaan mallia oppilaille kouluyhteisön arvoista, asenteista ja tavoista. Esimerkillä johtaminen luo yhteisöllisyyttä ja luottamusta kouluyhteisöön. Johdon tehtävänä on auttaa työntekijöitä tunnistamaan yhteiset arvot työkaluina, jotka ohjaavat myös työyhteisön toiminnan arvioimista.

Perusopetuksen opetussuunnitelman

perusteet tarjoavat mielenterveyttä tukevalle toimintakulttuurille hyvän arvopohjan ja ohjaavat kouluja rakentamaan kulttuuriaan jokaisen ainutlaatuisuutta ja arvoa korostaen sekä kulttuuri-identiteettiä kunnioittaen. On hyödyllistä pohtia, millä tavalla nämä mielenterveyttä suojaavat ydinarvot näkyvät koulun arjessa ja vuorovaikutuksessa. On myös hyvä

Koulun hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävien strategioiden tulisi olla ennaltaehkäiseviä, kokonaisvaltaisia sekä opetukseen ja koulun toimintatapoihin integroituneita huomioiden myös liikunnan, taito- ja taideaineiden, leikin, unen ja ravinnon merkityksen.

(Euroopan unioni, 2024)

pysähtyä tarkastelemaan, kuinka päivittäinen ilmapiiri tukee yhteisesti jaettuja arvoja. Esimerkiksi kiireen tuntu ja suorituskeskeisyys voivat kaventaa tilaa kohtaamiselta ja luovuudelta. Koulun henkilöstön, oppilaiden ja kotien yhteinen arvokeskustelu luo pohjan mielenterveyttä tukevalle toimintakulttuurille sekä ohjaa konkreettista toimintaa ja resursointia.

”Koulun henkilöstön, oppilaiden ja kotien yhteinen arvokeskustelu luo pohjan mielenterveyttä tukevalle toimintakulttuurille.”

Johdon tehtävänä ja vastuulla on varmistaa koulun sisällä sekä yhteistyötahojen kanssa yhteinen ymmärrys siitä, kuinka mielenterveyttä voidaan lasten ja nuorten arjessa tukea ja kuinka jokainen aikuinen voi sitä omasta roolistaan käsin vahvistaa.

Vuoropuhelun ja osallisuuden vaaliminen

Mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeva pitkäjänteinen työ onnistuu ainoastaan ihmisten sitoutumisen ja sitouttamisen avulla. Tämä edellyttää yhteistä, jaettua käsitystä mielenterveydestä ja sen merkityksestä niin oppilaiden suotuisalle kasvulle ja oppimiselle kuin kaikille yhteisön jäsenille. On myös erittäin tärkeää tehdä näkyväksi niin kouluyhteisön oppilaille ja aikuisille kuin huoltajille ja muille toimijoille, millaista tukea on tarjolla koulussa ja koulun ulkopuolella ja kenen puoleen voi missäkin asiassa kääntyä. Tämä vaatii johdolta kykyä luoda tilaa ja paikkoja yhteiselle vuoropuhelulle sekä rohkaisua avoimeen keskustelukulttuuriin, jossa hyvinvointiin, jaksamiseen ja mielenterveyteen liittyvistä asioista voidaan keskustella yhdessä. Ottamalla oppilaat, huoltajat sekä niin opetuksen kuin opiskeluhoitopalveluiden ammattilaiset mukaan keskusteluun, suunnitteluun ja toimintaan koulun johto voi varmistaa, että tarjottava tuki vastaa aidosti tarpeeseen ja on oikein toteutettua ja resursoitua. Oppilaiden mielenterveyden tukemisen tulisikin ennen kaikkea lähteä oppilaiden ja heidän perheidensä lähtökohdista ja osallisuudesta.

”Kokemus omasta vaikutusmahdollisuudesta synnyttää yhteistä omistajuutta, motivaatiota ja merkityksellisyyden tunnetta.”

Rehtorin keskeinen tehtävä on vuorovaikutuksen johtaminen. Turvallista ja hyvää ilmapiiriä luodaan tutustumalla ja yhdessä tekemällä sekä lasten ja nuorten että henkilöstön keskuudessa. Rehtorin ja koulun johdon on tärkeää varmistaa, että jokaisella koulun aikuisella on ymmärrystä ja osaamista tukea oppilaiden välistä vuorovaikutusta sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Johdon oma toiminta toimii esimerkkinä arvostavalle kohtaamiselle ja hyvän tahtoisen vuorovaikutuksen vaalimiselle kouluyhteisössä (Luomanen & Luomanen-Jaakkola, 2024). Koulun vuorovaikutuskulttuurilla voi olla merkittävä vaikutus myös lasten ja nuorten avun hakemiseen (Onnela, 2023).

Avoin ja kunnioittava vuorovaikutus koetaan yhtenä merkittävimpana tekijänä myös koulun moniammatillisen yhteistyön toimivuuden kannalta (Jalonen ym., 2024). Yhdessä luodut rakenteet ja toimivat käytänteet tiedon kululle sekä yhteistyölle tukevat arkista vuorovaikutusta ja päinvastoin.

Edistämällä vuoropuhelua ja osallisuutta koulun johto voi vahvistaa koko yhteisön hyvinvointia ja sitoutumista, mukaan lukien oppilaat, henkilöstö ja kodit. Kokemus omasta vaikutusmahdollisuudesta synnyttää yhteistä omistajuutta, motivaatiota ja merkityksellisyyden tunnetta.

2.2 Tietoon perustuva toimintakulttuurin kehittäminen ja tukitoimien järjestäminen

Kuten kaikkea hyvinvointityötä, mielenterveyden edistämistä ja tukea on tärkeää suunnitella, toteuttaa ja arvioida koulussa. Koulujen perustehtävä edellyttää yhteiskunnallisessa ajassa kiinni olemista, ajankohtaisen tutkitun tiedon ja toimintamallien hyödyntämistä sekä tiedon keräämistä oppilaiden ja kouluyhteisön hyvinvoinnista ja oppimisesta sekä niihin liittyvistä tarpeista. Toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen kannalta keskeistä on myös kerätä palautetta kodeilta ja yhteistyötahoilta.



Katso myös luku 4.2 Mielenterveydellä oireilevan oppilaan tukeminen koulussa

Mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin kehittämisessä sekä mielenterveyden tukitoimien ytimessä on **tietoperustainen lähestymistapa**. Tietoon pohjautuvalla päätöksenteolla koulun mielenterveyden tuessa tarkoitetaan järjestelmällistä ja eettisesti kestävästä lähestymistapaa, jossa toimenpiteiden suunnittelu, toteutus ja arviointi perustuvat luotettavaan ja ajantasaiseen tietoon (Hegestedt ym., 2024). Tavoitteena on varmistaa, että koulussa toteutettavat oppilaiden ja koko kouluyhteisön hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevat toimenpiteet ovat mahdollisimman tehokkaita, oikea-aikaisia ja oikein kohdennettuja (Reinke ym., 2025).

Tietopohjaisen päätöksenteon avulla voidaan tunnistaa yleisiä haasteita ja kehitystarpeita kouluyhteisössä, arvioida nykyisten toimien vaikuttavuutta ja kohdentaa rajalliset resurssit sinne, missä niistä on suurin hyöty. Tällöin koulussa pystytään paremmin ennakoimaan oppilaiden ja koko yhteisön hyvinvoinnin ja mielenterveyden tarpeita ja vastaamaan niihin. Tutkimukset korostavatkin systemaattista, tietoon perustuvaa ja jatkuvaa tuen järjestämisen kehittämistä (McLeod ym., 2022; Reinke ym., 2025).

”Tiedon jatkuva seuranta auttaa kouluja pysymään ajan tasalla oppilaiden muuttuvista tarpeista ja reagoimaan niihin nopeasti ja joustavasti.”

Koska oppilaiden mielenterveyden haasteet voivat vaihdella ajan ja yhteiskunnallisten tekijöiden mukaan, auttaa tiedon jatkuva seuranta kouluja pysymään ajan tasalla oppilaiden muuttuvista tarpeista ja reagoimaan niihin nopeasti ja joustavasti (Fazel ym., 2020). Eri lähteistä kerätyn tiedon avulla voidaan tunnistaa asioiden tai ilmiöiden välisiä suhteita myös tietolähteiden välillä.

Tiedon olisi hyvä koostua useista lähteistä, kuten anonyymeistä oppilaskyselyistä hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevista tai heikentävistä tekijöistä koulussa, poissaolotrendeistä luokka- ja koulutasolla, huoltajien palautteesta sekä opettajien ja muun henkilökunnan kollektiivisista havainnoista ja heidän omasta hyvinvointitiedostaan. Keskeistä on, että kerätty tieto on pääosin yhteisö- ja ryhmätason tietoa, joka kunnioittaa yksilön yksityisyyttä ja anonyymiteettiä ja keskittyy laajemman ajantasaisen tilannekuvan muodostamiseen. Tiedon käsittely ilmiötasolla ei riko tietosuojaa. Se mahdollistaa yhteisen ymmärryksen syntymisen ja toimenpiteiden suunnittelun ja toteutuksen monialaisesti.

Jos useasta tietolähteestä nousee esiin samankaltaisia haasteita, voidaan tunnistaa kehittämistarpeita, kuten esimerkiksi yleiseen ilmapiiiriin, kiusaamiseen, stressiin tai yksinäisyyteen liittyviä ongelmia, joiden perusteella voidaan kehittää koko kouluyhteisön toimintaa (Reinke ym., 2020; Reinke ym., 2025).

”Koulun johto ja yhteisöllinen opiskeluhuolto voivat käyttää tiedosta koottua kokonaiskuvaa esimerkiksi koulun lukuvuositason ja pitkäjänteisemmän hyvinvointityön suunnitteluun.”



KATSO LIITE 5

Kysely oppilaille mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin toteutumisesta

Koulun johto ja yhteisöllinen opiskeluhoito voivat käyttää tiedosta koottua kokonaiskuva esimerkiksi koulun lukuvuositason ja pitkäjänteisemmän hyvinvointityön suunnittelussa. Kun koulussa työskentelevät käyvät säännöllisesti yhteistä vuoropuhelua ajankohtaisesta tiedosta, havainnoista ja ilmiöistä, he vahvistavat toimintakulttuuria, joka vaikuttaa edullisesti mielenterveyteen ja hyvinvointiin.



KATSO LIITE 6

Tutustu Lahden kaupungin hyvään käytänteeseen kokemuksellisen hyvinvointitiedon hyödyntämisestä yhteisöllisessä opiskeluhoitotyössä!



Yhteisövaikuttavuustyössä kunnat, hyvinvointialueet ja järjestöt kehittävät yhdessä tutkittuun tietoon perustuvia paikallisia ratkaisuja lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Tutustu lisää!

<https://itla.fi/toiminta/yhteisovaikuttavuus/>

Tietoa voidaan myös hyödyntää alueellisessa koulujen kehittämistyössä. Tällöin koulutasoista ilmiölähtöistä tietoa voidaan koota yhteen, jolloin saadaan laajempi kuva lasten ja nuorten elämässä vaikuttavista ilmiöistä jollakin tietyllä alueella. Mikäli huolta aiheuttavia ilmiöitä havaitaan, voidaan alueella pohtia, tarvitaanko vahvempaa palveluiden rajoja ylittävää yhteistyötä, jolla voitaisiin kokonaisvaltaisemmin tukea lasten ja nuorten hyvinvointia. Monimutkaisiin ilmiöihin ei yleensä löydy nopeita tai yksinkertaisia ratkaisuja, mutta kun toimenpiteitä kehitetään ja toteutetaan yhdessä – yksilön, ryhmän, kouluyhteisön ja sidosryhmien tasolla – niiden yhteisvaikutus on suurempi kuin yksittäisten toimien.

Tiedon hyödyntämistä ja koulussa toteutettavia toimenpiteitä voidaan arvioida ja kehittää a) koko kouluyhteisön tasolla toimintakulttuurin näkökulmasta, b) luokan tai ryhmän tasolla sekä c) yksilökohtaisesti monialaisessa asiantuntijaryhmässä. Kaikilla tasoilla toimenpiteitä voidaan arvioida esimerkiksi seuraavissa vaiheissa:

1. nykytilan kartoittaminen
2. tavoitteiden laadinta
3. tarvittavat toimenpiteet
4. seuranta ja vaikutusten arviointi.

Koulu- ja aluetason välillä on tärkeää käydä säännöllistä vuoropuhelua. Kun eri tasoilla ja alueilla jaetaan kokemuksia ja opitaan toisilta, voidaan hyödyntää jo toimiviksi todettuja ratkaisuja sen sijaan, että samoja haasteita ratkotaan erikseen jokaisessa koulussa. Alueellinen opiskeluhoitotyö voi tukea tätä prosessia esimerkiksi ohjaamalla, tukemalla ja yhdenmukaistamalla kunta- ja koulukohtaista kehittämis- ja arviointityötä. Kehittämistyötä ja sen seuranta on tärkeää tehdä yhteistyössä paitsi oppilaiden, kotien sekä koulussa työskentelevien ammattilaisten, myös muiden yhteistyötahojen kanssa.

Kulmakivet mielenterveyttä edistävän ja tukevan kouluyhteisön johtamisessa

1. Strategia, johtajuus ja arvopohja

- ★ Mielenterveyden edistäminen kiinnitetään osaksi koulun strategiaa, opetussuunnitelmaa ja lukuvuosisuunnitelmaa.
- ★ Yhteinen arvopohja ja visio luodaan yhdessä oppilaiden, huoltajien ja henkilöstön kanssa.
- ★ Johtaminen on strategista, innostavaa ja sitouttavaa, ja se tukee koko yhteisön osallistumista kehittämistyöhön.

2. Yhteisöllisyys, osallisuus ja turvallinen ilmapiiri

- ★ Koulun eetos ja ilmapiiri rakentuvat myönteisestä vuorovaikutuksesta ja turvallisuudesta.
- ★ Koko yhteisö – oppilaat, huoltajat ja henkilöstö – osallistuu aktiivisesti kehittämiseen ja päätöksentekoon.
- ★ Hyvinvointityötä tehdään vahvassa yhteistyössä kotien, koulun sisäisten ja ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

3. Opetus, pedagogiikka ja oppilaslähtöisyys

- ★ Hyvinvointi ja mielenterveystaitojen harjoittelu ovat osa opetussuunnitelman mukaista opetusta ja päivittäisiä vuorovaikutustilanteita.
- ★ Opetus tukee lasten ja nuorten kasvua, oppimista ja hyvinvointia suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti läpi perusopetuksen.
- ★ Käytetään tutkittuun tietoon perustuvia pedagogisia ratkaisuja sekä näyttöön perustuvia menetelmiä.

4. Tuki, rakenteet ja toimintamallit

- ★ Koulussa on selkeät roolit, rakenteet ja prosessit tuen tarpeen tunnistamiseen ja tukitoimien toteuttamiseen.
- ★ Alueellinen opiskeluhoitotyö tukee koulukohtaista kehittämistä.

5. Henkilöstön osaaminen ja hyvinvointi

- ★ Koulun johdolla ja henkilöstöllä on riittävä mielenterveysosaaminen, jota vahvistetaan säännöllisesti.
- ★ Henkilöstön työhyvinvointia tuetaan aktiivisesti, sillä hyvinvoiva aikuinen on lasten ja nuorten paras tuki.

6. Seuranta, arviointi ja jatkuva kehittäminen

- ★ Hyvinvointityön toteutumista ja vaikuttavuutta seurataan ja arvioidaan säännöllisesti.
- ★ Hyvinvointitietoa kerätään ja hyödynnetään toiminnan kehittämisessä.
- ★ Arvioinnin tuloksia käytetään toiminnan jatkuvaan parantamiseen ja suunnan tarkistamiseen.

2.3 Yhteistyön merkitys mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa

Sujuva yhteistyö oppilaan, huoltajien, opetuksen ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten sekä muiden koulussa työskentelevien ammattilaisten kesken mahdollistaa oppilaan hyvinvoinnin edistämisen sekä sen, että tuen tarve tunnistetaan ja tukea voidaan tarjota kokonaisvaltaisesti. Hyvä yhteistyö päivittäisessä arjessa rakentaa pohjaa, joka tukee ratkaisujen löytämistä myös haastavammissa tilanteissa tai kriiseissä.

Monitoimijainen yhteistyö on oppilaiden, kotien sekä oppilaan kanssa työskentelevien ammattilaisten välistä yhteistyötä.

Moniammatillisella yhteistyöllä tarkoitetaan tässä käsikirjassa koulussa työskentelevien eri ammattiryhmien, kuten opetuksen, ohjauksen ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten välistä yhteistyötä.

Monialaisella yhteistyöllä viitataan laajempaan yhteistyöhön, jossa lapsen ympärille rakennetaan eri hallinnonalojen ammattilaisista koostuva verkosto.

Laadukas yhteistyö ja vuorovaikutus vaikuttaa opettajien, huoltajien sekä muiden ammattilaisten jaksamiseen ja kyvykkyyden kokemukseen (Guindlunan, 2024; Ma ym., 2024). Yhteistyön vahvistaminen onkin investointi niin oppilaiden kuin koko yhteisön hyvinvointiin.

Mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa tarvitaan vahvaa yhteistyötä kotien, opetushenkilöstön ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten välillä, mutta myös laajemmin eri yhteistyökumppaneiden kanssa niin paikallisessa yhteisössä kuin alueellisellakin tasolla. Opetustoimen, terveydenhuollon ja sosiaalihuollon välisen yhteistyön ja yhteisten toimintatapojen kehittäminen on tärkeää, jotta oppilaat ja heidän perheensä saavat tarvitsemansa tuen oikea-aikaisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Poikkeahallinnollinen yhteistyö on erityisen tarpeellista esimerkiksi tilanteessa, jossa oppilaalla on oppimisessa tai käyttäytymisessä haasteita taikka selvittelyä vaativaa fyysistä tai psyykkistä oireilua. Myös koulua käymättömyyden haasteet vaativat moniammatillista yhteistyötä, samoin kuin erilaiset tilanteet, joissa perheet tarvitsevat tukea. Sujuva yhteistyö koulussa työskentelevien ammattilaisten välillä on ensisijaisen tärkeää oppilaiden ja kotien kanssa tehtävälle yhteistyölle.



KATSO LIITE 7

Tutustu Kirkonkulman koulun hyvään käytäntöön yhteisöllisen opiskeluhoollon toimintamallista sekä monitoimijaisesta yhteistyöstä!

”Olennaista on opettajien ja muiden ammattilaisten vuorovaikutus- ja yhteistyöosaamisen kehittäminen sekä riittävät resurssit moniammatillisen yhteistyön toteuttamiseen käytännössä.”

Rehtorin ja koulun johdon tehtäviin kuuluu kehittää ja johtaa yhteisöllisiä kehittämisprosesseja ja monitoimijaista yhteistyötä (Lahtero & Kuusilehto-Awale, 2015; Lahtero & Salonen, 2022). Olennaista on opettajien ja muiden ammattilaisten vuorovaikutus- ja yhteistyöosaamisen kehittäminen sekä riittävät resurssit moniammatillisen yhteistyön toteuttamiseen käytännössä. Tuen tarpeisiin vastaaminen edellyttää, että koulussa on tarpeeksi aikuisia varhaisen tuen tarpeiden havaitsemiseksi sekä riittävästi moniammatillisia toimijoita, jotta tukeen voidaan vastata tarkoituksenmukaisesti yhteistyössä (Valtonen ym., 2024).

Koulun johdon on hyvä olla tietoinen siitä, miten erilaiset tuen muodot vaikuttavat oppilaiden hyvinvointiin ja oppimiseen ja keitä ammatilaisia tarvitaan tukitoimien eri vaiheissa. Kun oppilaan tuen ja tukitoimien tarve kasvavat, rehtorin rooli yhteistyön johtajana koulun ja kodin yhteistyössä on entistä merkittävämpi (Tulikoura ym., 2025). Oppilaan eri tukimuotojen on tärkeää muodostaa oppilaan ja perheen näkökulmasta yksi kokonaisuus. Johdon tuki ja ymmärrys kokonaisuudesta auttaa muun muassa opettajia tuen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä kotien ja muiden ammattilaisten kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Yhteistyötä tukevat rakenteet

Koulussa työskentelevien opetuksen ja opiskeluhoitolpalveluiden ammattilaisten perustehtävää ja keskinäistä yhteistyötä ohjaavat eri hallinnonalojen lait ja säädökset, kuten perusopetus-, opiskeluhoito-, sosiaalihuolto-, terveydenhuolto- tai lastensuojelulaki. Kouluissa toimii monenlaisia kiinteitä ja tilannekohtaisia asiantuntijaryhmiä oppilaiden hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi. On tärkeää, että eri ryhmien roolit ja niiden lakisääteiset tehtävät oppilaiden asioiden hoitamisessa ja tuen järjestämisessä ovat selkeät (Perälä ym., 2015).

Moniammatillista ja -toimijaista yhteistyötä tukevat rakenteet ja käytänteet kouluyhteisössä:

1. Lukuvuosittainen ammattilaisten esittäytyminen, tehtäväkuvien ja osaamisen avaaminen
2. Aikaa tutustumiselle ja mielenterveyttä tukevan toimintakulttuurin määrittelylle
3. Selkeät ja monipuoliset yhteistyön tavat kotien kanssa tehtävään yhteistyöhön, jotka on käyty myös huoltajien kanssa yhdessä läpi
4. Hallinnon rajat ylittävä perehdytys, yhteiset poikkihallinnolliset koulutus- tilaisuudet ja työssä oppimisen mahdollisuudet
5. Vakiintuneet sovitut toimintatavat ja prosessit tukitoimille ja yhteistyön sujuvalle toteutumiselle
6. Ohjeistukset oppilaiden siirtymiin ja niissä toteutuvaan yhteistyöhön
7. Ohjeistukset tiedonkulkuun ja salassapitoon
8. Monialaisen yhteistyön johtamisen ja toteutumisen lukuvuosittainen arvioiminen esimerkiksi opiskeluhoillon johtamisen itsearviointityökalulla (Raukola-Lindblom ym., 2024)

Moniammatillisen yhteistyön johtaminen edellyttää erilaisten lähtökohtien tunnistamista, moninaisen osaamisen valjastamista sekä mielenterveyden tuen kokonaiskuvan ymmärtämistä. Koulujen ja opiskeluhoitopalveluiden moniammatillisessa yhteistyössä voi esiintyä esimerkiksi resursseihin, epäselviin vastuisiin ja rooleihin, tiedonkulkuun tai tietosuojaan liittyviä jännitteitä (Jalonen ym., 2024), joita tunnistamalla ja yhdessä ratkomalla voidaan edistää yhteistyön sujuvuutta ja tavoitteiden saavuttamista kouluyhteisön hyvinvointityössä.

”Eri ammattilaisten välistä yhteistyötä edistävät selkeä työnjako ja roolit, yhteinen tieto ja ymmärrys sekä tasapuolinen ja arvostava vuorovaikutus.”

Eri ammattilaisten välistä yhteistyötä edistävät selkeä työnjako ja roolit, yhteinen tieto ja ymmärrys sekä tasapuolinen ja arvostava vuorovaikutus (Lähdesmäki ym., 2024). Luottamusta ja yhteistyön sujuvuutta lisätään tukemalla ammattilaisten keskinäistä vuorovaikutusta ja tutustumista, rakentamalla avointa ja sallivaa keskustelukulttuuria, luomalla selkeitä rakenteita ja prosesseja sekä tarjoamalla yhteistä hallinnolliset rajat ylittävää koulutusta (Jalonen ym., 2024; Sainio ym., 2025).

Ammattilaisten yhteisen keskustelun kautta voidaan vahvistaa keskinäistä ymmärrystä ja luoda rakenteita, jotka mahdollistavat yhteistyön eri toimijoiden kesken (Sainio ym., 2025). Koulussa voidaan edistää ammattilaisten keskinäistä yhteistyötä esimerkiksi säännöllisillä aikataulutetuilla tapaamisilla, konsultaatiokäytänteillä sekä yhdessä sovitulla työnjaolla ja toimintatavoilla.

Yhteisöllistä opiskeluhoitoa ja mielen hyvinvointia edistävää työtä on kannattavaa suunnitella ja toteuttaa vahvassa monialaisessa yhteistyössä. Sillä luodaan perustaa koulun hyvinvointityön yhteisille päämäärille, toimiville käytänteille ja sujuvalle yhteistyölle tukitoimien järjestelyissä.

Oppilaitoskohtainen monialainen opiskeluhoitoryhmä on merkittävä rakenne, kun yhteisöllisesti kehitetään koulun hyvinvointityötä. Ryhmä vastaa oppilaitoskohtaisen opiskeluhoollon suunnittelusta, kehittämisestä, toteuttamisesta ja arvioinnista. Yksi monialaisen yhteistyön muoto voi olla laajennetut oppilaitoskohtaiset opiskeluhoitoryhmän tapaamiset. Tällöin yhteistyötapaamiseen voi kutsua laajemmin paikallisia ja alueellisia toimijoita: esimerkiksi nuorisotoimen, järjestöjen, seurakunnan, poliisin, sosiaali- ja terveystoimen edustajia sekä niin huoltajia kuin lapsia ja nuoria pohtimaan paikallisia ilmiöitä ja niihin ratkaisuja.

Koulujen hyvinvointityön raamit rakentuvat hyvinvointialueen ja koulutuksen järjestäjien yhteistyössä. **Alueellinen opiskeluhoollon yhteistyöryhmä** toimii hyvinvointialueen sekä koulutuksen järjestäjien yhteistyöelimenä. Yhteistyöryhmä valmistelee alueellisen opiskeluhoitosuunnitelman hyvinvointialueelle. Suunnitelma pohjautuu alueella toimivien koulutuksen järjestäjien opiskeluhoollon suunnitelmiin, ja se liitetään osaksi hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelmaa. Opiskeluhoollon suunnitelman lisäksi yhteistyöryhmän tehtävänä on seurata alueellisen opiskeluhoitosuunnitelman toteutumista ja arvioida opiskeluhoitopalvelujen, koulutuksen järjestäjien sekä muiden sosiaali- ja terveyspalvelujen yhteistyön toteutumista. Työryhmä myös käsittelee hyvinvointialueen ja sen alueella toimivien koulutuksen järjestäjien välisiä opiskeluhoollon yhteistyökysymyksiä.

Kuvio 4. Koulutuksen järjestäjän ja hyvinvointialueen opiskeluhoollon yhteistyöryhmät

Oppilaitoskohtainen monialainen opiskeluhoolloryhmä (OHL § 14)

- Ryhmä suunnittelee, kehittää, ohjaa ja arvioi opiskeluhoollon toteuttamista oppilaitoskohtaisesti.
- Ryhmässä on opiskeluhoolltopalveluiden ammattilaisten, opettajien, oppilaiden ja huoltajien edustus.
- Koulutuksen järjestäjä ja opiskeluhoolltopalvelut päättävät yhdessä ryhmän kokoonpanosta sekä tehtäviin liittyvistä toimintatavoista.
- Ryhmä päättää koulutuksen näyttöön perustuvat menetelmät, jotka otetaan opetushenkilöstön yhteisölliseen käyttöön.
- Opiskeluhoollon suunnittelussa ja menetelmien käyttöönotossa huomioidaan koulutuksen järjestäjän sekä alueellisen opiskeluhoollon yhteistyöryhmän linjaukset.

Koulutuksen järjestäjän monialainen opiskeluhoollon ohjausryhmä (OHL § 14)

- Ryhmä vastaa monialaisen opiskeluhoollon yleisestä suunnittelusta, kehittämisestä, ohjauksesta ja arvioinnista. Koulutuksen järjestäjä päättää yhteistyössä opiskeluhoollon palveluja tuottavien tahojen kanssa ohjausryhmän kokoonpanosta, tehtävistä ja toimintatavoista.
- Ryhmän kokoonpanossa on mukana sivistys-, sosiaali- ja terveys- sekä nuorisotoimen edustus sekä edustus alueella toimivien muiden koulutuksen järjestäjien oppilaitoksista.
- Mukana voi olla myös edustajia erikoissairaanhoidosta, lastensuojelusta, kasvatus- ja perheneuvolasta, ja mahdollisesti muita tahoja, esim. seurakunta, poliisi ja opiskelijoille vapaa-ajan palveluja tarjoavat järjestöt, sekä opiskelijoiden ja huoltajien edustus.
- Ohjausryhmässä voidaan käydä keskustelua hyvinvointia edistävien yhteisöllisten näyttöön perustuvien menetelmien tarpeista ja käyttöönotosta.

Alueellinen opiskeluhoollon yhteistyöryhmä (OHL § 14, THL 15 a§)

- Työryhmää johtaa hyvinvointialue.
- Työryhmä on hyvinvointialueen ja sen alueella toimivien koulutuksen järjestäjien yhteistyöelin.
- Työryhmä valmistelee alueellisen opiskeluhoolltosuunnitelman, joka pohjautuu alueella toimivien koulutuksen järjestäjien opiskeluhoollon suunnitelmiin. Lisäksi tehtävänä on seurata alueellisen opiskeluhoolltosuunnitelman toteutumista sekä opiskeluhoolltopalveluiden, koulutuksen järjestäjien ja muiden sote-palveluiden yhteistyön toteutumista.
- Työryhmän kokoonpanossa on mukana sivistys-, sosiaali- ja terveys- sekä nuorisotoimen edustus sekä edustus alueella toimivien muiden koulutuksen järjestäjien oppilaitoksista.
- Mukana voi olla myös edustajia erikoissairaanhoidosta, lastensuojelusta, kasvatus- ja perheneuvolasta, ja mahdollisesti muita tahoja, esim. seurakunta, poliisi ja opiskelijoille vapaa-ajan palveluja tarjoavat järjestöt, sekä opiskelijoiden ja huoltajien edustus.
- Työryhmässä voidaan käydä keskustelua näyttöön perustuvien psykososiaalisten menetelmien tarpeista ja käyttöönotosta.

Monialainen asiantuntijaryhmä on tärkeä rakenne tilanteissa, joissa yksittäisen oppilaan opiskeluhoitoasian hoitamiseksi tarvitaan asiantuntijoita sekä opetushenkilöstön että opiskeluhoitopalvelujen parista. Tuki rakentuu aina oppilaan ympärille, ja onkin hyvä pohtia, ketkä ovat lapsen tai nuoren kannalta keskeisiä henkilöitä tuen järjestämisessä.

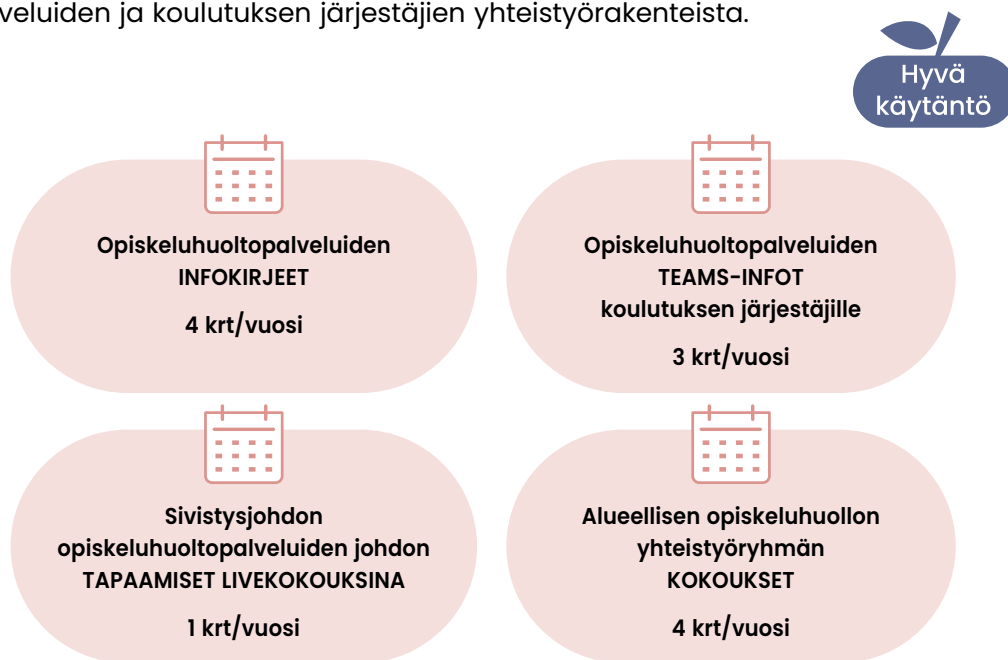


Katso tarkemmin yksilökohtaisesta monialaisesta oppilashuollosta luvussa 4.

Järjestöt ja yhdistykset voivat tarjota monenlaista oppilaiden mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa, ryhmätoimintaa ja vertaistukea oppilaille ja vanhemmille sekä tarjota tukea kriisitilanteissa. Yhteistyö yhdistysten kanssa voi parantaa palveluiden saatavuutta, vähentää stigmaa ja luoda eheämpiä tukipolkuja oppilaille ja perheille. Useat järjestöt tarjoavat erilaisia oppituntikonaisuuksia, opetusmateriaaleja sekä koulutusta koulujen henkilöstölle. Koulut voivat vahvistaa ulkopuolista yhteistyötä esimerkiksi osallistumalla paikallisiin verkostoihin, kutsumalla asiantuntijoita kouluun, järjestämällä yhteisiä tapahtumia ja tiedottamalla oppilaille ja vanhemmille saatavilla olevista tapahtumista, toiminnoista sekä palveluista. Koulun johtajuudessa korostuu taito konkretisoida kansalliset linjaukset käytännön ohjeiksi ja teoiksi. Yhteistyön johtamiseen kuuluu olennaisesti eri ammattiryhmien roolien ja osaamisen ymmärtäminen sekä kyky sitouttaa ammattilaiset työskentelemään yhteisten tavoitteiden ja toimintatapojen mukaisesti (Jalonen ym., 2024).

Koulun rehtori ja muu johto ovat keskeisessä asemassa koulun arjessa tapahtuvan yhteistyön mahdollistamisessa, mutta onnistunut monialaisen yhteistyön johtaminen tarvitsee koulun ja opiskeluhoitopalveluiden sekä muiden palveluiden johtajien keskinäistä tuntemusta ja käytännön yhteistyötä ja tapaamisia. Tätä tukevat esimerkiksi erilaiset yhteistyörakenteet (ks. kuvio 5).

Kuvio 5. Esimerkki Keski-Suomen hyvinvointialueen opiskeluhoollon palveluiden ja koulutuksen järjestäjien yhteistyörakenteista.



Monialaisen yhteistyön ja yhteisen keskustelun tueksi

Terveysten edistäminen – koulu toimintaympäristönä

- Millainen on koulumme oppimista sekä mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevana ympäristönä?
- Kuinka ammattilaisten eri roolit ja vastuut ymmärretään ja ovatko ne kaikkien tiedossa?

Opiskeluhuollon suunnitelmat – opiskeluhuollon käytännöt

- Kuinka paikalliset ja koulukohtaiset suunnitelmat ovat linjassa alueellisten ja valtakunnallisten suunnitelmien kanssa?
- Onko hyvinvointialueen ja kuntatason suunnitelmien välillä vuoropuhelua?

Toimiva tiedonkulku – lapsen ja nuoren tietosuoja

- Millaista keskustelua ja jaettua ymmärrystä kaivataan salassapidosta ja oppilaan tietosuojasta?
- Millaiset käytännöt koulussa on sujuvalle tiedonkululle eri ammattilaisten sekä koulun ja kodin välillä?

Lapsen ja nuoren toimijuus – ammattilaisen velvollisuus ja vastuu

- Miten oppilaat osallistuvat oman hyvinvointinsa ja tukensa suunnitteluun ja toteutukseen?
- Miten koulussa toimitaan, jos lapsi tai nuori kieltäytyy tarjotusta tuesta?

Professioperustainen työskentely – moniammatillinen yhteistyö

- Millaisista lähtökohdista kukin ammattikunta toteuttaa omaa työtään koulussa?
- Millaisia haasteita tunnistetaan oman perustehtävän ja yhteistyön toteuttamisessa?
- Onko tilanteita, joissa oppilaan tuki voi vaarantua epäselvien vastuiden vuoksi?

Yhteisöllisen opiskeluhuollon tarpeet – monialaisen yhteistyön vaateet

- Millaisia haasteita tunnistetaan yksilökohtaisen ja yhteisöllisen opiskeluhuollon toteuttamisessa?
- Millaisia resursseja on käytössä ja kuinka ne on kohdennettu?
- Millaisia odotuksia ja toiveita on monialaisen yhteistyön toteuttamiselle?

Opiskeluhuollon kokonaisvaltaisuus – opiskeluhuollon pilkkoutuminen

- Millaisia haasteita opiskeluhuollon ja oppilaan kokonaisvaltaisen tuen toteutumiseen liittyy?
- Kuinka kokonaiskuva ja sen vastuu muodostuvat?

Kysymysten ryhmittelyssä on hyödynnetty mukaillen Jalosen ym. (2024) tunnistamia jännitteitä moniammatillisessa yhteistyössä.

Taulukko 3. Peruskouluikäisten lasten ja nuorten yhteistyötahoja ja palveluita koulujen mielenterveyttä tukevan työn tueksi (mukaillen THL, 2023)

PERUSTASO JA SITÄ TÄYDENTÄVÄT PALVELUT
Opiskeluhoitopalvelut
• Kouluterveydenhuolto ◦ Terveystieteiden ja lääkärin palvelut • Psykologin ja kuraattorin palvelut • Opetussuunnitelman mukainen opiskeluhoito • Yhteisöllinen hyvinvointityö
Terveyskeskuksen yleiset palvelut
• Vastaanotto- ja päivystyspalvelut • Muut mielenterveys- ja päihdepalvelut • Nuorisopoliklinikan ja -aseman sekä nuorisoneuvolan palvelut ym. • Lasten ja nuorten perustason mielenterveyspalvelut, esim. kouluihin jalkautuvat psykiatriset sairaanhoitajat
Sosiaalihoillon palvelut
• Kasvatus- ja perheneuvonta, perhetyö, lapsiperheiden ja nuorten sosiaalityö ja ohjaus • Tukiperhe- ja -henkilötoiminta
Kunnalliset nuoriso-, kulttuuri- ja vapaa-ajanpalvelut
• Nuorisotyön eri muodot, nuorten työpaja
Järjestöt ja kolmas sektori
• Materiaalit, hyvät käytänteet ja toimintamallit, koulutus
ERITYISTASON PALVELUT JA YHTEISTYÖTAHOT
Lasten- ja nuorisopsykiatrisen erikoissairaanhoidon
• Avo- ja osastohoito, liikkuvat ja konsultatiiviset palvelut
Somaattinen erikoissairaanhoidon
• Erikoisalojen palvelut, kuten lastentaudit ja lastenneurologia, foniatria
Sosiaalihoillon erityispalvelut
• Lastensuojelun palvelut ja tukitoimet (mm. lastensuojelun perhetyö), avohuolto ja sijoitus, huostaanotto, sosiaali- ja kriisipäivystys, vammaispalvelut
Kelan ja vakuutuslaitosten palvelut
• Vaativa lääkinällinen kuntoutus, sopeutumisvalmennuskurssit ja muut kuntoutusjaksot
Yksityisen sektorin tuottamat erityistason palvelut
• Voivat toteutua hyvinvointialueen ostopalveluna tai itse maksaen (esim. lasten- ja nuorisopsykiatriset ja psykoterapeuttiset tutkimukset, hoidot ja kuntoutukset, neuropsykologinen tutkimus ja kuntoutus, neuropsykiatrisen valmennus, monimuotokuntoutukset)
VAATIVAT PALVELUT
Vaativat lasten- ja nuorisopsykiatriset palvelut
• Oikeuspsykiatriset tutkimukset, kansallisesti keskitetyt palvelut (esim. sukupuoli-identiteetin tutkimus), vaikeasti (väkivallalla) oireilevien hoito
Lastensuojelun vaativat erityispalvelut
• Koulukodit
Rikosseuraamusten piiriin joutuneiden palvelut
Vaativat maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden palvelut

Yhteistyö kotien kanssa

Koulu ja koti ovat lapsen ja nuoren elämän kaksi keskeistä ympäristöä, ja perusopetuslaki ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet korostavat kodin ja koulun välistä sujuvaa yhteistyötä oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja oppimisen tukemiseksi. Kodin ja koulun vahva ja avoin kumppanuus luo pohjan oppilaan kasvulle ja kehitykselle, ja se on keskeinen voimavara mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa. Huoltajien rohkaisu ja kannustus, aktiivinen viestintä koulun toiminnasta ja matalan kynnyksen vuorovaikutteiset tilaisuudet kutsuvat vanhempia osallistumaan. Kun vanhemmat otetaan mukaan kouluyhteisöön, he sitoutuvat tukemaan koulun tavoitteita ja toimintaa sekä oppivat arvostamaan koulua. Vanhempien verkostoituminen ja yhteinen toiminta vahvistavat myös yhteisöllisyyttä ja antavat tukea opettajien ja koulun yhteisölliselle työlle. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan kodin ja koulun yhteistyössä tulee tukea myös huoltajien keskinäistä vuorovaikutusta ja luoda pohjaa vanhempainyhdistystoiminnalle. Vanhempaintoiminta onkin ennalta ehkäisevää ja kaikkia oppilaita kannattelevaa hyvinvointityötä niin luokan kuin yhteisön tasolla.

Tutkimukset painottavat kodin ja koulun yhteistyön moninaisia hyötyjä. Huoltajien osallistuminen koulunkäyntiin ja koulun toimintaan on yhteydessä oppilaiden parempaan koulumenestykseen, positiivisempaan asenteeseen koulua kohtaan, vahvempaan oppimismotivaatioon ja vähäisempään koulu-poissaoloon (Epstein, 2001; Henderson & Mapp, 2002; Wang & Sheikh-Khalil, 2014). Lisäksi kodin ja koulun yhteistyö tukee oppilaiden sosioemotionaalista kehitystä ja mielenterveyttä (Wang & Sheikh-Khalil, 2014).

Päivittäisessä arjessa on paljon asioita, jotka vaikuttavat oppilaiden hyvinvointiin ja oppimiseen: esimerkiksi vanhempien hyvinvointi, kasvatuskäytännöt ja perheen ilmapiiri vaikuttavat lapsen tunne-elämään, sosiaalisiin taitoihin, itseluottamukseen ja oppimismotivaatioon. Koulu ja kodit voivat käydä keskustelua arjen valinnoista ja pelisäännöistä ja näin muodostaa yhteistä ymmärrystä siitä, miten yhdessä tuumin voidaan tukea lasten ja nuorten suotuisaa kasvua. Tällaisia aiheita voivat olla esimerkiksi älypuhelimien hankintaikä, sosiaalisen median käyttö ja pelaaminen, loukkaavaan kohteluun tai kiusaamiseen puuttuminen, riittävä nukkuminen, syöminen tai liikkuminen jne. Keskustelussa ja yhteisten suositusten laatimisessa on tärkeää olla aina myös lapset ja nuoret mukana.

Kouluilla on ainutlaatuinen mahdollisuus tavoittaa laaja joukko perheitä ja tarjota tukea matalalla kynnyksellä.

Koulu on luonnollinen kohtaamispaikka huoltajille ja voi toimia rohkaisevana tahona heidän keskinäiselle tutustumiselleen.

Koulu voi toimia kanavana tiedon ja tukipalveluiden jakamisessa ja tavoittaa myös perheitä, jotka eivät muuten hakisi apua tai tukea.

”Kun koti ja koulu toimivat yhdessä, oppilaat kokevat olevansa tuettuja ja ymmärrettyjä molemmissa ympäristöissä.”

Koska vanhemmat ovat oman lapsensa elämän tärkeimmät henkilöt, on heillä ainutlaatuinen ymmärrys lapsensa vahvuuksista, tarpeista ja mahdollisista huolenaiheista. Kun huoltajat kokevat, että koulu on kiinnostunut heidän näkemyksistään ja asiantuntijuudestaan oman lapsensa kehitystä ja oppimista kohtaan, se lisää heidän luottamustaan kouluun ja sitoutumistaan yhteistyöhön. Molemmipuoliseen kunnioitukseen, luottamukseen ja avoimuuteen perustuva yhteistyö on tärkeää. Se mahdollistaa myös varhaisen puuttumisen mahdollisiin haasteisiin ja tukitoimien suunnittelun yhdessä perheen kanssa. Kun koti ja koulu toimivat yhdessä, oppilaat kokevat olevansa tuettuja ja ymmärrettyjä molemmissa ympäristöissä. Se lisää turvallisuuden tunnetta ja vähentää stressiä.

Arjen tiedonkulku ja vuoropuhelu ovat olennaisia kodin ja koulun yhteistyön kannalta. Koska suurin osa viestinnästä tapahtuu kirjallisesti, sähköisissä järjestelmissä, kuten Wilmassa, onkin hyvä kiinnittää huomiota siihen, kuinka viestitään ja minkälaisia merkintöjä tehdään. Erityisen merkityksellistä se on niiden perheiden kanssa, joiden lapsen tai nuoren käyttäytymisessä tai kouluun sitoutumisessa on haasteita. Vaikeammissa tilanteissa puhelu ja tapaaminen kasvokkain ovat usein parhaita tapoja löytää yhteinen ymmärrys ja toimintatavat.

Kouluyhteisössä on hyvä pyrkiä luomaan osallistavia ja joustavia yhteistyömuotoja, jotka sopivat erilaisiin perheisiin ja elämäntilanteisiin. Perinteisten vanhempainiltojen ja oppimiskeskustelujen lisäksi digitaaliset alustat ja viestintävälineet tarjoavat uusia mahdollisuuksia kommunikoida ja jakaa tietoa kodin ja koulun välillä reaaliaikaisesti. Innovatiiviset yhteistyömuodot voivat myös lisätä huoltajien osallisuutta koulun arkeen ja päätöksentekoon sekä tuoda kodin ja koulun toimintakulttuureja lähemmäksi toisiaan. Yhteistyössä on hyvä huomioida huoltajien moninaisuus ja moninaiset tavat sekä mahdollisuudet osallistua yhteistyöhön koulun kanssa.

VINKKI!

Eri järjestöt tarjoavat tietoa ja tukea vanhemmille lapsen ja nuoren mielenterveyden tukemiseen, tuen ja avun tarpeen tunnistamiseen sekä kodin vuorovaikutustilanteisiin.

Esimerkiksi

mieli.fi

mll.fi

sos-lapsikyla.fi

VINKKI 1



Kodin ja koulun yhteisiä hyvän mielen tapahtumia

1. Kulttuurirajat ylittävät vanhempainkoulut, joissa tutustutaan, laitetaan yhdessä ruokaa ja keskustellaan selkosuomella alueen vanhempien kesken
2. Vanhempainilta leikkipuistossa ja sen jälkeinen jalkapallo-ottelu vanhemmat vs. lapset
3. Viikkoviesti opettajalta tai kuukausiviesti luokanvalvojalta / rehtorilta
4. Yhteiset elokuvanäytökset vanhempainyhdistyksen järjestämänä
5. Kodin ja koulun aamukahvit, jossa yhteistä keskustelua ajankohtaisista aiheista
6. Kävelyretki laavulle "makkaranpaistoon"
7. Yhteinen peli-ilta huoltajille tai perheille esim. lipunryöstö, lautapelit, elefanttipallopeli
8. Taidenäyttely huoltajille oppilaiden töistä
9. Avointen ovien päivä tai viikko
10. Palaute- ja toivelaatikko huoltajille
11. Huoltajat mukana oppitunneilla esim. konkreettisen taidon opettaminen tai omasta ammatista tai harrastuksesta kertominen (tehdään ensin luokan vanhemmille kysely harrastuksista tai erityistaidoista)
12. Oppilaiden tai toisten vanhempien mentorointi
13. Lukuvanhempi/-mummo/-pappa
14. Yhteistyöillat yhdessä nuorisotoimen kanssa. Sovitaan yhdessä luokka-asteen huoltajien ja oppilaiden kanssa esim. kännykän käytöstä ja kotiin-tuloajoista.
15. Paikallisten järjestöjen esittelyillat (mielenterveys, liikunta, kädentaidot tms.)
16. Teemaillat huoltajille johonkin ikäkauteen tai ilmiöön liittyen
17. Kulttuuri-illat, jonne huoltajat ja lapset tuovat jotakin omasta kulttuuristaan (maistiaisista, tavaroita, musiikkia jne.)
18. Oppilaiden suunnittelema perheiden ilta tai tapahtuma
19. Koulukahvila perheille tai vanhempien olohuone
20. Luokan digitaalinen portfolio oppilaiden, opettajien ja huoltajien ylläpitämänä

Hyviä käytänteitä jakoivat mm. Etelä- ja Pohjois-Hervannan alueen koulut Tampereelta, Karstulan Yhtenäiskoulu, Keskustan koulu Eurajoelta ja Pappilanpellon koulu Vihdistä.

VINKKI 2

**Wilho – vuorovaikutusta vanhempien kohtaamiseen**

Wilho on opettajille suunnattu työkalu vuorovaikutteisen vanhempainillan tai vanhempaintapaamisen järjestämiseen. Kaikkien vanhempien ja perheiden tulee kokea olonsa tervetulleiksi koulussa. Vuorovaikutteinen vanhempaintapaaminen etenkin lapsen koulunkäynnin nivelvaiheissa luo hyvän pohjan yhteistyölle. Materiaalissa on huomioitu erityisesti maahanmuuttajavanhempien osallisuuden vahvistaminen. Wilho sisältää keskusteluun kannustavia teemoja, jotka on käännetty kuudelle eri kielelle: ruotsi, englanti, venäjä, viro, arabia ja somali.

KESY – keskustelu symbolein

KESY on pelimuotoon muokattu kommunikaatioväline, jonka kuvat ja tunnehymiöt on nopea ottaa käyttöön. Sijoittamalla kortteja alustalle lapsi voi kertoa ja näyttää, miten hänellä menee, riippumatta siitä, millainen on hänen kykynsä sanallistaa asioita. Materiaalin ja toimintamallin ovat tuottaneet Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin Ruskeasuon yksikkö, Oulun kaupunki sekä Suomen Vanhempainliitto. Materiaali on suunnattu alakoululaisille, mutta sitä voi soveltaa eri-ikäisille lapsille ja nuorille sopivaksi.

SYKE – syventävä keskustelu

SYKE on kuvamateriaali kouluun, kotiin, oppilashuoltoon ja muihin tilanteisiin, joissa keskustellaan nuoren kanssa. SYKE sisältää nuoren arkeen liittyviä kuvakortteja, sanakortteja ja alustan. Sijoittamalla kortteja kolmiosaiselle alustalle nuori jäsentelee elämänsä ja kertoo kokemuksistaan, haasteistaan ja vahvuuksistaan itselleen sopivalla tavalla. SYKE perustuu myönteiseen tunnistamiseen sekä positiivisella tavalla nähdä, kuulla ja osalliseksi tulemiseen. Kortit tukevat nuoren ilmaisua ja keskustelun dialogisuutta. Ne tuovat kohtaamiseen mukavaa tunnelmaa ja toiminnallisuutta.

TOIVO – toimintamalli keskusteluihin lapsen ja nuoren kanssa

TOIVO-toimintamalli on tarkoitettu keskusteluihin lapsen tai nuoren kanssa esimerkiksi koulussa, kotona ja opiskeluhuollossa. Osa materiaaleista sopii myös aikuisten välisiin keskusteluihin. TOIVO-työkalupakki sisältää tehtäväohjeet sekä tulostettavia sanakortteja ja kuvapohjia. TOIVOA voi käyttää esimerkiksi opettaja, kuraattori tai huoltaja.

TOIVON kanssa asiakkaan elämäntilannetta kartoitetaan asiakaslähtöisesti, sanallisesti, visuaalisesti ja toiminnallisesti. Visuaalisen kollaasin tarkoituksena on tehdä näkyväksi asiakkaan kokemuksia ja mielipiteitä, myös sellaisia, joita on hankala sanoittaa. Kollaasin pohjalta etsitään ymmärrystä asiakkaalle mielekkästä elämästä ja luodetaan reittiä kohti tavoitteita ja mahdollisuuksia.

TOIVO perustuu myönteiseen tunnistamiseen sekä voimavara- ja vahvuusajatteluun. Asioita tarkastellaan ratkaisukeskeisesti pyrkien asenne-esteettömyyteen, yhdenvertaisuuteen ja osallisuuden esteiden purkamiseen. Kortti-valikoimassa on huomioitu neurokirjon näkökulma.

**Vanhempainliiton vinkkejä kodin ja koulun yhteistyöhön
vanhempainliitto.fi.**

2.4 Koulun aikuisten mielen hyvinvointi ja mielenterveysosaaminen

Koulun aikuisten hyvinvointi ja osaaminen heijastuu suoraan oppilaisiin. Koulun ammattilaiset kokevat usein, että oma työ on tärkeää ja he ovat innostuneita työstään, mutta uupumuksen määrä on myös kasvanut viime vuosien aikana (Upadyaya ym., 2025). Kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämisen ensimmäisiä askeleita on jokaisen koulussa työskentelevän aikuisen työhyvinvointi. Usein työ itsessään edistää mielenterveyttä: työ tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa itseään, kokea merkityksellisyyttä sekä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja kuulua yhteisöön.

Mielenterveyttä edistävä toimintakulttuuri koulun ammattilaisten hyvinvoinnin edistäjänä

Hyvinvoivat ja osaavat aikuiset luovat turvallisen ja myönteisen oppimisympäristön, tukevat oppilaiden sosioemotionaalista kehitystä ja toimivat hyvinvointitaitojen roolimalleina (Dreer, 2023). Koulun johto voi edistää kouluyhteisössä rakentavaa dialogia, jossa erilaiset näkemykset esitetään kunnioittavasti ja yhteistä oppimista tukien.

Koulu onkin yhteisö, jossa lapsilla, nuorilla ja aikuisilla on yksi yhteinen toimintakulttuuri. Samat mielenterveyttä edistävät keinot pätevät siis myös koulun ammattilaisten mielen hyvinvointia edistettäessä. Yksilöiden ja yhteisön voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen, hyväntahtoinen vuorovaikutus ja ihmissuhteisiin panostaminen sekä jokaisen mahdollisuus tulla kuulluksi ja olla osa yhteisöä ovat keskiössä niin päivittäisessä työssä, päätöksenteossa kuin yhteistyön toteutumisessa. Koulun mielenterveyttä edistävä toimintakulttuuri kulkee käsi kädessä pedagogisen hyvinvoinnin ja sen johtamisen kanssa.

Hyvä mielenterveys edistää työn tekoa, ja mielenterveyden haasteet voivat puolestaan heikentää työkykyä.

Työkyky voi kuitenkin olla hyvä mielen-terveyden ongelmista huolimatta.

**Tutustu Työterveyslaitoksen
Mielenterveyden työkalupakkiin!**

Usein asiat, jotka edistävät työn sujuvuutta, edistävät myös mielenterveyttä työpaikalla. Työyhteisön tuki, avoin ja arvostava vuorovaikutus sekä yhdessä tekeminen tukevat kouluyhteisön ammattilaisten mielen hyvinvointia työssä. Myönteistä ilmapiiriä tukevat myös onnistumisista iloitseminen, hyvän työn huomioiminen ja myönteinen palaute sekä ilon ja huumorin ruokkiminen arjessa. Johdon kannattaakin kannustaa koulun henkilöstöä jakamaan onnistumisia, hyviä käytänteitä sekä materiaaleja. Innostus näyttäytyy myönteisenä suhteena oppilaisiin, pyrkimyksenä oman työn ja oman osaamisen kehittämiseen sekä haluna vaikuttaa myönteisesti oman yhteisönsä ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen. Myös yhdessä tekeminen ja yhteisopettajuus lisäävät opettajien työhyvinvointia ja kollegiaalista tukea sekä vähentävät arjen kuormitusta (Weinberg ym., 2019). Yhteisopettajuuden toteuttamista helpottaa rehtorin antama tuki esimerkiksi tilojen ja lukujärjestysratkaisujen osalta.

”Yhdessä tekeminen ja yhteisopettajuus lisäävät opettajien työhyvinvointia ja kollegiaalista tukea sekä vähentävät arjen kuormitusta.”

Ihmisellä on luontainen tarve kokea, että omilla teoilla on myönteisiä vaikutuksia omassa ympäristössä ja muissa ihmisissä. Hyvän tekeminen muille tuottaa myös hyvinvointia ja merkityksellisyyden kokemusta itselle (Martela & Ryan, 2016). Kouluyhteisössä voidaankin ruokkia hyväntahtoisuutta ja hyvien tekojen ja auttamisen kulttuuria niin oppilaiden kuin aikuisten keskuudessa.



Hyvän mielen työpaikkamerkki®
auttaa edistämään mielenterveyttä
työpaikoilla!

Lue lisää
<https://hyvanmielentyopaikka.fi/>

Työn vaatimusten ja voimavarojen tasapaino

Selkeät roolit ja tehtävänjako, yhteiset käytännöt ja toimintatavat sekä oikeanlaiset puitteet työn tekemiselle ovat myös merkittäviä työhyvinvointia lisääviä asioita. Työkyky säilyy hyvänä, kun voimavaroja on riittävästi suhteessa työn vaatimuksiin. Liian suuret vaatimukset voivat uuvuttaa ja lisätä uupumuksen riskiä. Opetusalalla tyypillisiä **työn vaatimuksia** ovat suuren työmäärän ja kiireen lisäksi haastavat vuorovaikutustilanteet oppilaiden, huoltajien ja muiden aikuisten kanssa (Upadyaya ym., 2025). Erityisesti huoli oppilaista voi lisätä emotionaalista kuormitusta.

Vastapainona vaatimuksille toimivat **työn voimavarat**, jotka suojaavat kuormitukselta. Koulun aikuisten on tärkeää saada mahdollisimman varhain tukea ryhmien ja oppilaiden kanssa ilmeneviin vuorovaikutuksen haasteisiin. Koulun henkilöstön ja yhteisön yleinen hyvinvointi sekä yhteisöllinen toimintakulttuuri voivat tukea yksittäisen ammattilaisen hetkellistä kuormitusta ja vähentää kokemusta omasta riittämättömyydestä esimerkiksi haastavissa oppilaan ja opettajan vuorovaikutustilanteissa (Upadyaya ym. 2025). Avoin keskustelukulttuuri ja erilaisten elämäntilanteiden ymmärtäminen helpottaa avun pyytämistä tarvittaessa ja tukee työntekoa.

*”Sosiaaliset suhteet ovatkin merkittävässä roolissa
opettajan arjen ja työhyvinvoinnin kannalta.”*

Kollegiaalinen ja esihenkilön tuki kuormittavissa tilanteissa tukee ammattilaisen, kuten opettajan, omaa pystyvyyden tunnetta ja työssä jaksamista. Sosiaaliset suhteet ovatkin merkittävässä roolissa opettajan arjen ja työhyvinvoinnin kannalta (Hascher & Waber, 2021; Melkko & Ilves, 2024). Avoin keskustelukulttuuri ja erilaisten elämäntilanteiden ymmärtäminen helpottavat avun pyytämistä tarvittaessa ja tukevat työntekoa. Kollegiaalinen ja esihenkilön tuki kuormittavissa tilanteissa tukee ammattilaisen, kuten opettajan, omaa pystyvyyden tunnetta ja työssä jaksamista. Opettajien kokema kollegiaalinen tuki ja työhyvinvointi vaikuttavat myös

oppilaiden kokemuksiin opettajalta saadusta sosiaalisesta tuesta (Rautanen, 2025). Lisäksi voimavaratekijöinä voivat toimia hyvät työskentelyn puitteet, kuten tarvittavat materiaalit, hyvät laitteet tai työergonomiaan liittyvät seikat.

Psykologisten perustarpeiden tukeminen

Aivan kuten keho, myös mieli tarvitsee hyvinvointinsa tueksi tiettyjä peruskokemuksia. Kokemukset autonomiasta, kyvykkyydestä ja yhteenkuuluvuudesta muodostavat ihmisen psykologiset perustarpeet (Deci & Ryan, 2008). Näiden rinnalla myös hyvän tekeminen ja merkityksellisyyden kokeminen ovat tärkeitä mielenterveydelle. Psykologiset perustarpeet ovat olennaisia yksilön kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin kannalta. Niiden toteutuminen edistää työintoa sekä sitoutumista työhön (Ryynänen ym., 2020; Schaufeli, 2021). Psykologiset perustarpeet ovat merkityksellisiä läpi elämän ja vaikuttavat muun muassa yksilöiden sisäiseen motivaatioon ja hyvinvointiin.

Perustarpeisiin liittyvä tyytymättömyys on yhteydessä muun muassa työuupumus-riskiin sekä työstä suoriutumisen haasteisiin. Erityisen tärkeää on huomata, että opettajien omien perustarpeiden täyttyminen ja työhyvinvointi vaikuttavat siihen, miten he pystyvät tukemaan oppilaidensa psykologisia perustarpeita ja oppimista sekä edistämään luokan myönteistä ilmapiiriä (Lerkkanen ym., 2020; Reeve & Cheon, 2021).

Millaiset asiat kouluyhteisössä tukevat tai heikentävät oppilaiden ja henkilöstön

- kokemusta omista vaikutusmahdollisuuksistaan?
- kyvykkyyden ja osaamisen tunnetta?
- yhteenkuuluvuuden ja välittämisen kokemusta?
- mahdollisuuksia tehdä hyvää yhteisön eteen?

Kouluyhteisön mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin johtamisessa tuleekin kiinnittää huomiota niin lasten ja nuorten kuin aikuisten psykologisten perustarpeiden toteutumiseen. Psykologiset perustarpeet huomioiva koulun johtaminen tarkoittaa käytännössä johtajan kykyä inspiroida ja yhdistää työntekijöitään, sekä tukea heidän kyvykkyyksiään (Kalakoski ym., 2024). Koulussa onkin tärkeää vahvistaa sellaisia työhön liittyviä voimavaroja, jotka edistävät työntekijöiden perustarpeiden täyttymistä, sekä toisaalta pyrkiä vähentämään sellaisia työn vaatimuksia, jotka mahdollisesti heikentävät tai estävät perustarpeiden täyttymistä (Upadyaya ym., 2025).

Kouluyhteisön hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä tunnistaa myös rehtoreiden työhyvinvointi ja psykologisten perustarpeiden täyttyminen (Salmela-Aro ym., 2025). Yhtä lailla rehtoreiden on tärkeää saada kokea pystyvänsä vaikuttamaan omaan työympäristöönsä ja työhönsä liittyviin valintoihin ja päätöksentekoon sekä kokea olevansa osa kouluyhteisöä. Psykologisten perustarpeiden täyttyminen vaikuttaa rehtoreiden työn imuun, sisäiseen motivaatioon sekä työhön sitoutumiseen (Rehtoribarometri, 2025).

Ammatillinen toimijuus ja osaamisen vahvistaminen

Koulun henkilöstön ammatillinen kehittyminen, oppimisen kokemukset ja omien vahvuuksien hyödyntäminen tukevat heidän pystyvyyden ja kyvykkyyden tunnettaan. Tämä puolestaan lisää motivaatiota ja rohkeutta osallistua kouluyhteisön kehittämiseen ja yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa.

Ammatillinen toimijuus merkitsee kykyä varmistaa jokaisen oppilaan oppiminen ja hyvinvointi. Se on myös tiiviisti yhteydessä esimerkiksi opettajan omaan jaksamiseen: vahva toimijuus vähentää uupumusoireita, väsymystä ja riittämättömyyden tunteita (Yli-Pietilä, 2025). Toimijuuteen liittyy opettajan halu oppia uutta, kyky muuttaa toimintatapojaan, itsereflektointi sekä taito reagoida joustavasti oppilaiden tarpeisiin.

Vaikka opettajilla ja muilla koulun aikuisilla on työssään vahva autonomia, se ei tarkoita yksin tekemistä. Ammatillinen toimijuus ja itsensä johtaminen edellyttävät oman roolin tunnistamista koulun yhteisöllisessä hyvinvointityössä.

Koulun johto ja rakenteet henkilöstön ammatillisen toimijuuden tukena

Osaamisen ja yhteenkuuluvuuden vahvistaminen: johto huolehtii henkilöstön ajantasaisesta osaamisesta, mahdollistaa vuoropuhelun ja tuen sekä antaa arvostusta ja myönteistä palautetta.

Yhteiset toimintatavat: Yhteisesti sovitut toimintatavat, periaatteet ja työotteet luovat työlle raamit ja lisäävät hallinnan tunnetta. Johdon on tärkeää tunnistaa, miten koulun materiaalit, toimintatavat ja valtasuhteet joko tukevat tai rajoittavat toimijuutta.

Pedagogiset valinnat: oppilaiden osallisuutta ja autonomiaa tukevat menetelmät (esim. toiminnallisuus, ryhmätyöt) sekä myönteisen käyttäytymisen tuki hyödyttävät myös opettajien hyvinvointia, lisäävät itseluottamusta ja vähentävät stressiä.

”Tarvitaan yhteisesti sovittuja koulun toimintatapoja, jotka tarjoavat raamit ammatilliselle toimijuudelle ja edistävät samalla kokemusta työn hallinnasta.”

Tarvitaankin yhteisesti sovittuja koulun toimintatapoja, jotka tarjoavat raamit ammatilliselle toimijuudelle ja edistävät samalla kokemusta työn hallinnasta. Toimijuutta tukevat työyhteisön kyky käsitellä ja ratkaista kuormittavia tilanteita sekä ammattilaisen kyky säädellä omaa työtahtiaan ja rajata työtehtäviään. Toimijuuden tukeminen, yhteistyön vahvistaminen ja tarvittavien taitojen kehittäminen edistävät hyvinvointia ja innovatiivista toimintaa koulun arjessa, mutta myös kriisien keskellä.

Jaetun johtajuuden toteuttaminen tukee psykologisten perustarpeiden toteutumista (Alava ym., 2012) ja näin myös mielenterveyden edistämistä kouluyhteisössä. Tällöin johtaminen perustuu yhteistyölle ja pedagogista työtä suunnitellaan ja toteutetaan eri ammattilaisten kesken (Ahtiainen ym., 2019). Jaetun johtajuuden keinoilla opettajat, opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaiset ja muu henkilökunta osallistuvat aktiivisesti koulun hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin kehittämiseen ja päätöksentekoon.

Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kouluyhteisössä

Huolehtimalla koulun ammattilaisten ajantasaisesta ja tarpeeseen pohjautuvasta osaamisesta tuetaan niin oppilaiden hyvinvointia ja oppimista kuin ammattilaisten pystyvyyden kokemuksia ja työssä jaksamista. Koulun johdolla on vastuu osaamisen kokonaiskuvasta ja koulun henkilöstön osaamisen ylläpidosta ja jatkuvan oppimisen mahdollistamisesta. Kouluyhteisön mielenterveysosaamista voidaan edistää monin keinoin.

Osaamisen vahvistaminen pohjautuu jaettuun ymmärrykseen yhteisestä päämäärästä ja siitä, millaista osaamista sen saavuttamiseksi eri ammattilaiset tarvitsevat. Mitä lähempänä arjen työtä tavoitteet ovat, sitä todennäköisemmin ne toteutuvat. Osaamisen vahvistamisen tavoitteet onkin tärkeää määritellä työssä havaittujen osaamistarpeiden ja vajeiden pohjalta, ja siksi henkilöstön osallistuminen mielenterveysosaamisen kehittämiseen on aivan keskeistä (Rautava ym., 2023).

On tärkeää järjestää aikaa ja tilaa työntekijöiden väliselle vuorovaikutukselle, erilaisten näkemysten, menetelmien ja käytäntöjen vaihtamiselle sekä arjen työssä olevien ongelmien ratkomiselle. Tässä keskeistä on opetus- ja ohjaushenkilöstön sekä opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisten vuoropuhelu. Koulu toimii oppivana yhteisönä, ja sen jäsenten oppiminen sekä yhteinen kehittäminen tapahtuvat dialogin avulla. Tällöin osaamisen kehittäminen ja kanssaoppiminen koetaan vahvemmin jokaisen koulun ammattilaisen vastuuna. Oppivan yhteisön tavoitteena on hyödyntää sitä laajaa ammatillista osaamista, jota eri ammattiryhmät tuovat mukanaan kouluyhteisöön (Lahtero & Salonen, 2022).



”Oppivan yhteisön tavoitteena on hyödyntää laajaa ammatillista osaamista, jota eri ammattiryhmät tuovat mukanaan kouluyhteisöön.”

Kaikilla ammattilaisilla ei tarvitse olla samankaltaista osaamista, mutta on tärkeää tunnistaa, millaista osaamista tarvitaan missäkin työtehtävässä ja kontekstissa. Rehtorin tehtävänä on mahdollistaa oppimista edistävä kulttuuri, jossa hiljainen tieto ja ammatillinen osaaminen pääsevät esiin (Raasumaa, 2010.)

Jokaisella kouluyhteisössä työskentelevällä aikuisella on tärkeää olla tietoa siitä, mitä on mielenterveys, kuinka mielen hyvinvoinnista voi arjessa huolehtia ja millaiset asiat suojaavat ja toisaalta haavoittavat mielenterveyttä. Kaikki koulussa toimivat aikuiset voivat omalta osaltaan edistää mielenterveyttä tukevaa toimintakulttuuria omasta roolistaan käsin sekä tarvittaessa auttaa ja tukea oppilasta vaikeassa tilanteessa. Siksi jokaisella tulisi olla valmiuksia kohdata ja kuunnella oppilasta ja tietoa tyypillisimmistä mielenterveyden ongelmista sekä siitä, kuinka apua ja tukea voi hakea. Osaamisen keskiössä ovat aikuisten omat tunne- ja vuorovaikutustaidot, jotka ovat tärkeitä niin oppilaiden mielenterveyden, työyhteisön toimivuuden kuin oman työssä jaksamisenkin kannalta. On hyvä varmistaa, että sekä henkilöstön perehdytyksessä että yhteisissä keskusteluissa ovat säännöllisesti mukana kaikki kouluyhteisössä työskentelevät aikuiset, mukaan lukien koulusihteerit, vahtimestarit, keittiöhenkilökunta ja siistijät.

KOULUN AIKUISEN MIELENTERVEYSOSAAMINEN ON MUUN MUASSA

tietoa ja ymmärrystä

- ★ mielenterveydestä voimavarana ja hyvinvoinnin osana
- ★ mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä lapsilla ja nuorilla
- ★ yleisimmistä lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmista
- ★ mielenterveyden edistämisen keinoista kouluyhteisössä ja osana opetusta
- ★ oppilaiden mielenterveyden tukitoimista ja eri ammattilaisten vastuista kouluyhteisössä

taitoa

- ★ opettaa mielenterveystaitoja
- ★ kohdata ja kuunnella lasta ja nuorta
- ★ tunnistaa oppilaan mahdollinen huoli ja ottaa se puheeksi
- ★ saattaa oppilas tarvittaessa tuen ja avun piiriin
- ★ edistää myönteistä ja turvallista ilmapiiriä luokassa ja koulussa
- ★ tehdä yhteistyötä kotien ja opiskeluhoitopalveluiden sekä muiden toimijoiden kanssa
- ★ pitää huolta omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista

”Osaamisen keskiössä ovat aikuisten omat tunne- ja vuorovaikutustaidot, jotka ovat tärkeitä niin oppilaiden mielenterveyden, työyhteisön toimivuuden kuin oman työssä jaksamisenkin kannalta.”

Opetushenkilöstöllä on tärkeää edellä kuvatun osaamisen lisäksi olla syvempää ymmärrystä mielenterveyden ja hyvinvoinnin yhteydestä oppimiseen sekä kasvuun ja kehitykseen, mielenterveyttä suojaavista ja mielenterveyden riskitekijöistä, mielenterveystaitojen opettamisesta sekä mielenterveyden edistämisen keinoista koulussa. Erityisesti opettajan sosioemotionaalinen osaaminen ja kohtaamisen taidot vaikuttavat myönteisesti oppilaiden ja opettajan väliseen suhteeseen, ryhmänhallintaan ja ilmapiiriin sekä oppilaiden oppimiseen ja kouluun kiinnittymiseen (Gebre ym., 2025; Nanda ym., 2025).

Opettajalla on merkityksellinen rooli oppilaiden mielenterveyden edistämisessä. Myönteisen vuorovaikutussuhteen rakentaminen, vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen, kannustavan ja myönteisen palautteen antaminen sekä erilaisten mielenterveystaitojen oppimisen mahdollistaminen ovat keskeistä mielenterveysosaamista opetustyössä mutta myös yhteisöllisessä hyvinvointityössä. Mielenterveysosaamiseen kuuluvat myös käyttäytymisen tuen keinot ja ryhmänhallinnan taidot. Tällaisen osaamisen tukeminen edistää myös opettajien omaa työssä jaksamista ja työhyvinvointia.

VINKKI!

Koulutusta ja materiaalia koulussa työskentelevien ammattilaisten mielenterveysosaamisen tueksi mm.

THL:

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielenterveyden-edistamisen-verkkokoulu>

MIELI Suomen mielenterveys ry:

Nuori mieli -koulutus – MIELI ry

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielen-lukutaito/nuori-mieli-koulutus/>

Koulut ja toinen aste – MIELI ry

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/koulu-oppilaitokset-ja-nuorisotyö/>

Mielenterveystalo:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/kouluyhteiso>

Osa opetushenkilöstöstä tai koko henkilöstö voidaan myös kouluttaa tiettyjen mielenterveyttä edistävien tutkimuspohjaisten menetelmien käyttäjiksi, esimerkkinä Friends tai KiVa Koulu.

Samankaltainen osaaminen on tärkeää myös koulun erilaisille **hyvinvointityötä tekeville ammattilaisille**, esimerkiksi koulunkäynninohjaajille sekä kouluyhteisössä mahdollisesti työskenteleville nuorisotyöntekijöille, kouluvalmentajille ja erilaisten yhteistyötahojen edustajille.

Nuorisotyöntekijöiden tai muiden opetusvelvollisuuteen sitoutumattomien työntekijöiden työnkuvat vaihtelevat. Heidän tehtäviinsä voi kuulua oppilaiden kohtaaminen ja kuunteleminen, kiusaamisen ja yksin jäämisen ennaltaehkäisy sekä yhteisöllisyyden ja hyvän ryhmähengen edistäminen. Keskeistä on, että työ kiinnittyy osaksi yhteisöllisen työn rakenteita ja koulussa sovitaan yhteistyöstä ja työn tavoitteista. Koulunuorisotyö tuo tietoa nuorten ilmiöistä ja tukee yhteisöllisen opiskeluhuollon kehittämistä ja toteutusta. Yksilölliseen opiskeluhooltoon koulunuorisotyöntekijä voi osallistua nuoren suostumuksella.

Opiskeluhoitopalveluiden henkilöstöllä on myös tutkimuspohjaista menetelmäosaamista matalan kynnyksen mielenterveysinterventioista, joilla tuetaan haavoittuvimmassa asemassa olevia sekä oppilaita, joilla on mielenterveyden lievää oireilua. Hyvinvointialue vastaa opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten osaamisen päivittämisestä, mutta opiskeluhoitopalveluiden henkilöstön on arvokasta olla mukana myös koulun yhteisöllistä hyvinvointityötä koskevissa koulutuksissa.

Kouluyhteisö saa vahvistusta oppilaan mielenterveyden tukemiseen ensisijaisesti perustason mielenterveyspalveluista. Tämän lisäksi esimerkiksi sairaalaopetuksen ja oppimisen tuen keskus Valterin konsultatiivinen toiminta tukee koulun ammattilaisten osaamista oppilaan tukemisessa.

Tutkimusperustaisia keinoja koulun aikuisten hyvinvoinnin ja mielenterveysosaamisen vahvistamiseksi

- ★ Säännöllinen työhyvinvointikoulutus tukee henkilöstön jaksamista. Koulutuksissa voidaan käsitellä esimerkiksi stressinhallintaa ja työuupumuksen ennaltaehkäisyä.
- ★ Työnohjaus ja mentorointi tarjoavat mahdollisuuden reflektointiin ja vertaistukeen. Näitä voidaan toteuttaa kollegoiden kesken tai ulkopuolisten asiantuntijoiden avulla.
- ★ Työn kuormituksen vähentäminen ja hallinnan lisääminen edistää hyvinvointia. Työtehtävien ja työnjaon arviointi auttaa tunnistamaan kuormittavia tekijöitä ja lisäämään vaikutusmahdollisuuksia omaan työhön.
- ★ Yhteisöllisyyden ja tuen vahvistaminen työyhteisössä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteiset virkistystoiminnot ja tiimipäivät tukevat avoimen ja kannustavan kulttuurin rakentamista.
- ★ Palautumisen tukeminen työpäivän aikana on tärkeää. Hyvien käytänteiden jakaminen voi auttaa löytämään toimivia keinoja arjen tauottamiseen.
- ★ Mielenterveysosaamisen vahvistaminen koulutuksella tukee sekä henkilöstön että oppilaiden hyvinvointia. Koulutuksissa voidaan käsitellä mielenterveyden perusteita, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä oppilaiden tukemista.
- ★ Selkeät ohjeistukset ja tukipolut mielenterveyden haasteiden varhaiseen tunnistamiseen ja tukemiseen auttavat henkilöstöä toimimaan johdonmukaisesti ja turvallisesti.

(Cohen, 2004; Fazel ym., 2014; Granziera ym. 2025; Jorm, 2012; Kutsyruba ym. 2019; Maslach ym., 2016)



Luku 3

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN KEINOJA OSANA KOULUN TOIMINTAKULTTUURIA

TÄMÄ LUKU TARJOAA LUKIJALLE:

Käytännön keinoja turvallisen ja yhdenvertaisen ilmapiirin rakentamiseen

- Mielenterveyden tukeminen alkaa arjen kohtaamisista, yhteisistä pelisäännöistä ja kulttuurista, jossa jokainen kokee kuuluvansa joukkoon.

Toimintatapoja yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen

- Ihmissuhteisiin panostaminen ja vertaissuhteiden tukeminen luovat pohjan hyvinvoivalle kouluyhteisölle.

Työkaluja mielenterveystaitojen vahvistamiseen ja oppimisympäristön kehittämiseen

- Oppilaiden ja aikuisten mielenterveystaitoja vahvistetaan, ja oppimisympäristöä muokataan tukemaan sekä oppimista että hyvinvointia.

Ymmärrystä siitä, miten yhdenvertaisuus ja osallisuus tukevat mielenterveyttä

- Arvostava kohtaaminen, kulttuurisensitiivisyys ja kiusaamisen ehkäisy vahvistavat yhteisöllisyyttä ja ehkäisevät mielenterveyden ongelmia.

Tietoa näyttöön perustuvista menetelmistä osana koulun hyvinvointityötä

- Strukturoidut ja tutkittuun tietoon perustuvat toimintamallit tukevat vaikuttavaa ja yhdenmukaista hyvinvointityötä kouluyhteisössä.



Hei opettaja!

Tämän luvun teoria sekä käytännön keinot auttavat sinua rakentamaan turvallista ilmapiiriä, vahvistamaan vuorovaikutusta ja tukemaan oppilaiden mielenterveystaitoja arjen opetustyössäsi.



Hei opiskeluhoitopalveluiden ammattilainen!

Tämän luvun teoria sekä käytännön keinot tarjoavat työvälineitä yhteisöllisen hyvinvointityön toteuttamiseksi yhdessä opettajien ja muiden koulun ammattilaisten kanssa.



Hei koulussa työskentelevä aikuinen!

Tämän luvun teoria ja käytännönläheiset keinot antavat sinulle työvälineitä oppilaiden kohtaamiseen, vertaissuhteiden tukemiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ryhmässä ja kouluyhteisössä.



Hei rehtori!

Tämän luvun käytännön keinot ja näyttöön perustuvat toimintamallit tukevat sinua koulun yhteisöllisen opiskeluhoollon johtamisessa sekä turvallisen ja yhdenvertaisen ilmapiirin rakentamisessa.

3. Mielen terveyden edistämisen keinoja osana koulun toimintakulttuuria

Mielen terveyttä voidaan edistää pitkäjänteisesti osana opetusta ja kasvatusta läpi koko peruskoulun. Mielen terveydestä taitojen opettaminen ja harjoittelu sekä oppilaiden vertaissuhteiden ja sosiaalisten taitojen tukeminen ovat keskeisiä mielen terveyden edistämisen keinoja kouluyhteisössä. Lisäksi mielen terveyttä on tärkeää edistää yhteisön tasolla rakentamalla turvallista oppimisympäristöä ja myönteistä ilmapiiriä.

Mielen terveyden edistäminen koulussa

- ★ vähentää sosioekonomista eriarvoisuutta
- ★ lisää yhdenvertaisuutta ja ehkäisee kiusaamista
- ★ edistää oppimistuloksia
- ★ vahvistaa prososiaalista käyttäytymistä
- ★ vahvistaa mielen terveydestä taitoja, kuten sosioemotionaalisia taitoja
- ★ edistää mielen terveysoireilun varhaista tunnistamista
- ★ edistää tarvittavan tuen tarjoamista ja tarvittaessa avun piiriin ohjaamista
- ★ vähentää mielen terveysoireilun muuttumista vakavammaksi

(Bonell ym., 2014; Cipriano ym., 2023; Garbacz ym., 2024; Kouznetsov & Jelastopulu, 2022; Reinke ym., 2020; Sanches ym., 2018; Weare ym., 2015; Vetter ym., 2024)

Mielen terveyttä edistävän toimintakulttuurin rakentaminen on kaikkien koulun aikuisten vastuulla. Se toteutuu päivittäisessä arjessa niin luokka- kuin kouluyhteisön tasolla sekä monitoimijaisessa yhteistyössä oppilaiden, kotien sekä koulun opetushenkilöstön ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten kesken. Merkityksellistä on jokaisen aikuisen taito kohdata ja kuulla sekä tukea lasta ja nuorta oppimisessa tai arkeen kuuluvissa vastoinkäymisissä. Mielen terveyden edistäminen kouluyhteisössä tarkoittaa yhteisiä tapoja ja käytänteitä, jotka vahvistavat hyvinvointia sekä oppimisen ja yhdessäolon iloa.

”Mielen terveyden edistäminen toteutuu päivittäisessä arjessa.”

3.1 Myönteisen ilmapiirin vahvistaminen

Koulun ilmapiiri on aistittavissa kaikissa arjen tilanteissa ja jokaisessa kohtaamisessa. Mielen-terveyttä edistävä toimintakulttuuri on kouluyhteisön hyvinvoinnin edellytys ja muodostaa vahvan perustan myönteiselle ilmapiirille. Myönteisen ilmapiirin muodostumista tukevat aktiivinen ja johdonmukainen yhteisiin arvoihin pohjaava arjen vuorovaikutus, pedagogiset valinnat ja koulun rakenteet.

Myönteisen ilmapiirin on tutkitusti todettu parantavan oppimistuloksia ja motivaatiota, tukevan oppilaiden oikeuksia sekä vahvistavan kaikkien mielenterveyttä ja hyvinvointia (Aldridge ym., 2018; Erdem & Kaya, 2024; Hinze ym., 2024; Verner-Filion ym., 2023; Wang ym., 2020). Se myös vähentää käytösongelmia, kuten kiusaamista, väkivaltaa ja häiritsevää käytöstä (Crowley ym., 2021; Kutsyuruba ym., 2015; Reaves ym., 2018; Steffgen ym., 2013). Turvallisen ja kannustavan ilmapiirin luominen on kaikkien koulussa työskentelevien aikuisten yhteinen tehtävä.

”Myönteisen ja turvallisen ilmapiirin luominen on kaikkien koulun aikuisten tehtävä.”

Myönteisen ja arvostavan kouluilmapiirin ytimessä on yhdenvertaisuutta vaaliva kulttuuri, joka rakentuu vuorovaikutuksesta, oppilaiden osallisuudesta, toivotun käytöksen aktiivisesta tukemisesta, selkeistä ja oikeudenmukaisista säännöistä sekä aikuisten johdonmukaisesta ja ennakoitavasta toiminnasta. Turvallisuus on ilmapiirin olennainen osa. Myönteinen ilmapiiri luo psykologista turvallisuutta, jossa epäonnistumiset ja virheet nähdään luonnollisena osana oppimista. Arvostavat kohtaamiset, onnistumisiin keskittyminen ja jokaisen hyväksyminen omana itsenään sekä mahdollisuus tulla kuulluksi ja arvostetuksi vahvistavat yhteenkuuluvuutta, luottamusta ja sitoutumista kouluun. Näitä keskeisiä koulun myönteisen ilmapiirin tekijöitä tarkastellaan tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

Välittävä opettaja–oppilassuhde

Myönteisen ilmapiirin olennainen osa on kunnioittava ja välittävä vuorovaikutus, jossa koulun aikuisilla ja heidän kohtaamistaidoillaan on keskeinen rooli.

Opettajien ja muiden koulussa työskentelevien aikuisten on tärkeää kohdata oppilaat yksilöinä, kuunnella heitä ja osoittaa aitoa välittämistä (Hosio, 2022; Kajamies ym., 2025). Tällaiset välittävät ja huolehtivat opettaja–oppilassuhteet ovat yhteydessä oppilaiden parempaan mielenterveyteen, resilienssiin ja itsetuntoon sekä opintoihin sitoutumiseen ja oppimisen edistymiseen, myönteisiin oppilaiden välisiin suhteisiin sekä kouluviihtyvyyteen (Emslander ym., 2025; Endedijk ym., 2022; Gökaş & Kaya, 2023; Jamaluddin ym., 2021; Jiang ym., 2022; Pöysä ym., 2019; Roorda ym., 2017; Salo, 2022; Zheng, 2022). Myönteinen opettaja–oppilassuhde ruokkii oppilaiden uteliaisuutta, tavoitteellisuutta ja luottamusta tulevaan.

”Välittävät ja huolehtivat opettaja-oppilassuhteet ovat yhteydessä oppilaiden parempaan mielenterveyteen, resilienssiin ja itsetuntoon.”

Opettajien emotionaalinen ja tiedollinen tuki on keskeistä opiskelun ja kouluun sitoutumisten edistämisessä sekä koulu-uupumuksen ehkäisyssä (Rautanen, 2025; Ulmanen ym., 2023). Se, että saa tukea ja apua silloin, kun sitä kokee tarvitsevansa, tuottaa kokemusta välittävästä ilmapiiristä ja kuulluksi tulemisesta. Oppilaiden arjen resilienssi kehittyy tilanteissa, joissa opettajat pystyvät tunnistamaan heidän tarpeensa ja vastaamaan niihin joustavasti ja sensitiivisesti (Salo, 2023). Oppilaan kokemus opettajan kokonaisvaltaisesta välittämisestä ja kiinnostuksesta lisää hänen luottamustaan ja turvallisuuden tunnettaan koulussa (OPH, 2020). Opettajan osoittama luottamus ja kannustava palaute oppilasta kohtaan voivat jopa parantaa oppimistuloksia (Roorda ym., 2017).

Panostamalla sekä opettaja-oppilassuhteisiin että koulun aikuisten keskinäisiin suhteisiin luodaan kestävä pohja myönteiselle ja turvalliselle kouluilmapiirille, joka edistää kaikkien koulu-yhteisön jäsenten hyvinvointia ja oppimista (Barker ym., 2023; Emslander ym., 2025; Wang ym., 2020). Opettajat ja muu koulun henkilöstö toimivat roolimalleina myönteiselle vuorovaikutukselle. Arjen pienet teot, kuten tervehtiminen, kuulumisten kysyminen ja kannustaminen, viestivät välittämisestä. Kunnioittava, empaattinen ja rakentava viestintä aikuisten kesken ja oppilaiden kanssa luo pohjaa myönteiselle vuorovaikutuskulttuurille koko koulussa.

Vertaissuhteet ja yhteisöön kiinnittyminen

Opettajan lämpimällä kohtaamisella sekä vuorovaikutuksen mallintamisella on havaittu myönteisiä vaikutuksia oppilaiden keskinäisen vuorovaikutuksen ja suhteiden muodostumisen kannalta (Endedijk ym., 2022). Vahvat vertaissuhteet paitsi rakentavat myönteistä ja turvallista kouluilmapiiriä ovat myös keskeisiä nuorten sosioemotionaaliselle kehitykselle (Magro ym., 2024; Pepler & Bierman, 2018).

Vertaissuhteet tarjoavat mahdollisuuksia oppia ja harjoitella sosiaalisia taitoja, kuten empatiaa, konfliktinratkaisutaitoja ja yhteistyökykyä – taitoja, jotka auttavat oppilaita rakentamaan kestäviä ja terveitä ihmissuhteita, käsittelemään epävarmuutta ja stressiä sekä säätelemään tunteitaan. Myönteiset vertaissuhteet mahdollistavat ilojen ja huolien jakamisen sekä vahvistavat yhteisöön kiinnittymistä. Lisäksi ne mahdollistavat uuden tiedon muodostamisen ja jäsentämisen, mikä sitouttaa oppilaita oppimiseen, edistää koulumyönteisyyttä ja ehkäisee myös koulupudokkuutta (Gowing, 2019; Wentzel, 2022). Myönteiset vertaissuhteet ovatkin tutkimusten mukaan suotuisasti yhteydessä akateemiseen menestymiseen (Wentzel, 2021).

”Vahvat vertaissuhteet rakentavat turvallista kouluilmapiiriä ja ovat keskeisiä nuorten sosioemotionaaliselle kehitykselle.”

Koulun aikuisten on tärkeää kiinnittää aktiivista huomiota toimivan ryhmadynamiikan edistämiseen luokassa ja koko kouluyhteisössä. Luokan ja kouluyhteisön vuorovaikutustilanteet ja myös mahdolliset ristiriidat tarjoavat arvokkaita oppimismahdollisuuksia. Niiden avulla voidaan harjoitella toisen kuuntelua ja arvostavaa kohtaamista, tunteiden säätelyä ja omien ajatusten rakentavaa ilmaisua.

Tutkimusten mukaan vahvat vertaissuhteet ja yhteisöön kiinnittyminen vähentävät yksinäisyyttä ja lisäävät turvallisuuden tunnetta ja ovat lisäksi yhteydessä parempaan mielenterveyteen, vähäisempään kiusaamiseen ja parempiin oppimistuloksiin (Butler ym., 2022; Kutsyuruba ym., 2015; Liu ym., 2024; Raniti ym., 2022; Rose ym., 2024; Zheng ym., 2024).

Vertaissuhteiden tukeminen ja sen varmistaminen, ettei kukaan jää ulkopuoliseksi, ovat myös keino **ehkäistä yksinäisyyttä**. Kokemus siitä, ettei kuulu joukkoon, aiheuttaa irrallisuuden ja merkityksettömyyden kokemuksia. Nämä kokemukset voivat monin tavoin olla vaikuttamina erilaisille mielenterveysongelmille (Lyyra ym., 2025). Yksinäisyyttä kokeneilla nuorilla on havaittu enemmän psykosomaattista oireilua, kuten päänsärkyä ja nukahtamisvaikeuksia. Pitkittynyt yksinäisyys tai ulkopuolelle jääminen ovat yhteydessä mm. ahdistuneisuuteen, masennukseen ja itsetuhoisuuteen sekä aggressiiviseen ja impulsiiviseen käyttäytymiseen (Lyyra ym., 2025).

Oppilaat kaipaavat tukea opettajilta ja korostavat heidän rooliaan vertaissuhteiden ja ilmapiirin luomisessa. He toivovat, että opettajat käyttäisivät monipuolisia ryhmäytämiskeinoja, kuten opettajajohtoisia parivalintoja, paritehtäviä tai tapahtumia. Oppilaiden mukaan ryhmäytämisen on tärkeää huomioida yksilölliset tarpeet, jotta kaikki voivat kokea osallisuutta ja tulevat arvostetuiksi. (Virmasalo ym., 2024.)

Sosiaaliset suhteet ja ystävyysuhteet ovat merkittävä motivaation lähde koulunkäynnille, erityisesti murrosiässä. Oppilaat itse korostavat ystävien ja kavereiden merkitystä koulussa viihtymisen ja koulunkäynnin mielekkyyden kannalta (Manninen, 2018; THL, 2025d). Vaikka akateeminen menestys ja tulevaisuuden suunnitelmat ovat tärkeitä, oppilaille sosiaalinen ulottuvuus ja vertaissuhteet nousevat usein ensisijaisiksi motivaattoreiksi koulussa. Koulun yhteisöllinen ilmapiiri, turvallinen ja hyväksyvä sosiaalinen ympäristö sekä mahdollisuus myönteisiin vertaissuhteisiin ovatkin olennaisia tekijöitä koulunkäyntimotivaation ja mielenterveyden tukemisessa.

Myönteinen käyttäytymisen vahvistaminen

Myönteisen ja turvallisen kouluilmapiirin ytimessä ovat oppilaiden toivotun käyttäytymisen edistäminen, aktiivinen vahvistaminen ja positiivisen palautekulttuurin juurruttaminen. Sen sijaan, että keskityttäisiin ensisijaisesti ongelmakäyttäytymiseen ja rangaistuksiin, painotetaan toivotun käyttäytymisen huomaamista, tunnistamista, kannustamista ja palkitsemista (Lee & Gage, 2020).

Myönteisellä käyttäytymisen tuella tarkoitetaan toimintamallia, joka edistää oppilaiden sosioemotionaalisia ja käyttäytymisen taitoja sekä mielenterveyttä. Lähestymistapa perustuu ennakoivaan ja hyvin jäsentyneeseen oppimisympäristöön, jossa vahvistetaan myönteisiä vuorovaikutussuhteita ja opetetaan sosioemotionaalisia sekä käyttäytymisen taitoja.

Johdonmukaisesti käytetyt myönteiset ja ennakoitavat toimintatavat sekä toivotun käyttäytymisen mallintaminen ja vahvistaminen kehumalla ja muulla myönteisellä palautteella tukevat käyttäytymisen taitojen kehittymistä arjessa.

VINKKI!

Itlan Käyttäytymisen tuen verkkokurssikokonaisuus tarjoaa tutkimustietoa ja hyviä käytäntöjä käyttäytymisellään reagoivan lapsen tukemiseen.

itla.fi

Tutkimukset osoittavat, että käyttäytymisen ohjaamisessa ja myönteisen ilmapiirin luomisessa ovat ennakoivat toimintatavat ja positiivinen vahvistaminen rangaistuksia tehokkaampia. Koulun tasolla toteutettava myönteinen käyttäytymisen tuki on tehokas keino edistää koko kouluyhteisön ilmapiiriä ja hyvinvointia sekä oppilaiden käyttäytymistä, tunnesäätelyä ja oppimista. Lisäksi toimintamallin käyttö vähentää merkittävästi ei-toivottua käyttäytymistä, esimerkiksi häiriökäyttäytymistä ja kiusaamista sekä kurinpitotoimia. (Cook ym., 2015; Elrod ym., 2022; Lee & Gage, 2020; Santiago-Rosario ym., 2023.)

”Kun myönteinen käyttäytyminen on keskiössä, koulut voivat merkittävästi parantaa ilmapiiriä, vähentää ongelmakäyttäytymistä ja edistää oppilaiden hyvinvointia ja oppimista.”

Positiivinen palaute vahvistaa toivottua käyttäytymistä ja itsetuntoa sekä lisää oppilaiden itsetuottamusta. Se myös parantaa opettaja–oppilassuhteita ja vahvistaa myönteistä vuorovaikutusta. Kun koulussa panostetaan myönteiseen palautteeseen ja kannustukseen, oppilaat kokevat itsensä arvostetuiksi ja motivoituneiksi sekä olonsa turvallisemmaksi.

Oppilaiden osallisuuden vahvistaminen

Oppilaiden kokemus osallisuudesta ja yhdenvertaisuudesta on myönteisen ja turvallisen kouluilmapiirin keskiössä. Osallisuus tarkoittaa sitä, että oppilas kokee olevansa tärkeä ja arvostettu osa omaa ryhmäänsä ja kouluyhteisöä, jossa hänellä on mahdollisuus vaikuttaa sekä omaan että yhteisön arkeen. Osallisuus merkitsee myös yhteisen hyvän edistämistä ja merkityksellisyyden kokemusta vastavuoroisen vuorovaikutuksen kautta (Nivala, 2021). Osallisuuden kokemus on yhteydessä hyvään mielenterveyteen (Isola ym., 2017), ja se vahvistaa itsetuntoa sekä myönteistä minäkäsitystä ja voi myös vähentää yksinäisyyden kokemusta. Kun oppilaat kokevat olevansa aidosti osallisia koulun toiminnassa ja päätöksenteossa, heidän tunteensa yhteisöön kuulumisesta vahvistuu.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS, 2014) korostavat oppilaan näkemistä aktiivisena toimijana. Toimijuus tukee resilienssiä, elämänhallintaa ja kokemusta elämän mielekkyydestä sekä merkityksellisyydestä. Kun oppilaat ovat aktiivisesti mukana, he sitoutuvat toimenpiteisiin vahvemmin ja kokevat ne omakseen. Tämä lisää yhteisöllisten toimenpiteiden vaikuttavuutta lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

Nuorten aloitteellisuuteen kannustaminen ja heidän tekemiensä aloitteiden asianmukainen käsittely ovat tärkeä osa nuorten yhteisöön kiinnittymisen sekä osallisuuden kokemuksen vahvistamista. Oppilaiden osallistuminen vahvistaa heidän vastuunottoaan ja aktiivista rooliaan niin oman kuin toisten hyvinvoinnin edistämisessä.

”Oppilaiden näkemykset mielenterveyttä tukevista ja kuormittavista tekijöistä koulussa ovat korvaamatonta tietoa kouluyhteisön hyvinvoinnin kehittämisessä.”

Oppilaiden osallistaminen on tutkimusperustainen ja tehokas tapa vahvistaa mielenterveyden edistämistyön vaikuttavuutta ja kestävyyttä (Allen ym., 2024; De Róiste ym., 2012; Graham ym., 2022). Kun oppilaat otetaan mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, toimenpiteet vastaavat paremmin heidän tarpeitaan ja kokemuksiaan ja heidän sitoutumisensa ja motivaationsa kasvaa. Kouluissa onkin tärkeää luoda aikaa ja tilaa lasten ja nuorten osallisuudelle sekä kehittää heidän tarpeitaan ja ikätasoaan tukevia toimintatapoja osallisuuden vahvistamiseksi (Salo ym., 2025). Se viestii oppilaille, että heidän mielipiteillään ja hyvinvoinnillaan on väliä ja että koulu on yhteisö, jossa kaikki voivat vaikuttaa ja kantaa vastuuta. Myös tämä luo turvallisempaa ja viihtyisämpää ilmapiiriä koko kouluyhteisöön. Oppilaiden mukaan heidän osallisuuttaan edistävät muun muassa arvostava ja kiireetön ilmapiiri sekä aidosti lapsilähtöinen lähestymistapa (ks. kuvio 6).

Oppilaiden näkemykset mielenterveyttä tukevista ja kuormittavista tekijöistä koulussa ovat korvaamatonta tietoa kouluyhteisön hyvinvoinnin suunnittelussa ja kehittämisessä. Oppilaiden osallistaminen auttaa varmistamaan, että yhteisössä tehtävät toimenpiteet ovat relevantteja, mielekkäitä ja oikeisiin asioihin kohdennettuja. Lisäksi oppilaiden aktiivinen osallistuminen yhteisön mielenterveyden edistämistyöhön vahvistaa koulun myönteistä ja osallistavaa toimintakulttuuria.

Kuvio 6. Viestejä lasten neuvottelukunnalta: Miten lasten osallisuutta voidaan vahvistaa kouluyhteisössä? (Salo ym., 2025)

Lasten osallisuuden näkökulmasta keskeisiä tekijöitä vuorovaikutustilanteissa

Vuorovaikutuksessa on turvallinen ja lämmin ilmapiiri

- Kiireetön kohtaaminen, lapsen ehdoilla ja tahdissa toimiminen
- Lapsen on turvallista osallistua vuorovaikutuksessa
- Vuorovaikutuksessa on luottamusta ja arvostusta
- Osallistuminen on vapaaehtoista: siihen ei pakoteta tai painosteta

Lasten kokemuksia ja näkemyksiä arvostetaan

- Lapselle syntyy kokemus siitä, että hänen tietojaan arvostetaan
- Jokainen tulee riittävästi kuulluksi ja ymmärretyksi
- Lapsille kerrotaan, että kaikki kokemukset ja näkemykset ovat arvokkaita

Teemat, tehtävät ja käytetyt käsitteet ovat lapsilähtöisiä

- Käytetyt käsitteet ovat selkeitä ja lapsille ymmärrettävissä
- Tehtävät innostavat osallistumiseen ja yhteiseen keskusteluun
- Lapsille esitetyt kysymykset ovat avoimia eivätkä rajaa tai ohjaa liikaa
- Teema on lapsille merkityksellinen

Osallistumisen mahdollisuuksia on monipuolisesti

- Lapsilla on mahdollisuus osallistua itselle luontaisella ja innostavalla tavalla
- Lapset otetaan mukaan ideoi maan moninaisia osallistumisen tapoja
- Lapsi saa tarvitsemaansa tukea siinä, että hän voi ilmaista itseään ja osallistua

Yhdenvertaisuuden edistäminen ja syrjinnän ja kiusaamisen ehkäisy

Osallisuuden vahvistaminen on keino edistää yhdenvertaisuutta ja kaventaa eroja esimerkiksi psyykkisissä, sosiaalisissa, taloudellisissa ja kulttuurisissa ulottuvuuksissa. **Yhdenvertaisuutta edistämällä** varmistetaan, että jokainen oppilas tuntee olevansa arvostettu ja kunnioitettu taustastaan riippumatta (POPS, 2014). Näin luodaan oikeudenmukainen ja tukeva ympäristö, joka on välttämätön mielenterveyden edistämiseksi. Inklusiivisuus tarkoittaa toimintatapaa, joka on yhdenvertainen, syrjimätön ja kaikki mukaan ottava. Ytimessä on ajatus, että jokainen kohdetaan yksilönä ja kaikille tarjotaan samat mahdollisuudet taustasta riippumatta.

Kulttuurisensitiivisyys on olennainen osa mielenterveyttä tukevaa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa halua, kykyä ja herkkyyttä edistää eri taustoista tulevien ihmisten yhteisymmärrystä (2024 Mason & Anderson, 2024; Nguyen ym., 2024). Kielellisten ja kulttuuristen erojen ymmärtäminen ja huomioiminen sekä esimerkiksi sukupuolten moninaisuuden kunnioittaminen ja sukupuolitietoinen toimintakulttuuri tukevat mielenterveyttä (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021; Poteat ym., 2021). Oikeus ilmaista omaa kulttuuriaan ja tulla hyväksytyksi ja kuulluksi on jokaisen kouluyhteisön jäsenen oikeus. Esimerkiksi opettajan kiinnostus oppilaan hyvinvointia ja

mielipiteitä kohtaan sekä oikeudenmukainen kohtelu ovat keskeisiä maahanmuuttajataustaisten nuorten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä (Abdulhamed, 2025).

Mielenterveysongelmiin liittyy usein stigmatisointia ja syrjintää (WHO, 2021). Syrjinnän kokemukset ja niihin liittyvä pelko, häpeä ja salailu kuormittavat mielenterveyttä ja voivat altistaa vähemmistöstressille, mikä vaikeuttaa positiivisen minäkuvan muodostumista.

Toistuvat syrjinnän ja rasismien kokemukset voivat vakavasti vahingoittaa mielenterveyttä. Vähemmistöihin kuuluvat oppilaat kohtaavat kiusaamista ja häirintää muita useammin ja ovat näin erityisen alttiita mielenterveyden haasteille (THL, 2025d).

Turvaton ympäristö ja kiusatuksi tuleminen tai kiusaamistilanteiden todistaminen lisäävät oppilaiden turvattomuuden tunnetta sekä riskiä erilaisille mielenterveyden ongelmille myöhemmin elämässä. Kiusaaminen, sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jääminen ja yksinäisyyden kokemukset heikentävät sosiaalisten taitojen kehittymistä ja muodostavat vakavan riskin lasten ja nuorten hyvinvoinnille pitkälle tulevaisuuteen. (Brandt ym., 2022; Menesini & Salmivalli, 2017; Moore ym., 2017; Park ym., 2020.)

VINKKI!

Tutustu Opetushallituksen
Kiusaamisen ja väkivallan tunnistaminen,
ennaltaehkäisy ja puuttuminen -sivustoon!

**Kiusaamisen ja väkivallan tunnistaminen,
ennaltaehkäisy ja puuttuminen |**

Kiusaaminen on aina eriasteista henkistä tai fyysistä tai kummankinlaista väkivaltaa, jossa vahvemmassa asemassa oleva käyttää valtaansa toisia vastaan tahallisesti ja toistuvasti tai pitkäkestoisesti (Menesini & Salmivalli, 2017). Kiusatuksi joutuminen voi synnyttää pelkoa, vihaa ja epäluottamusta sekä heikentää itsetuntoa ja pahimmillaan lisätä nuorten itsemurhariskiä. Kiusaaminen on monimutkainen ryhmäilmiö, joka perustuu ryhmän jäsenten keskinäisiin suhteisiin. Ryhmän jäsenillä on ratkaiseva rooli siinä kiusaamisen jatkumisen kannalta. Vaikka kiusaamisen määritelmä korostaa toistuvuutta, on tärkeää puuttua jokaiseen kiusaamistapaukseen välittömästi, sillä jo yksittäinen teko voi olla vahingollinen. (Salmivalli, 2024.)

Kiusaamisen ehkäisy koulussa edellyttää koko kouluyhteisön yhteistyötä, ennalta ehkäiseviä toimia, yhteisöllisyyden vahvistamista, tukea ja valvontaa. Yhteisten periaatteiden tulee näkyä arjen asenteissa, ajatuksissa, puheissa ja teoissa. Mielenterveyttä tukevan toimintakulttuurin rakentaminen onkin samalla vaikuttavaa kiusaamisen ehkäisyä. Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen on kiusaamisen ja yksinäisyyden ehkäisyn ydintä. Oppilas, joka kokee tulevansa nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi, voi toimia muita kohtaan samoin (Nivala, 2021).

Kiusaamisen ehkäisy ja puuttuminen kouluissa

1. **Koko koulun sitoutuminen:** johto, opettajat, muu henkilökunta ja huoltajat toimivat yhdessä.
2. **Ennaltaehkäisy on avainasemassa:** Opetetaan oppilaille sosioemotionaalisia taitoja ja tuetaan vertaissuhteita systemaattisesti. Vahvistetaan opettajien osaamista.
3. **Vahvistetaan hyvää vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä:** luodaan turvallinen ja positiivinen ilmapiiri, jossa jokainen kokee kuuluvansa joukkoon.
4. **Rohkaistaan puuttumaan:** opetetaan oppilaita olemaan hyväksymättä kiusaamista ja puolustamaan toisiaan turvallisesti.
5. **Selkeä ja johdonmukainen puuttumisen malli:** kaikilla koulussa ja kotona on tieto siitä, miten toimitaan, kun kiusaamista ilmenee.
6. **Seuranta:** varmistetaan aktiivisella seurannalla, että kiusaaminen loppuu, ja tuetaan kaikkia osapuolia.

Kouluyhteisön jäsenten kunnioittava tapa puhua toisilleen on olennainen osa kiusaamisen ehkäisyssä. Myönteistä vuorovaikutusta vahvistamalla sekä oppilaiden vertaissuhteita tukemalla edistetään turvallisuutta ja ehkäistään ristiriitatilanteita kouluyhteisössä (Cipriano ym., 2023). Oppilaille voidaan opettaa empatian taitoja sekä turvallisia keinoja puuttua kiusaamiseen ja puolustaa toisiaan. Lisäksi mielenterveystaitojen, kuten tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen, opettaminen ja harjoittelu on kiusaamisen ehkäisyn ydintä.

Kiusaamisen ehkäisyä ja siihen puuttumista on toteutettava systemaattisesti oppilaiden ikä- ja kehitystaso huomioiden. Jokaisessa koulussa tulee olla suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta kiusaamiselta ja häirinnältä (Laitinen ym., 2020; Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 2013; POPS, 2014). Perusopetuslaki (29 §) velvoittaa kouluja ilmoittamaan kiusaamisesta, ja lastensuojelulaki (25 §) edellyttää ilmoittamista poliisille ja lastensuojeluun, jos kiusaaminen täyttää rikoksen tunnusmerkistön. On tärkeää, että koulussa paitsi ennaltaehkäistään, myös puututaan kiusaamiseen suunnitelman mukaisesti, määrätään tarvittavat kurinpitokeinot, huolehditaan ilmoitusvelvollisuuksista, tarjotaan opiskeluhoitopalveluja ja varmistetaan seurannalla, että kiusaaminen todella päättyy.

Kiusaamiseen puuttumisen keinoja voivat olla esimerkiksi pedagogiset ja didaktiset ratkaisut, kuten opetusryhmän jakaminen, oppilaille suunnatut tukitoimet tai aikuisten läsnäolon lisääminen esimerkiksi siirtymiin tai välitunneille. Olennaista on kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa kaikkiin pieniinkin tilanteisiin ja auttaa oppilaita tunnistamaan omia asenteita ja käyttäytymistä ja niistä koituvia seurauksia. Näin oppilaat huomaavat, että tilanteisiin puututaan ja kiusaaminen ei pääse normalisoitumaan luokassa. Jatkuvalla pieniin tilanteisiin puuttumalla ehkäistään myös haastavien valtasuhteiden muodostumista oppilasryhmässä (Harkoma ym., 2024).



KiVa Koulu on tutkitusti vaikuttava menetelmä kiusaamiseen ehkäisyyn!

Kiusaamiseen puuttumisen jälkeen on tärkeää varmistaa tuki kaikille osapuolille, jotta he voivat käsitellä tapahtunutta ja siihen liittyviä tunteita (Peets ym., 2021). Kiusatut saattavat kokea pelkoa tai vihaa, joita on tärkeää työstää kiusaamisen päätyttyä. Myös kiusaajien ja kiusaamista todistaneiden tuen tarve tulee tunnistaa, sillä myös näillä kokemuksilla voi olla vaikutuksia heidän mielenterveydelleen. Kiusatun tukeminen tuskallisten muistojen ja märehdivien ajatusten käsittelyssä voi auttaa lievittämään toivottomuutta ja pelkoa muiden arvostelusta, tukea ihmissuhteiden rakentumista ja ehkäistä mielenterveyden ongelmien, kuten ahdistuksen tai masennuksen, kehittymistä (Peets ym., 2021).

Huoltajat ovat tärkeitä kumppaneita kiusaamisen ja yksinäisyyden vastaisessa työssä ja turvallisen toimintakulttuurin rakentamisessa (Gaffney ym., 2022; Huang, ym., 2019; Menesini & Salmivalli., 2017). Esimerkiksi vanhempainilloissa voidaan käydä keskustelua siitä, miten koulussa ja kotona puututaan kiusaamistilanteisiin ja miten niitä ennaltaehkäistään. Muita keinoja ovat yhteisölliset tapahtumat, luennot, dialogiset vanhempainillat sekä huoltajien osallistaminen yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän toimintaan, luokkatason vanhempaintiimiin tai vanhempainyhdistystoimintaan.

Aikuisten samansuuntainen toiminta

Myönteisen ja turvallisen kouluilmapiirin ylläpitämiseksi on välttämätöntä, että koulun aikuiset toimivat samansuuntaisesti ja johdonmukaisesti (Ellis ym., 2022; Lee & Gage, 2020). Aikuisten samansuuntainen toiminta tarkoittaa, että kaikki koulun aikuiset – opettajat, ohjaajat, avustajat, johto ja muu henkilöstö – jakavat yhteiset arvot, odotukset ja toimintatavat oppilaiden suhteen.

Kun aikuiset viestivät yhtenäisesti ja toimivat johdonmukaisesti, oppilaat saavat selkeät ja ennakoitavat raamit koulupäivälle, mikä lisää turvallisuuden tunnetta ja vähentää epävarmuutta ja ahdistusta. Johdonmukaisuus ei tarkoita jäykkyyttä, vaan pikemminkin yhtenäistä linjaa tärkeimmissä periaatteissa ja toimintatavoissa.

Johdonmukainen ja oikeudenmukainen sääntöjen ja toimintatapojen noudattaminen on keskeinen osa aikuisten samansuuntaista toimintaa (Deltour ym., 2021). Selkeät, yhdessä laaditut ja ymmärrettävät säännöt ja selkeät käyttäytymisodotukset antavat oppilaille tietoa siitä, mitä heiltä odotetaan ja miten koulussa toimitaan. Kun sääntöjä noudatetaan johdonmukaisesti ja oikeudenmukaisesti, oppilaat oppivat luottamaan koulun aikuisiin ja kokevat, että heitä kohdellaan tasapuolisesti.

Oikeudenmukainen puuttuminen sääntöjen rikkomuksiin on myös tärkeää, mutta sen tulee olla kehitystä ja oppimista tukevaa, ei pelkästään rankaisevaa. Ennakoivat ja korjaavat toimenpiteet ovat usein tehokkaampia kuin reaktiiviset rangaistukset (Korpershoek ym., 2016).

Taulukko 4. Keinoja mielenterveyden edistämiseksi ja myönteisen ilmapiirin vahvistamiseksi

Myönteinen opettaja-oppilassuhde	• Oppilaiden tervehtiminen ja silmiin katsominen • Oppilaan kohtaaminen ilman ennakkoluuloja • Arvostava katse ja hymyileminen • Arjen kuulumisten kysyminen oppilaalta • Kahdenkeskinen oppilaan kohtaaminen • Aktiivinen ja empaattinen oppilaan kuunteleminen • Myönteisen palautteen antaminen oppilaalle • Aidon kiinnostuksen osoittaminen oppilaan asioita kohtaan • Oikeudenmukainen, tasapuolinen ja johdonmukainen oppilaiden kohtelu • Oppilaiden tukeminen vuorovaikutustilanteissa
Vertaissuhteiden tukeminen ja yhteisöön kiinnittyminen	• Oppilaiden keskinäisen tutustumisen edistäminen erilaisilla ryhmätehtävillä ja toiminnallisilla harjoituksilla • Yhdessä tekemisen ja yhteistyötaitojen harjoittelu kaikessa toiminnassa • Omien mielipiteiden ja ajatusten jakamisen ja toisen mielipiteiden kuuntelemisen harjoittelu • Luokan yhteiset projektit • VERTAISTUTOROINTI ja -MENTOROINTI • Luokkakokoukset • Me-kielen käyttö • Yhteiset tavoitteet • Onnistumisten esiin nostaminen ja juhliminen • Tuki- ja kummioppilastoiminta • Koulun yhteiset tilaisuudet ja muut sosiaaliset tapahtumat
Oppilaiden osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen	• Turvallisen oppimisympäristön luominen • Aitojen osallistumismahdollisuuksien luominen päätöksentekoon ja koulun kehittämiseen • Valinnanvapaus oppimistehtävissä • Erilaisten näkökulmien arvostaminen • Vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen • Onnistumisten korostaminen • Oppilaslähtöisyyden varmistaminen • Ikätasoisten valintojen mahdollistaminen • Aktiivisuuden ja osallistumisen huomioiminen ja vahvistaminen • Toiminnallisten ja osallistavien menetelmien käyttö oppitunneilla • Oppilaiden palautteenannon näkyväksi tekeminen (miten toiveet ja mielipiteet otettu huomioon)

Taulukko 4. Keinoja mielenterveyden edistämiseksi ja myönteisen ilmapiirin vahvistamiseksi JATKUU

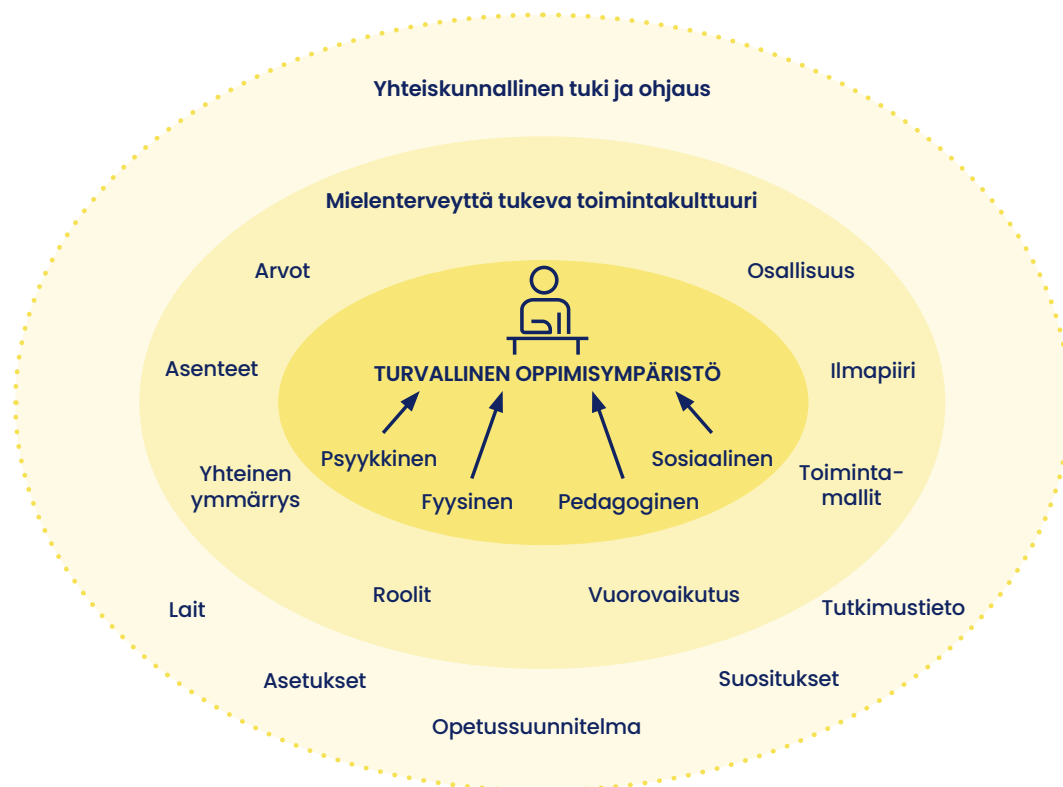
Myönteinen käyttäytymisen vahvistaminen	• Opettajan ennakoiva toiminta • Selkeisiin odotuksiin perustuvien johdonmukaisten sääntöjen luominen yhdessä oppilaiden kanssa • Ryhmän sääntöjen ja toimintatapojen mukauttaminen yhteisöllisiin käyttäytymisodotuksiin • Käyttäytymisodotusten ja sosioemotionaalisten taitojen opettaminen • Toivotun käyttäytymisen vahvistaminen täsmällisillä kehuilla ja palkkioilla • Myönteinen palaute (sanallinen ja sanaton) • Ei-toivottuun käyttäytymiseen reagoiminen selkeästi määritellyillä seuraamuksilla, kunnioittavalla ja opastavalla tavalla • Ympäristön muokkaaminen toivottua käyttäytymistä tukevaksi (esim. selkeä ohjeistus, rutiinit, istumajärjestys, selkeästi merkityt paikat toiminnoille ja tavaroille, säännöt ja aikataulut näkyvillä) • Toivotun käyttäytymisen mallintaminen
Aikuisten samansuuntainen toiminta	• Yhteisten arvojen, odotusten ja toimintatapojen määrittely ja sopiminen yhdessä • Oppilaiden käyttäytymisodotusten luominen yhdessä • Käyttäytymisodotusten opettaminen oppilaille • Säännöistä ja käyttäytymisodotuksista viestiminen oppilaille ja vanhemmille • Johdonmukainen sääntöjen noudattaminen ja oikeudenmukainen, yhteisesti sovittu puuttuminen • Säännöllinen seuranta ja arviointi • Koulutus ja tuki henkilöstölle johdonmukaisten toimintatapojen toteuttamiseen ja positiivisen käyttäytymisen tuen periaatteisiin
Kiusaamisen ehkäisy	• Selkeän kiusaamisen vastaisen suunnitelman (esim. KiVa Koulu) johdonmukainen toteuttaminen • Suunnitelman ja toimintamallien säännöllinen kertaaminen ja viestiminen oppilaille, henkilöstölle ja huoltajille • Empatia- ja vuorovaikutustaitojen sekä rakentavien ristiriitojen ratkaisukeinojen systemaattinen opettaminen • Matala kynnyks ilmoittaa kiusaamisesta ja selkeät, kaikille tutut prosessit tapausten käsittelyyn • Tilanteen systemaattinen seuranta ja tukitoimet kaikille osapuolille (kiusatulle, kiusaajalle ja ryhmälle) • ”Ei olla hiljaa” -periaatteen vahvistaminen: kannustetaan oppilaita puolustamaan toisia ja ilmoittamaan huolista turvallisesti aikuiselle • Nettikiusaamisen ehkäisy ja turvallisen digitaalisen toimintakulttuurin opettelu osana opetusta • Koulun henkilöstön säännöllinen kouluttaminen kiusaamisen tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen

3.2 Mielenterveyden edistäminen eri oppimisympäristöissä

Mielenterveyden edistämistä koulussa voidaan tarkastella myös erilaisten oppimisympäristöjen avulla (Leino & Lindfors, 2024; Opetushallitus, 2025 c). Perusopetuslain (§29) mukaan jokaisella opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön. Turvallinen oppimisympäristö mahdollistaa oppijan keskittymisen taitojen harjoitteluun, oppimiseen ja luovuuteen. Turvallisuuden tunne edistää avointa vuorovaikutusta, uskallusta panna itsensä alttiiksi ja rohkeutta yrittää, vaikkei olisi varma onnistumisesta. Oppilaat, jotka kokevat olonsa turvalliseksi koulussa, sopeutuvat paremmin ja käyttäytyvät harvemmin aggressiivisesti, kuin turvattomuutta kokeneet oppilaat. Kouluyhteisön kokeminen turvalliseksi vahvistaa myös yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää mielenterveyden ongelmia (Kutsyuruba ym., 2015; Mori ym., 2021).

Vastaavasti turvaton ympäristö voi altistaa erilaisille mielenterveyden ongelmille (Mori ym., 2021). On tärkeää tunnistaa, että esimerkiksi opettajien ja muiden aikuisten kokema kiire, vähäiset resurssit tai epävarmuus työsuhteissa voivat välillisesti myös heikentää oppilaiden kokemaa turvallisuutta. Oppituntien lisäksi on paljon tilanteita ja koulun tiloja, kuten välitunnit, ruokala sekä pukeutumis- ja wc-tilat, joissa on varmistettava oppilaiden turvallisuus.

Kuvio 7. Turvallinen oppimisympäristö osana mielenterveyttä edistävää toimintakulttuuria.



Fyysinen oppimisympäristö, eli turvallinen, esteetön ja viihtyisä tila, on hyvinvoinnin ja turvallisuuden tunteen perusta. Fyysinen turvallisuus on keskeistä, sillä se heijastuu suoraan psyykkiseen turvallisuuteen. Hyvin suunnitellut, selkeät ja esteettömät tilat ehkäisevät vaaratilanteita ja häiriökäyttäytymistä. Viihtyisyys, kuten valoisuus ja siisteys, vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja voi jopa vähentää kiusaamista. Myös erilaisten häiriötekijöiden, kuten melun, visuaalisten ärsykkeiden ja keskeytysten vähentämisellä voidaan vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin. Joustavat ja muunneltavat tilat sekä tarpeen mukaan omat, samana pysyvät työskentelytilat tukevat työrauhaa ja erilaisten oppijoiden tarpeita.

Emotionaalisesti turvallinen oppimisympäristö mahdollistaa tunteiden ilmaisun ja avun pyytämisen, ja jo pelkkä tieto tuen saatavuudesta lisää turvallisuutta. Sen ytimessä on laadukas vuorovaikutus sekä ennakoitava arki, jota tukevat selkeät säännöt ja rakenteet.

Sosiaalisessa oppimisympäristössä avainasemassa ovat yhteisöllisyys, kannustava ilmapiiri ja hyvät ihmissuhteet. Tärkeää on systemaattinen ja johdonmukainen puuttuminen kiusaamiseen ja syrjintään. Turvallisuuden kokemus kumpuaa kouluyhteisöön kuulumisen tunteesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa yhteisiin asioihin.

Pedagoginen oppimisympäristö mahdollistaa oppimisen ilman suorituspainetta ja pelkoa epäonnistumisesta, ja se rakentuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden perustalle. Sen ytimessä ovat oppilaslähtöiset ja osallistavat menetelmät sekä toimintatavat, jotka luovat kaikille mahdollisuuksia oppia ja kehittyä. Käytännössä tämä tarkoittaa työrauhaa, selkeitä rakenteita ja ennakoitavuutta sekä mahdollisuutta edetä omassa tahdissaan. Kannustava palaute ja taitotason mukaiset tehtävät varmistavat, että jokainen voi kokea onnistumisen kokemuksia.

Digitaalinen oppimisympäristö on osa kaikkia muita oppimisympäristöjä. Empaattinen ja kunnioittava viestiminen, syrjinnän tai häirinnän tunnistaminen ja ehkäisy sekä turvataidot ovat tärkeitä opittavia taitoja digitaalisissa ympäristöissä. Digitaaliset työkalut voivat edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, mutta on tärkeää kiinnittää huomiota myös digitaalisen vuorovaikutuksen turvallisuuteen, eettisyyteen ja vastuullisuuteen.

Organisatorinen oppimisympäristö käsittää koulun rakenteet, toimintatavat ja johtajuuden. Näiden tulee tukea myönteistä ilmapiiriä, oppilaiden hyvinvointia ja turvallisuutta. Selkeät ja johdonmukaiset säännöt ja rutiinit, turvallisuusprotokollat, kriisisuunnitelmat, joustavat lukujärjestykset ja riittävä aika oppimiselle ja levolle luovat turvallisuutta ja ennakoitavuutta.

Pedagogisia keinoja, joilla on vaikutusta myös oppilaan mielen hyvinvoinnille

- kannustaminen, muu positiivinen palaute
- myönteinen opettaja–oppilassuhde
- vahvuuksien tunnistaminen ja vahvistaminen
- struktuurit, aikataulut
- toimintaohjeet
- kuvallinen tuki
- sääntöjen ja odotusten selkeyttäminen
- ennakointi
- siirtymissä tukeminen
- eriyttäminen
- oppimistaidot (opiskelustrategiat)

3.3 Mielenterveystaidot osana opetusta ja yhteisöllistä työtä

Mielenterveystaidot sisältyvät perusopetuksen opetussuunnitelmaan, jotta jokainen oppilas saa valmiuksia ylläpitää ja vahvistaa omaa hyvinvointiaan läpi elämän (Opetushallitus, 2014). Keskeistä kaikessa mielenterveystaitojen opettamisessa ja oppimisessa on systemaattinen harjoittelu niin oppitunneilla kuin päivittäisessä vuorovaikutuksessa (Durlak ym., 2011; Goldberg ym., 2019). Näiden taitojen opettaminen integroituna osaksi eri oppiaineita ja koulun arkea antaa oppilaille käytännönläheisiä työkaluja oman ja muiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseen.

Oppilaiden taidot harjaantuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja monenlaisissa arkisissa tilanteissa, jotka ovat täynnä erilaisia tunteita, ristiriitoja ja esimerkiksi arvoihin pohjautuvia päivittäisiä valintoja.



KATSO LIITTEET 2, 3 ja 4

Tutustu tarkemmin, kuinka perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet tukevat mielenterveyden edistämistä ja mielenterveystaitojen opetusta!

Mielenterveystaidot ovat

- **tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitoja**, jotka auttavat oppilaita tunnistamaan, ymmärtämään ja säätelemään tunteita, luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita sekä tunnistamaan ja ilmaisemaan omia rajoja
- **terveellisiä elintapoja ja arjen taitoja**, jotka auttavat huolehtimaan itsestä ja omista voimavaroista, tekemään omien arvojen mukaisia valintoja sekä organisoimaan arkea
- **ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaitoja**, jotka antavat oppilaille välineitä kohdata haasteita ja tehdä vastuullisia valintoja
- **itsetuntemusta ja itsearvostusta**, jotka vahvistavat oppilaiden myönteistä minäkuvaa, itseluottamusta ja kykyä tunnistaa ja hyödyntää omia vahvuuksiaan
- **tietoisuustaitoja**, jotka tukevat oppilaiden kykyä tunnistaa omia kehon ja mielen viestejä, rauhoittua ja olla läsnä hetkessä
- **selviytymiskeinoja ja avunhakutaitoja**, jotka auttavat purkamaan arjen kuormitusta sekä kannattelevat myös kuormittavissa elämäntilanteissa ja kriiseissä.

(Aalto-Setälä ym., 2023; Jorm ym., 2015; Pesonen ym., 2022a; Vormo ym., 2020, WHO, 2021)



KATSO LIITE 8

Vuosikellomalli mielenterveystaitojen harjoitteluun alakoulussa

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä mielenterveystaitoja, jotka mahdollistavat terveen tunne-elämän ja myönteisten ihmissuhteiden rakentamisen ja ylläpitämisen (Denham & Brown, 2010). **Tunnetaitoihin** kuuluu kyky tunnistaa, nimetä, ymmärtää ja säädellä omia tunteita sekä käsitellä niitä rakentavalla tavalla. **Vuorovaikutustaidot** puolestaan tarkoittavat kykyä toimia myönteisessä ja kunnioittavassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, mukaan lukien kyky kommunikoida selkeästi ja empaattisesti, kuunnella aktiivisesti, tehdä yhteistyötä, ratkaista ongelmatilanteita rakentavasti ja asettaa rajoja.

Empatiataidot ovat osa vuorovaikutustaitoja. Empatia merkitsee uteliaisuutta ja kiinnostusta toista ihmistä ja hänen ajatuksiaan kohtaan. Empatia on asettumista toisen asemaan ja pyrkimystä ymmärtää toisen näkökulmaa tai kokemusta. Empatiataidot auttavat osoittamaan myötätuntoa ja tukea toiselle.

Turvataidot kuuluvat tunne- ja vuorovaikutustaitojen kokonaisuuteen. Turvataidot auttavat puolustamaan omia rajoja ja myös kunnioittamaan toisten rajoja. Turvataitojen harjoittelulla opitaan kunnioittamaan omaa ja toisten kehoa sekä ihmisarvoa. Turvataitojen avulla lapset saavat valmiuksia suojella itseään väkivallan, häirinnän ja kiusaamisen tilanteissa. Turvataitojen harjoittelulla rohkaistaan lasta ja nuorta myös kertomaan turvallisille aikuisille vaikeistakin asioista.

Tutkimukset osoittavat, että vahvat tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä parempaan mielenterveyteen, vahvempaan itsetuntoon, parempiin ihmissuhteisiin, vähäisempään stressiin ja parempaan akateemiseen menestykseen (Cipriano ym., 2023; OECD, 2024). Tunne- ja vuorovaikutustaidot auttavat oppilaita selviytymään arjen haasteista, rakentamaan tukiverkostoja ja elämään tasapainoisempaa ja onnellisempaa elämää. Ne ovat myös keskeisiä taitoja työelämässä ja yhteiskunnassa toimimiseksi.

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellaan läpi koko elämän. Koulu tarjoaa lapselle ja nuorelle ainutlaatuisen mahdollisuuden harjoitella näitä taitoja sekä kahdenkeskisissä vuorovaikutustilanteissa että ryhmätilanteissa sekä oppitunneilla että muussa koulun arjen toiminnassa. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu on vaikuttavampaa, kun hyödynnetään tutkitusti vaikuttavia työtapoja ja menetelmiä (Cipriano ym., 2023).

Aikuisella on merkittävä rooli tunteiden ilmaisun ja hallinnan mallintamisessa. Koulun aikuiset toimivatkin esimerkkinä siinä, kuinka erilaisia tunteita jaetaan ja sanoitetaan. Tärkeää on jakaa ilon ja onnistumisen hetket ja tukea oppilaita myönteisten tunteiden ylläpitämisessä sekä toisaalta sanoittaa esimerkiksi turhautumista tai surua.

Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot tukevat hyvinvointia ja mielenterveyttä koulussa, mutta ovat myös tärkeitä elämäntaitoja aikuisuudessa. Tietoisuustaidot tarkoittavat oman kokemuksen hyväksyvää ja läsnä olevaa havainnointia eri hetkissä. Taidot tukevat arjen kuormituksen purkamisessa sekä lisäävät itsetuntemusta ja oman kehon ja mielen viestien kuuntelua. Erilaiset läsnäolo- ja hengitysharjoitukset rauhoittavat autonomisen hermoston toimintaa ja auttavat

oppilaita pysähtymään ja tekemään tietoisempia valintoja voimakkaidenkin tunteiden vallassa. Tietoisuustaitojen harjoittamisen on tutkimuksissa havaittu kehittävän lasten ja nuorten tarkkaavaisuutta, itsesääteilyä, itsetuntoa, emotionaalista tasapainoa, käyttäytymisen hallintaa, sosiaalisia taitoja ja toiminnanohjausta. Taitojen harjoittelu auttaa tunnistamaan ja säätelemään tunteita sekä vähentämään impulsiivista käyttäytymistä, stressiä ja ahdistuksen tuntemuksia. Mindfulness-pohjaiset menetelmät kouluissa voivat lisätä hyvinvointia, parantaa sosiaalisia suhteita ja tukea opinnoissa menestymistä (Carsley ym., 2018; Sumantry & Stewart, 2021). Tietoisuustaitoja voidaan opettaa esimerkiksi ohjatuilla hengitysharjoituksilla sekä kehotietoisuus- ja läsnäoloharjoituksilla osana eri oppiaineita tai hyvinvointitunteja.

Terveelliset elintavat ja arjen taidot

Päivittäiset valinnat ja rutiinit vaikuttavat lapsen ja nuoren kehitykseen ja uuden oppimiseen. Kehon hyvinvoinnista huolehtiminen tukevat myös mielen hyvinvointia. Riittävällä unella ja levolla, terveellisellä ja monipuolisella ravinnolla sekä liikunnalla on iso merkitys mielenterveydelle (Firth ym., 2020). Myös luonnolla ja viheralueilla on mielen hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia (Engemann ym., 2019). Lapsen ja nuoren on hyvä oppia tunnistamaan, millaiset asiat lisäävät omaa hyvinvointia ja mitkä tekijät taas kuormittavat ja vievät energiaa.

Arjen hallintaa tukevat taidot auttavat organisoimaan ja toteuttamaan päivittäisiä tehtäviä sujuvasti. Hyvät arjen hallinnan taidot auttavat oppilaita suoriutumaan opiskelutehtävistä, aikatauluista ja koulunkäyntiin liittyvistä velvollisuuksista sekä navigoimaan koulun ja vapaa-ajan vaatimuksissa, vähentävät stressiä ja lisäävät hallinnan tunnetta omasta elämästä (Jones & Parker, 2014; Sherif ym., 2023).

Kuvio 8. Mielenterveyden käsi. (MIELI Suomen Mielenterveys ry)



KATSO LIITE 9

Tutustu Mielenterveyden käsi -kyselyyn, jonka avulla voidaan kartoittaa oppilaan hyvinvointia arjessa.

VINKKI!

MIELI Suomen Mielenterveys ry
tarjoaa koulutusta ja materiaaleja
mielenterveystaitojen opettamiseen.

<https://mieli.fi/>

Arjen hallinnan taitoihin kuuluvat ajanhallinta, organisointi, suunnittelu, priorisointi, ongelmanratkaisu ja itsesäätely. Arjen taitoihin kuuluu myös omien arvojen tunnistaminen. Arvot ohjaavat päivittäisiä valintoja ja ohjaavat elämään itselle merkityksellistä elämää. Lapset ja nuoret tarvitsevat keinoja arvojensa ja identiteettinsä rakentamiseen sekä oman toimijuuden vahvistamiseen (Benjamin ym., 2022). Arvokeskusteluilla voidaan luoda toiveikasta tulevaisuutta ja auttaa oppilaita tekemään tekoja itselle tärkeiden asioiden eteen. Kodin ja koulun arvokeskustelut taas luovat pohjaa yhteiselle toimintakulttuurille.

Oppilaat tarvitsevat aikuisen ohjausta ja tukea, jotta he oppivat suunnittelemaan toimintaansa ja ottamaan vastuuta omasta arjestaan ja koulunkäynnistään ikätasoon sopivalla tavalla. Arjen taitojen ja terveellisten elintapojen vahvistaminen antaa oppilaille valmiudet rakentaa tasapainoista ja hyvinvoivaa elämää. Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot vahvistavat pystyvyyden kokemuksia ja tunnetta siitä, että voi vaikuttaa oman elämän asioihin. Tämä lisää itseluottamusta, turvallisuuden kokemusta sekä luottamusta tulevaan. Arjen taidot ovat merkityksellisiä nuoruuden itsenäistymisen eri vaiheissa sekä kannattelevat elämään kuuluvissa kriiseissä ja vastoinkäymisissä.

Arjenhallintataitoja voidaan opettaa monin tavoin osana opetussuunnitelmaa. Opettajat voivat mallintaa taitoja ja antaa konkreettisia työkaluja arjen haasteisiin. Esimerkkejä ovat tehtävien pilkkominen, tehtävälistat, kalenterin käyttö ja opiskelutilan organisointi. Koulu itsessään tarjoaa arkeen rutiinia ja säännönmukaisuutta ja sitä kautta toimii suojaavana tekijänä lapsen ja nuoren elämässä. Koulu tarjoaakin hyvät mahdollisuudet arjen taitojen harjoitteluun. Niin kodin kuin koulun aikuiset voivat tukea oppilasta koulunkäynnin ja vapaa-ajan tasapainon löytämisessä sekä itselle tärkeiden asioiden tunnistamisessa. Kotiväen illat ja oppimiskeskustelut tarjoavat hyviä mahdollisuuksia keskustella oppilaiden ja huoltajien kanssa siitä, millaisia arjen rutiineja perheissä on, mitkä asiat tuovat hyvinvointia arjessa ja millaiset asiat haastavat oppilaan koulunkäyntiä tai hyvinvointia.

Liikkumalla mielen hyvinvointia

Liikunta tukee monipuolisesti lasten ja nuorten mielen hyvinvointia. Fyysisesti aktiiviset lapset ja nuoret kokevat usein terveytensä ja mielialansa paremmaksi kuin vähemmän liikkuvat (Ojala ym., 2025). Säännöllinen liikkuminen rytmittää päivää ja tukee terveellisiä elämäntapoja, kuten hyvää ja riittävää unta sekä tasapainoista ravitsemusta. Liikunta myös vahvistaa lasten ja nuorten terveyden lukutaitoa eli kykyä ymmärtää ja hyödyntää terveyteen liittyvää tietoa oman ja muiden hyvinvoinnin edistämiseksi (Paakkari ym., 2025).

Tutkimusten mukaan liikunnallinen aktiivisuus voi vähentää masennus- ja ahdistusoireita (Wang ym., 2021). Vapaa-ajan liikuntaharrastukset ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen ovat yhteydessä vähäisempään psyykkiseen oireiluun (Ojala ym., 2025; Teychenne ym., 2025). Liikuntaharrastuksella voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Liikunnallinen harrastustausta voi näkyä varhaisaikuisuudessa parempana mielen hyvinvointina, vähäisempänä psyykkisenä oireiluna ja parempana koettuna elämänlaatuna. (Appelqvist-Schmidlechner, 2025.)

Liikunnan vaikutukset riippuvat myös siitä, millaista liikuntaa harrastetaan ja millaisia kokemuksia siihen liittyy – eri liikuntalajit voivat tukea hyvinvointia eri tavoin. Liikunta voi rauhoittaa, lievittää stressiä, vahvistaa sosiaalisia suhteita ja parantaa mielialaa.

Liikunnan hyvinvointivaikutukset eivät synny pelkästään liikkumisesta, vaan myös siitä, millaisia kokemuksia lapsi tai nuori siitä saa. Yhdessä tekeminen, onnistumisen tunteet, turvallinen ympäristö ja liikunnan ilo ovat merkittäviä hyvinvointia vahvistavia tekijöitä (Lenze ym., 2025).

Koulupäivän aikainen liikkuminen tukee kaikkien lasten ja nuorten hyvinvointia, mutta erityisen tärkeää se on vähän liikkuville. Koulupäivien aikaista liikuntaa voidaan toteuttaa esimerkiksi välitunneilla, osana toiminnallista opetusta sekä muokkaamalla kouluympäristöä liikkumiseen kannustavaksi (Rajala & Kämppi 2025).

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on jatkossa osa esi- ja perusopetuksen lakisääteistä tehtävää (Perusopetuslaki 2 §, 1.8.2026 alkaen). Tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksessa ja koulussa, tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona. (Opetushallitus, 2025d.)



Lapsen ja nuoren hyvinvoinnin tukeminen digiarjessa

Digitaaliset laitteet ovat kiinteä osa nykypäivän arkea ja oppimista. Niiden avulla hoideaan monia arjen asioita, ja ne voivat toimia myös merkityksellisenä tukena sosiaalisten suhteiden luomisessa, avun hakemisessa ja tuen saannissa. Samalla pitkäaikainen ja liiallinen käyttö voi heikentää merkittävästi hyvinvointia (Kiviruusu & Paavonen, 2024; Presta ym., 2024).

Digilaitteiden vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvoinnille

Nuorten liiallinen netin ja sosiaalisen median käyttö on yleistynyt, ja se on yhdistetty mielen terveyden haasteisiin. Haitalliset vaikutukset eivät riipu pelkästään käytön määrästä, vaan myös siitä, miten ja miksi digitaalisia ympäristöjä käytetään. Ongelmakäyttöön liittyy usein pakonomaisuutta, vaikeutta vähentää käyttöä tai digisisältöjen hyödyntämistä tunteiden säätelyyn, esimerkiksi ahdistuksen tai yksinäisyyden lievittämiseen (Shannon ym., 2022).

Yksinäisyys ja runsas somen käyttö voivat ruokkia toisiaan: digimaailma voi tarjota vertaistukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta myös vahvistaa yksinäisyyttä ja vetäytymistä (Marttila, 2025). Vaikutukset vaihtelevat yksilöllisesti käyttötapojen ja elämäntilanteen mukaan.

Lisäksi liiallinen laitteiden käyttö lyhentää yöunta ja heikentää sen laatua, mikä vaikuttaa kielteisesti kognitiiviseen kehitykseen, tunne-elämään ja koulusuoriutumiseen (Presta ym., 2024). Digitaalisten sovellusten runsas käyttö voi heikentää lasten ja nuorten itsesäätelyä ja sosioemotionaalisia taitoja. Runsaasti nettiä käyttävillä perusopetuksen oppilailla tiedetään esiintyvän muita useammin mielialaan liittyviä haasteita, ahdistuneisuutta ja heikkoa itsetuntoa (Kiviruusu & Paavonen, 2024).

Liiallinen käyttö vähentää myös lapsen ja nuoren fyysistä aktiivisuutta, millä on terveyttä heikentäviä vaikutuksia. Digilaitteet menevät helposti perustarpeiden, kuten unen ja ravinnon edelle, ja voivat viedä aikaa koulunkäynniltä ja sosiaalisilta suhteilta. Liiallinen netin käyttö voi heikentää keskittymiskykyä, tarkkaavuutta ja oppimista (Kiviruusu & Paavonen, 2024), ja sen rajoittaminen voi olla hankalaa.

Tasapainoinen digiarki

Digilaitteet ja some ovat vahvasti osa lasten ja nuorten arkea, minkä vuoksi ajankäytön tasapainottaminen digilaitteiden ja muun tekemisen välillä voi olla vaikeaa. Aikuisten tuki ja yhteiset pelisäännöt auttavat ylläpitämään hyvinvointia ja tasapainoista digiarkea. Lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia tulisi tukea laajasti – ei vain rajoittamalla käyttöaikaa. Kasvokkainen vuorovaikutus, leikki ja luovuus, liikkuminen ja ulkoilu, säännöllinen ruoka ja riittävä uni ovat keskeisiä lapsen ja nuoren suotuisan kasvun ja kehityksen kannalta.

Koululaisen digiarjen keskiössä tulisi olla vuorovaikutus perheen ja läheisten kanssa, ilo ja oppiminen sekä hyvinvointia ja kokonaisvaltaista kehitystä tukevat päivittäiset rutiinit. Pelkkä käyttöajan rajoittaminen ei riitä, vaan on tärkeää ymmärtää, miksi lapsi tai nuori käyttää digilaitteita – esimerkiksi hakeeko hän hyväksyntää, vertaileeko itseään muihin tai pelkääkö jäävänsä ulkopuolelle (Nagata ym., 2025). Aikuisten onkin tärkeää tukea lasten ja nuorten vertaissuhteiden muodostamista sekä koulu- ja harrastusyhteisöön kiinnittymistä.

Mediakasvatus on tärkeä osa hyvinvointia ja turvallisuutta digiarjessa. Sen avulla lisätään lapsen ja nuoren kriittistä ajattelua sekä ymmärrystä muun muassa sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista. Digitaalisella laitteella käytettävän sisällön tulee olla aina lapsen ja nuoren ikätasolle sopivaa ja vastata ikäsuosituksia.

Koulujen ja kotien välinen yhteistyö on keskeistä. Yhteinen keskustelu digilaitteiden käytön vaikutuksista ja käytännöistä tukee johdonmukaista kasvatusta. Kodeilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten digikäyttäytymisessä. Vanhempien omalla laitteiden käytöllään on todettu olevan yhteydessä heidän lastensa ruutuaikaan (Presta ym., 2024).

Ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidot

Ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidot auttavat lapsia ja nuoria navigoimaan elämän monimutkaisissa tilanteissa ja ovat keskeinen tapa tukea mielenterveyttä. Niillä tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja määritellä ongelmia, etsiä ratkaisuvaihtoehtoja, arvioida niitä ja valita sopivin ratkaisu sekä toteuttaa se. Ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidot ovat tärkeitä sekä yksilön hyvinvoinnin että sosiaalisen toimintakyvyn kannalta, ja ne tukevat oppilaiden kykyä selviytyä haasteista ja tehdä itsenäisiä, harkittuja päätöksiä (Durlak ym., 2011; Taylor ym., 2017).

Ongelmanratkaisutaidot auttavat oppilaita käsittelemään eteen tulevia vaikeuksia rakentavalla tavalla. Ne ovat välttämättömiä lapsen ja nuoren arjessa, olipa kyse koulutehtävistä, arjen toiminnoista, siirtymistä tai ristiriitatilanteista ikätovereiden tai aikuisten kanssa. Hyvät ongelmanratkaisutaidot auttavat lapsia ja nuoria selviytymään paremmin vaikeuksiensa kanssa nyt ja myöhemmin.

Tutkimukset osoittavat, että ongelmanratkaisutaitojen opettaminen lapsille ja nuorille voi vähentää aggressiivista käyttäytymistä, parantaa sosiaalisia suhteita ja edistää akateemista menestystä (Durlak ym., 2011; Taylor ym., 2017). Ongelmanratkaisutaitojen oppiminen edellyttää aikuisen tukemaa harjoittelua ja mallinnusta. Tavoitteena on tukea lapsia ja nuoria omaksumaan erilaisiin tilanteisiin sopivia tapoja ratkaista ongelmat itsenäisesti. Koulussa ongelmanratkaisutaitoja harjoitellaan luontevasti erilaisissa ryhmätyöskentelytilanteissa ja ohjatuissa ongelmanratkaisutehtävissä.

Päätöksentekotaidot puolestaan ovat keskeisiä kykyjä tehdä tietoisia ja perusteltuja valintoja elämän eri tilanteissa. Niihin kuuluu kyky arvioida eri vaihtoehtojen hyötyjä ja haittoja, ottaa huomioon omia arvoja ja tavoitteita sekä kantaa vastuuta omista valinnoista. Hyvät päätöksentekotaidot auttavat oppilaita tekemään valintoja, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan ja tavoitteitaan pitkällä aikavälillä. Koulussa päätöksentekotaitoja voidaan vahvistaa esimerkiksi keskustelujen, pohdintatehtävien ja simulaatioiden avulla, joissa oppilaat pääsevät harjoittelemaan päätöksentekoa turvallisessa ympäristössä.

Itsetuntemus ja itsearvostus

Itsetuntemus on kykyä ymmärtää itseään, omia tunteita, ajatuksia, vahvuuksia, heikkouksia, arvoja ja motiiveja. Se on sisäinen kompassi, joka auttaa oppilaita tekemään itselleen sopivia valintoja. **Itsearvostus** taas on myönteistä suhtautumista itseän ja tunnetta omasta arvokkuudesta. Se on kykyä arvostaa itseään ainutlaatuisena yksilönä, ei täydellisyyttä.

Itsetuntemuksen kehittäminen auttaa tunnistamaan omia tunteita ja tarpeita, mikä on perusta tunteiden säätelylle ja itsestä huolehtimiselle. Ymmärrys omista tunteista, vahvuuksista ja arvoista auttaa ohjaamaan omaa toimintaa ja tekemään hyvinvointia tukevia valintoja. Vahva itsetuntemus onkin yhteydessä parempaan mielenterveyteen, vähäisempään stressiin ja parempiin ihmissuhteisiin (Zhang ym., 2025). Koulussa itsetuntemusta voidaan vahvistaa reflektioharjoituksilla, itsearvioinnilla, omia vahvuuksia ja itselle tärkeitä asioita tunnistamalla sekä tunnetaitojen harjoittelulla.

Itsearvostus ja hyvä itsetunto suojaavat mielenterveysongelmilta ja ovat yhteydessä myönteisiin ihmissuhteisiin elämässä (Kiviruusu, 2017; Orth & Robins, 2022). Oppilaat, joilla on hyvä itsearvostus, ovat usein rohkeampia ja solmivat helpommin ihmissuhteita. Koulun myönteinen ilmapiiri ja opettajan kannustava toiminta tukevat itsearvostuksen kehittymistä. Aikuisen sanallinen ja sanaton palaute vaikuttavatkin siihen, miten oppilas arvioi itseään ja omia taitojaan. Koulussa itsearvostusta voidaan edistää rakentavalla palautteella, vahvuuksien korostamisella, onnistumisen kokemuksilla, itsemyötätunnon opetuksella sekä tuemalla oppilaiden osallisuutta.

Omien vahvuuksien tunnistaminen tukee oppimista ja vertaissuhteissa toimimista. Vahvuustyöskentelyllä on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin (Niemic, 2023). Se lisää yksilön hyvinvointia ja myönteisiä tunteita sekä tukee hyvää ilmapiiriä koko ryhmän tasolla (Fernström ym., 2021). Omien vahvuuksien tunnistaminen lisää oppilaiden koulu-työhön sitoutumista, kouluun liittyvää onnellisuutta sekä yleistä onnellisuuden kokemusta (Vuorinen ym., 2021). Lisäksi vahvuustyöskentely voi vähentää aggressiivista käyttäytymistä sekä vahvistaa empaattisuutta ja sosiaalisia taitoja.

Erityisen hyödyllistä vahvuuksien tunnistaminen on enemmän tukea tarvitseville oppilaille, joiden oppimisen tai käyttäytymisen haasteet voivat heikentää itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin. Oppilaita onkin tärkeää ohjata pohtimaan, kuinka omia luonteen vahvuuksia voi hyödyntää erilaisissa arjen ympäristöissä ja tekemisessä sekä ihmissuhteissa.

Avunhakutaidot ja selviytymisen keinot

Yksi keskeinen mielenterveystaito on kyky tunnistaa, milloin omat voimavarat alkavat ehtyä ja missä vaiheessa tarvitsee läheisen tai ammattilaisen tukea ja apua (Jorm, 2012; Seedaket ym., 2020). Tällöin voidaan käyttää myös käsitettä mielenterveyden lukutaito, joka tarkoittaa kykyä tunnistaa mielenterveyttä ylläpitäviä ja uhkaavia tekijöitä omassa ja muiden elämässä, tukea itseään ja läheisiään kuormittavissa tilanteissa sekä hakea tarvittaessa ulkopuolista apua (Kutcher ym., 2016). Lapset ja nuoret jakavat myös keskenään paljon omia huoliaan. Oppilaille voidaan opettaa empaattisen kuuntelun taitoja ja keinoja ottaa huolta aiheuttava asia puheeksi vertaisvuorovaikutuksessa. Lapset ja nuoret tarvitsevat taitoja tunnistaa, millaisissa tilanteissa ikätoverin tuki ei enää riitä vaan on hyvä kääntyä aikuisen tai ammattilaisen puoleen. Kaverin tilanne voi myös kuormittaa omaa mieltä, ja silloin on tärkeää olla keinoja oman kuormituksen purkamiseen ja voimavarojen vahvistamiseen.

”Mielenterveyttä edistävässä kouluyhteisössä välitetään viestiä siitä, että jokainen tarvitsee apua joskus ja jokaisella on tärkeä rooli toisten tukemisessa.”

Mielenterveyttä edistävässä kouluyhteisössä välitetään viestiä siitä, että jokainen tarvitsee apua joskus ja jokaisella on tärkeä rooli toisten tukemisessa. Lasten ja nuorten on tärkeää tietää, millaista tukea ja apua koulussa on saatavilla ja kenen puoleen voi kääntyä, jos jokin painaa mieltä. Myös koulun ulkopuolisiin palveluihin omalla alueella sekä erilaisiin digitaalisiin palveluihin on hyvä tutustua oppilaiden kanssa. Esimerkiksi anonyymi keskustelutuki verkossa voi olla lapselle ja nuorelle luontainen matalan kynnyksen keino saada tukea omiin huoliin.

Oppilaiden kanssa voidaan pohtia ja tehdä näkyväksi, keitä turvallisia läheisiä, aikuisia tai ammattilaisia on omassa elämässä. Lapsen ja nuoren **turvaverkko** voi koostua perheen jäsenistä, suvusta, naapureista, harrastuksista, koulun ja vapaa-ajan aikuisista ja kavereista. Esimerkiksi nuorisotyön tai harrastuksen ohjaajat voivat olla osa oppilaan turvaverkkoa. Myös sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset voivat olla merkityksellisiä aikuisia lapsen tai nuoren turvaverkossa.

”Lasten ja nuorten on tärkeää tietää, millaista tukea ja apua koulussa on saatavilla ja kenen puoleen voi kääntyä, jos jokin painaa mieltä.”

Erilaiset **selviytymisen keinot** auttavat purkamaan arjen kuormitusta, mutta samat keinot kannattelevat myös kuormittavissa elämäntilanteissa ja kriiseissä. Selviytymisen keinot auttavat sopeutumaan muutokseen sekä tukevat vaikeiden asioiden ja tunteiden käsittelyssä ja kohentavat mielialaa.

VINKKI!

Apuu-chat

7–15-vuotiaille lapsille ja nuorille

SEKASIN-chat

12–29-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille

Lasten ja nuorten puhelin, MLL

Selviytymisen keinot ovat konkreettisia strategioita ja taitoja, joita yksilö käyttää kohdattaessaan stressiä, ongelmia tai vaikeita tilanteita (Waterhouse & Samra, 2025). Nämä keinot voivat olla sekä ongelman ratkaisemiseen tähtääviä että tunteiden säätelyyn tähtääviä. Kuormitusta voi tasata esimerkiksi liikunnalla tai rauhoittumisen ja rentoutumisen harjoituksilla. Piirtäminen, tanssiminen tai soittaminen voivat olla lapselle ja nuorelle luontaisia tapoja käsitellä vaikeita asioita ja purkaa kuormitusta. Mielikuvitus on voimavara, jota voi hyödyntää selviytymisessä ja erilaisten ratkaisujen etsimisessä. Looginen päättely, tietoon nojaaminen ja hyvien ja huonojen asioiden listaaminen tukevat selviytymisessä ja vahvistavat kokemusta siitä, että asiat kyllä järjestyvät. Hengellisyys ja arvopohdinnat luovat monelle myös turvaa ja vakautta muutosten tai kriisien keskellä. Kuormitusta voi purkaa myös puhumalla toisten ihmisten kanssa huolista ja niihin liittyvistä tunteista.

Kouluilla on tärkeä rooli mielenterveyttä tukevien taitojen, kuten stressin purkamisen ja selviytymiskeinojen, harjoittelussa ja vahvistamisessa. Koulussa voidaan oppia tunnistamaan itselle luontaisia selviytymiskeinoja, tutustua erilaisiin tapoihin purkaa kuormitusta ja haastavia tunteita sekä harjoitella niiden käyttöä arjen tilanteissa. Lapsille ja nuorille voidaan opettaa erilaisia stressinhallintakeinoja, kuten rentoutumistekniikoita ja hengitysharjoituksia, ongelmanratkaisutaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Kun yksilö osaa käyttää joustavasti erilaisia selviytymiskeinoja arjessaan, hänellä on myös paremmat edellytykset suurempien kriisien kohtaamiseen ja käsittelyyn. Selviytymisen keinojen opettaminen onkin konkreettinen tapa edistää resilienssiä koulussa.

Taulukko 5. Kootusti keinoja mielenterveystaitojen vahvistamiseksi

Tunne- ja vuorovaikutus- sekä turvataidot	• Harjoitelkaa tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. • Tutustukaa ja harjoitelkaa erilaisia tunteiden säätelyn keinoja koulun arjessa. • Edistä myönteistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä ryhmässä. • Tutustukaa erilaisiin ristiriitatilanteiden ratkaisukeinoihin. • Opeta empatiaa ja toisten tunteiden ja näkökulman ymmärtämistä. • Vahvista sosiaalisia taitoja, kuten ystävällisyyttä ja avuliaisuutta. • Luo turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri tunteiden käsittelylle.
Tietoisuustaidot	• Opeta konkreettisia rauhoittumisen ja rentoutumisen keinoja. • Ohjaa oppilaita tunnistamaan stressin merkkejä ja kuormitusta aiheuttavia asioita arjessa. • Harjoitelkaa läsnäoloa ja keskittymistä pienissä hetkissä. • Integroi tietoisuusharjoituksia osaksi koulupäivää ja opetusta. • Tarjoa rauhallisia tiloja ja hetkiä palautumiseen koulupäivän aikana. • Kannusta terveellisiin elämäntapoihin stressin hallinnan tukena.
Arjen taidot	• Keskustelkaa arjen valinnoista ja rutiineista sekä niiden merkityksestä hyvinvoinnille. • Auta oppilaita tunnistamaan, millaiset asiat arjessa tuottavat hyvää mieltä ja oloa ja millaiset taas lisäävät kuormitusta. • Edistä koulunkäynnin ja vapaa-ajan tasapainoa arjen rytmin suunnittelussa. • Opeta ajanhallintaa ja tehtävien priorisointia osana opiskelustrategioita. • Ohjaa käyttämään arjen organisointia helpottavia konkreettisia työkaluja, kuten tehtävälistoja ja kalentereita. • Sanoita ja tee näkyväksi hyviä arjenhallintataitoja omassa opetustyössäsi.

Taulukko 5. Kootusti keinoja mielenterveystaitojen vahvistamiseksi JATKU

Ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidot	• Sisällytä ongelmanratkaisutehtäviä ja -harjoituksia eri oppiaineisiin. • Opeta selkeitä vaiheita ongelmanratkaisu- ja päätöksentekoprosesseihin. • Harjoitella tunnistamaan ongelmia ja pohtimaan erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. • Kehittää taitoja arvioida vaihtoehtojen hyötyjä ja haittoja päätöksenteossa. • Kannusta oppilaita pohtimaan omia arvojaan ja tavoitteitaan päätöksissä. • Luo turvallinen ympäristö harjoitella taitoja ilman epäonnistumisen pelkoa.
Itsetuntemus ja itsearvostus	• Ohjaa säännölliseen itsereflektioon päiväkirjojen ja pohdintakysymysten avulla. • Auta oppilaita tunnistamaan omia vahvuuksia. • Anna myönteistä ja rakentavaa palautetta oppilaiden ponnisteluista. • Tarjoa onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuksia hyödyntää omia vahvuuksia. • Opeta itsemyyötätuntoa ja hyväksyntää myös vaikeuksia kohdatessa. • Luo turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa jokainen oppilas tuntee olevansa arvostettu.
Selviytymisen keinot ja avunhakutaidot	• Luo turvallinen ja luottamuksellinen oppimisympäristö, jossa oppilaat tuntevat olonsa hyväksytyiksi. • Tutustukaa koulun ja oman alueen palveluihin sekä verkossa oleviin auttaviin tahoihin. • Auta tunnistamaan oma turvaverkko ja ihmiset, joiden puoleen voi kääntyä. • Opeta konkreettisia selviytymiskeinoja ja harjoitella niiden käyttöä arjessa. • Vahvista ongelmanratkaisutaitoja ja anna työkaluja haasteiden käsittelyyn. • Kannusta kokeilemaan ja yrittämään asioita. • Vahvista uskoa omaan kykyihin selviytyä. • Osoita kiinnostusta oppilaiden asioihin ja kysele kuulumisia. • Luo ilmapiiriä, jossa ymmärretään, että jokaisella on joskus huolia ja vaikeita aikoja ja niistä ei tarvitse yksin selvitä.

3.4 Näyttöön perustuvia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ja toimintamalleja

Näyttöön perustuvat psykososiaaliset menetelmät ovat osa koulun mielenterveyden edistämisen kokonaisuutta (Weare & Nind, 2011). Ne ovat yleensä strukturoituja toimintamalleja ja sisältävät selkeät ohjeistukset, mikä helpottaa niiden käyttöönottoa ja toteuttamista. Selkeät ohjeet varmistavat, että menetelmää toteutetaan yhdenmukaisesti ja suunnitellulla tavalla ja että keskeiset elementit eivät unohdu. Tämä on erityisen tärkeää kouluympäristössä, jossa on usein paljon henkilöstöä ja tarve yhtenäisiin toimintatapoihin. Strukturoidut ohjelmat myös helpottavat tulosten arviointia ja seurantaan, jolloin varmistetaan, että menetelmä toimii toivotulla tavalla koulun omassa kontekstissa.

Psykososiaaliset menetelmät ovat toimia tai toimintamalleja, joilla voidaan tukea mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä ja hoitaa mielenterveysongelmia. Lapsille, nuorille ja perheille tarkoitetuilla menetelmillä voidaan mm. ehkäistä käytöshäiriöitä, hoitaa ahdistusta ja tukea vanhemmuutta.

Kun koulun arki on kiireistä ja resurssit rajallisia, on olennaista, että käytössä olevat toimintatavat ja menetelmät ovat toimivia ja tuottavat toivottuja tuloksia oppilaiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisessä. Jos valitun menetelmän toimivuudesta ei ole tutkittua näyttöä, on riskinä, että aikaa ja resursseja käytetään menetelmiin, jotka eivät ole vaikuttavia tai voivat olla jopa haitallisia. Näyttöön perustuvalla toiminnalla turvataan myös koulujen yhdenvertainen toiminta paitsi alueellisesti myös kansallisesti.

Jotta valitun menetelmän käyttöönotto onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla, tulee sen käyttö suunnitella huolellisesti (kuka, missä, milloin, kenelle). Parhaat tulokset saadaan, kun se integroidaan osaksi koulun laajempaa mielenterveyden edistämisen strategiaa. Jotta menetelmä juurtuu koulun arkeen ja saadaan aikaan haluttuja muutoksia, on sen toteuttamista suunniteltava, seurattava ja arvioitava alusta alkaen.

Koulun arjessa tulee usein vastaan tilanteita, joissa jonkin tietyn intervention toteuttaminen voi osoittautua haastavaksi. Tällöin eteen tulee kysymys, voisiko ohjelmaa typistää, toteuttaa vain osittain tai sulauttaa osaksi jotakin toista ohjelmaa. Poikkeaminen alkuperäisestä menetelmän ohjeistuksesta saattaa olla jossain kohti tarpeen, jotta ohjelma ylipäättään voi sopia osaksi kunkin koulun toimintatapoja. Tällaisessa tilanteessa on hyvä konsultoida esimerkiksi menetelmän kouluttajaa. Ohjelman liiallinen muokkaaminen voi johtaa siihen, että toivotut vaikutukset jäävät pieniksi tai niitä ei ole ollenkaan. Samalla resurssit voivat valua hukkaan.

VINKKI!

Hyödynnä tutkittua tietoa ja työkaluja, jotka tarjoavat konkreettista tukea psykososiaalisen menetelmän käyttöönottoon.

<https://itla.fi/toiminta/kasvun-tuki/menetelmien-kayttoonotto/>

Implementointiopas – Itla

Kouluyhteisöön kohdentuvien menetelmien tavoitteena on kehittää koulun toimintakulttuuria ja ilmapiiriä myönteisemmäksi ja vahvemmin käyttäytymistä tukevaksi. Kouluyhteisön aikuisille suunnatut menetelmät pyrkivät kehittämään henkilöstön tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista sekä vahvistamaan opettajien ryhmänhallinnan taitoja. Oppilaille tarkoitettujen menetelmien tavoitteena on vahvistaa heidän tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamistaan. Monet näyttöön perustuvat interventiot voivat vähentää käytösongelmia, ehkäistä kiusaamista, vähentää stressiä ja ahdistusta sekä edistää opinnoissa pärjäämistä.

Vaikuttavia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä ovat esimerkiksi

- **Friends** -menetelmä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelemiseksi sekä masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyyn ja hoitoon.
- **Ihmeelliset vuodet -ryhmänhallintamenetelmä** prososiaalisen käyttäytymiseen tukemiseen ja käyttäytymisen ongelmien vähentämiseen
- **KiVa Koulu** -toimenpideohjelma kiusaamisen vähentämiseksi kouluissa
- **Nuorten Kompassi** yläkouluikäisten nuorten hyvinvointitaitojen vahvistamiseksi
- **ProKoulu-toimintamalli** koko koulun käyttäytymisen ongelmien ennalta ehkäisemiseksi ja positiivisen käyttäytymisen tukemiseksi.

Koulujen käytössä olevista menetelmistä osaa toteuttavat opettajat, osaa opiskeluhoitopalveluiden ammattilaiset tai molemmat yhteistyössä. Joskus niitä voivat toteuttaa myös muut koulussa toimivat ammattilaiset, kuten psykiatriset sairaanhoitajat tai kouluvalmentajat.

Hyvinvointialueet päättävät, mitä menetelmiä opiskeluhoitopalveluissa käytetään. Päätöksiä ja menetelmien käyttöönottoja olisi kuitenkin hyvä valmistella yhdessä sivistystoimen ja kouluyhteisöjen kanssa. On myös tärkeää luoda yhdessä kokonaiskuvaa siitä, millaisia menetelmiä on käytössä sekä opetushenkilökunnalla että opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisilla. Menetelmät saattavat tukea toisiaan tai luoda jatkumota oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa. Jatkumot voivat liittyä esimerkiksi nuorten ahdistuksen tunteisiin: mitä meillä on tarjolla missäkin vaiheessa ennaltaehkäisystä oireiden lievittämiseen.

Onkin tärkeää tunnistaa se verkosto, jossa kouluyhteisössä käytettävistä psykososiaalisista menetelmistä on mahdollista keskustella sivistystoimen ja hyvinvointialueen kesken. Tämä voi olla esimerkiksi alueellinen opiskeluhoillon yhteistyöryhmä.



KATSO LIITE 10

Tarkemmat kuvaukset näyttöön perustuvista mielenterveyttä edistävästä menetelmistä



KATSO LIITE 11

Esimerkki hyvinvointialueen ja koulutuksen järjestäjän yhteistyöstä näyttöön perustuvan menetelmän käyttöönotossa

Uuden psykososiaalisen menetelmän tai ohjelman onnistunut käyttöönotto edellyttää seuraavien vaiheiden huomioimista:

1. Suunnittelu ja valmistelu

- Tarpeen tunnistaminen ja menetelmän valinta: Tunnistetaan organisaation tarve, kartoitetaan vaihtoehdot ja valitaan sopivin menetelmä harkitusti. Useiden menetelmien samanaikainen käyttöönotto ei yleensä ole kannattavaa.
- Yhteistyö ja vastuiden määrittely: Kootaan monialainen työryhmä, joka vastaa käyttöönotosta. Määritellään selkeästi, kuka tekee mitä, missä ja milloin.
- Käyttöönoton suunnittelu: laaditaan kirjallinen suunnitelma yhdessä niiden henkilöiden kanssa, jotka tulevat menetelmää käyttämään.
- Edistävien ja hidastavien tekijöiden tunnistaminen: kartoitetaan ennalta asiat, jotka voivat tukea tai vaikeuttaa käyttöönottoa, ja puututaan niihin.
- Yhteinen ymmärrys ja motivointi: varmistetaan, että kaikilla on yhteinen käsitys menetelmän tavoitteista ja olennaisesta sisällöstä, ja ylläpidetään innostusta.

2. Toteutus ja tuki

- Koulutus ja materiaalit: tarjotaan kattava koulutus menetelmän sisällöstä ja tavoitteista sekä selkeät ohjeet ja materiaalit sen toteuttamiseen.
- Aktiivinen tuki ja mentorointi: esihenkilöt ja vastuuhenkilöt tukevat aktiivisesti työntekijöitä kuuntelemalla heitä, varmistamalla riittävät resurssit (kuten työvälineet ja tilat) sekä tarjoamalla mentorointia toteutuksen aikana.

3. Seuranta, arviointi ja ylläpito

- Jatkuva seuranta ja arviointi: seurataan menetelmän käyttöä säännöllisesti esimerkiksi havainnoinnin, itsearviointin tai vertaispalautteen avulla.
- Tiedon hyödyntäminen johtamisessa: hyödynnetään seurannasta saatua tietoa toiminnan kehittämisessä ja johtamisen tukena.
- Aktiivinen ylläpito: Muistetaan, että menetelmä ei pysy käytössä itsestään. Sitä tulee ylläpitää aktiivisesti esimerkiksi kertauskoulutusten ja säännöllisen tuen avulla.
- Johdon kokonaiskuva: johdolla tulee olla selkeä kokonaiskäsitys organisaatiossa käytössä olevista menetelmistä ja niiden toimivuudesta.



Luku 4

KUN OPPILAAN MIELI OIREILEE

TÄMÄ LUKU TARJOAA LUKIJALLE:

Ymmärrystä mielenterveyden tuen perustasta koulussa

- Mielenterveyden tuki rakentuu varhaisesta tunnistamisesta, yhteisöllisyydestä ja systemaattisista toimintatavoista.

Oppilaslähtöisen tuen suunnittelun periaatteet

- Tuen lähtökohtana on oppilaan kokemus, toimintakyky ja kokonaisvaltainen tilannekuva, jota tarkastellaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Käytännön keinoja huolen puheeksi ottamiseen ja arjen tukemiseen

- Luottamuksellinen vuorovaikutus, pedagogiset ratkaisut ja mielenterveystaitojen vahvistaminen tukevat oppilasta arjessa.

Tietoa opiskeluhuoltopalveluiden roolista ja monialaisesta yhteistyöstä

- Opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaiset tarjoavat yksilöllistä ja ryhmätukea sekä tekevät tiivistä yhteistyötä opettajien ja huoltajien kanssa.

Ratkaisuja koulunkäynnin mahdollistamiseen mielenterveyden ongelmista huolimatta

- Joustavat oppimisympäristöt ja yksilöllisesti suunniteltu koulupolku koulun ulkopuolisten palveluiden kanssa mahdollistavat oppilaan koulunkäynnin silloin, kun oppilaalla on mielenterveyden ongelmia.



Hei opettaja!

Tämän luvun sisällöt auttavat sinua huolen tunnistamisessa ja puheeksi ottamisessa sekä tekevät näkyväksi, millaisin pedagogisin keinoin voit omasta roolistasi käsin tukea oppilasta, jolla on mielenterveyden haasteita.



Hei opiskeluhuoltopalveluiden ammattilainen!

Tässä luvussa avattava kohdennettu ja vahva mielenterveyden tuki auttavat sinua hahmottamaan mielenterveyden tuen kokonaisuutta sekä erilaisia tutkitusti toimivia keinoja oppilaan mielenterveyden tukemiseksi koulussa.



Hei koulussa työskentelevä aikuinen!

Tästä luvusta voit poimia itsellesi erityisesti keinoja huolen tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen oppilaan kanssa.



Hei rehtori!

Ymmärrys mielenterveyden tuen rakenteista ja käytännön tukimuodoista auttavat sinua kokonaisuuden hahmottamisessa sekä henkilöstön tukemisessa tuen prosesseissa ja moniammatillisen yhteistyön toteuttamisessa.

4. Kun oppilaan mieli oireilee

Koulujen yhteisöllinen työote ja kaikkien oppilaiden mielenterveyttä edistävä toimintakulttuuri ovat mielenterveyden tuen perusta. Vahvempia, kohdennettuja ja yksilöllisiä mielenterveyden tuen toimia rakennetaan tämän päälle tarveperustaisesti sekä oppilas- tai ryhmälähtöisesti. (August ym., 2018; Vetter ym., 2024). Ennen vahvemman tuen järjestämistä on tärkeää varmistaa, että aiemmissa luvuissa esitetyt oppimista, hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevat toimintatavat ovat aktiivisessa käytössä, ja tarvittaessa tehostaa niitä. Kun koulussa toteutetaan mielenterveyttä ja oppimista edistäviä toimia systemaattisesti, voidaan lisätukea tarvitsevat oppilaat tunnistaa varhaisemmassa vaiheessa ja tarjota tukea oikea-aikaisesti.

Varhainen tuen tarpeen tunnistaminen ja oikea-aikainen tuki voivatkin estää ongelmien vakautumisen sekä tukea oppilaan suotuisaa kasvua ja kehitystä (Costello ym., 2016). Puheeksi ottaminen ja tuen tarjoaminen jo varhaisessa vaiheessa voivat myös vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää leimautumista ja kannustaa oppilaita ja perheitä hakemaan apua (Gulliver ym. 2015; Sakelari ym., 2016).

Mielenterveyden oireiluun ja ongelmiin on tärkeää tarjota oireiden mukaista tukea kunkin oppilaan yksilöllisen tarpeen mukaan (Costello ym., 2016). Jos tähän mennessä tehdyt mielen hyvinvoinnin tuen toimenpiteet eivät ole olleet riittäviä tai oireilu voimistuu, tuen keinoja vahvistetaan. Vahvempaa mielenterveyden tukea suunniteltaessa ja järjestettäessä monialaisen asiantuntemuksen merkitys korostuu (Korinek, 2021). On hyvä muistaa, että tukea tarvitsevat oppilaat hyötyvät kuitenkin edelleen myös yhteisöllisistä, kaikkia oppilaita tukevista toimintatavoista koulussa (August ym., 2018; Vetter ym., 2024). Lapsen ja nuoren kannalta parhain tuki rakentuu yhteistyössä oppilaan, huoltajien ja eri ammattilaisten arvostavassa ja vahvassa yhteistyössä.

Tilastotietoa

- N. 21 % perusopetuksen oppilaista sai oppimisen tukea (Tilastokeskus, 2024).
- N. 15 % tarvitsee käyttäytymisen tukea (Polanczyk ym., 2015, Kumpulainen ym., 1998).
- 5 % tarvitsee yksilöityä käyttäytymisen tukea (Almqvist, 1999; Sourander ym., 2007).
- N. 33 % yläkoulun oppilaista tarvitsee mielenterveyden tukea (THL, 2023b).
- 9 % alakoulu- ja 15 % yläkouluikäisistä hakeutunut hoitoon perusterveydenhuoltoon mielenterveysasioissa (THL, 2023a).
- 4 % alakoulu- ja 7 % yläkouluikäisistä on käynyt erikoissairaanhoidossa mielenterveysasioissa (THL, 2023a).

4.1 Kun oppilaan mielen hyvinvoinnista herää huoli

Mielen kuormittumista ja mielenterveyden ongelmia kokee jokainen joskus. Onkin tärkeää muistaa, että elämään kuuluvat hetkittäiset, ohi menevät pahan olon tunteet, kuten esimerkiksi hermostuneisuuden tai ahdistuneisuuden tuntemukset. Kuormittavissa tilanteissa mielen ja kehon normaaleja reaktioita ovat esimerkiksi ajoittaiset uniongelmat, alakuloisuus, stressi tai ahdistuksen tunteet.

Mielenterveyden vaihtelu kuuluu elämään

Tavalliseen elämään kuuluva kuormittuneisuus ja hermostuneisuus liittyy usein johonkin tunnistettavaan ajankohtaiseen tekijään tai ärsykkeeseen oppilaan elämässä. Joskus kyseessä voi olla jokin iso muutos tai elämään kuuluva kriisi, kuten vanhempien ero tai läheisen sairastuminen, joka vaatii aikaa ja sopeutumista. Tiettyyn tilanteeseen liittyvät tunnereaktiot ja fysiologiset reaktiot ovat yleensä lyhytkestoisia. Usein arkiset rutiinit ja koulussa käynti luovat turvaa ja tuovat jatkuvuutta lapsen ja nuoren elämään kuormittavissa tilanteissa. Opettajan tieto ja ymmärrys oppilaan tilanteesta sekä yhteistyö kodin kanssa ovat avainasemassa, jotta opettaja pystyy tukemaan oppilasta ja tarjoamaan tarvittavaa joustavuutta koulun arjessa. Tällöin opettajan on hyvä kiinnittää erityistä huomiota oppilaan vointiin ja jaksamiseen ja seurata sitä tiiviisti.

Mielenterveyden ongelmille voivat altistaa erilaiset elämäntilanteen haasteet, kuten esimerkiksi

- perheen kriisitilanteet (esim. avioero, läheisen kuolema).
- kiusaaminen tai ulkopuolisuuden kokemukset.
- taloudelliset vaikeudet tai sairastaminen perheessä.
- traumaattiset kokemukset. (WHO, 2012.)

Oppilaan mielen oireiluun voivat vaikuttaa myös erilaiset kuormittavat tekijät ympäristössä ja vuorovaikutussuhteissa tai oppilaan elämäntapaan ja ominaisuuksiin liittyvät tekijät eri yhdistelminä (kuvio 9).

Kuvio 9. Oppilaan mielen oireiluun vaikuttavia tekijöitä. (Mukaillen Puustjärvi 2020 ja 2025).



Myös kasvuun ja kehitykseen liittyvät kehityskriisit kuuluvat elämään. Niihin kuuluvat usein muutokset kehossa sekä kasvu nuoruudesta aikuisuuteen. Esimerkiksi nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluu tunteiden nopea vaihtelu: hetken kestävät tilannekohtaiset tunnepuuskat. Nuori voi kokea herkästi olevansa väärin ymmärretty tai syytettynä jostain. Tuntemukset voivat olla korostuneita ja vahvoja. Oppilas voi itse tuottaa hyvinkin häiriökeskeistä puhetta, vaikka hänellä voi olla tavanomaiseen elämään kuuluvaa ohimenevää kuormittuneisuutta, hermostuneisuutta tai ahdistuneisuutta (Hermanson & Sajaniemi, 2018). Vaikka nuoruuteen kuuluu voimakkaita tunteiden ääripäitä ja ahdistuksen kokemuksia, on nuoren tuntemukset otettava kuitenkin aina vakavasti eikä niitä tule vähätellä. Tärkeintä on, ettei lapsi tai nuori joudu käsittelemään vaikeita asioita ja tunteita yksin. Aikuinen voi osoittaa myötätuntoa ja ymmärrystä sekä sanoittaa sitä, miten tästäkin tilanteesta varmasti selvitään.

Joskus voi olla vaikeaa tietää, mikä on normaalia ja mistä pitäisi olla huolissaan. On hyvä muistaa, että aina ei ole oleellista tietää, mistä ongelmasta on mahdollisesti kyse, vaan tärkeintä on reagoida herkästi, kun huoli lapsesta tai nuoresta herää tai hän itse ilmaisee, ettei kaikki ole hyvin. Tällöin täytyy selvittää, kuinka oppilas voi ja millaisin keinoin häntä voidaan parhaiten auttaa. Keskeistä on oppilaan oma kokemus tilanteesta ja miten se vaikuttaa hänen arjen toimintakykynsä. Oppilaan oma ääni on ensiarvoisen tärkeä, ja hänen osallisuutensa itseään koskevan tuen suunnitteluun ja toteutukseen keskeistä.

Oppilaiden mielenterveyteen liittyvät juurisyyt saattavat olla kompleksisia, ja tilannetta onkin tärkeää tarkastella aina kokonaisuutena, jotta voidaan havaita mahdollisesti laajemmin perheeseen, sosiaalisiin suhteisiin, ryhmään tai yhteisöön liittyviä asioita. Jos koulun aikuiset saavat tietää oppilaan perheessä esiintyvistä kuormittavista tekijöistä, kuten vanhempien ero tai vakava sairaus, olisi tärkeää käynnistää tuki ennakoivasti – ei vasta oireiden ilmettyä. Ymmärrys elämäntilanteen vaikutuksista auttaa suunnittelemaan kokonaisvaltaista pedagogista ja psykososiaalista tukea. Tässä voidaan käyttää apuna esimerkiksi Lapset puheeksi -menetelmän kaltaisia keskustelumalleja, joiden avulla voidaan kartoittaa lapsen kokonaisvaltaista tilannetta.



Apunappi, Helsingin kaupunki

- ★ Helsingin kaupungin kouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa oleva sähköinen palvelu.

Apunappi löytyy oppilaiden tietokoneilla käytössä olevasta portaalista. Oppilaat saavat sillä helposti yhteyden oman koulun kuraattoreihin, psykologeihin ja terveydenhoitajiin sekä nuorille tarkoitettuihin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin, kuten matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupiste Mieppiin tai nuorten neuvonta- ja ohjauspiste Ohjaamoon.

Oppijan ei tarvitse tietää, mistä saa apua mihinkin asiaan, vaan hän valitsee aiheen, ja sovellus ohjaa hänet valitsemaan tarjolla olevista palveluista, jolloin yhteydenotto ohjautuu oikealle taholle. Viestejä voi lähettää 24/7 ja niihin vastataan päiväsaikaan, 1–5 arkipäivän kuluessa koulujen toiminta-aikana. Oppijan kanssa sovitaan jatkosta, joka voi olla esimerkiksi tapaaminen.

Mielenterveyden tuen tarpeen tunnistaminen

Koulussa oppilaan mielenterveyden ongelmat voivat ilmetä monin tavoin, kuten oppimis- ja keskittymisvaikeuksina, haasteina ryhmässä toimimisessa, vetäytymisenä, toistuvina poissaoloina tai aggressiivisena käyttäytymisenä. Koska mielenterveyden oireilu vaikuttaa ajatteluun ja tunne-elämään, se myös luonnollisesti heijastuu ulospäin käyttäytymiseen ja kykyyn olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. On myös tärkeää huomata, että oireileva oppilas voi joutua herkemmin kiusatuksi, mikä puolestaan pahentaa oireita ja luo haitallisen ja psyykkisille häiriöille altistavan kehän.

Mitä aikaisemmin oppilaan arjessa ilmenevät oppimis-, työskentely- tai muuhun toimintakykyyn liittyvät ongelmat havaitaan, sitä todennäköisempää on, että oppilas saa tarvitsemansa avun ja oppilaan tilanne kohenee. Tutkimuksista tiedetään, että opettajien havainnot ennustavat lapsen ja nuoren tulevaa mielenterveyttä hyvin (Dimitropoulos ym. 2022).

Tuen tarpeen tunnistaminen ei ole pelkästään opettajien vastuulla. Kaikki koulussa työskentelevät ammattilaiset, kuten kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta, voivat havaita merkkejä oppilaan hyvinvoinnin muutoksista. Oppilaat ja heidän huoltajansa voivat myös oma-aloitteisesti kertoa tuen tarpeestaan.

Käytöksellään reagoivien lasten ja nuorten huomaaminen ei tavallisesti tuota vaikeutta. Sen sijaan lapsen ja nuoren pääosin mielensisäiset oireet, kuten ahdistuneisuus- ja masennusoireilu, voivat jäädä havaitsematta sekä kotona että koulussa. Joskus lapsi tai nuori voi myös pyrkiä tietoisesti salaamaan pahan olonsa.



Mielenterveysongelmien tunnistamista helpottavat oppilaan tunteminen ja jo pienten käyttäytymisen muutosten huomioiminen ja yksilöllinen kohtaaminen. Esimerkiksi seuraavat asiat oppilaan käyttäytymisessä voivat olla merkkejä tarpeesta arvioida tuen tarvetta tarkemmin.

Muutoksia käyttäytymisessä voivat olla esimerkiksi

- voimakkaat ja yhtäkkiset muutokset käyttäytymisessä
- äkillinen muutos koulumenestyksessä tai motivaatiossa
- lisääntyneet poissaolot tai myöhästymiset
- vetäytyminen sosiaalisista tilanteista ja ystävistä tai kaveripiirin äkillinen vaihtuminen
- ärtyneisyys, aggressiivisuus tai levottomuus
- muutokset ruokailu- tai nukkumistottumuksissa
- vuorokausirytmien muuttuminen
- hygienian heikkeneminen
- itsetuhoiset puheet tai käytös.

Psyykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi

- lisääntynyt ahdistuneisuus tai pelkotilat
- surullisuus, alakuloisuus tai toivottomuus
- voimakkaat mielialan vaihtelut
- sensitiivisyys, herkkyys kritiikille ja itkuherkkyys
- väsymys ja aloitekyvyttömyys
- vaikeus keskittyä tai muistaa asioita
- päänsärky, vatsakipu tai muut fyysiset oireet, jotka eivät liity oppilaan tiedettyyn sairauteen ja joille ei todeta muutakaan terveydenhuollossa arvioitua lääketieteellistä syytä
- liiallinen huolehtiminen tai perfektionismi.

Jos opettajat tai muut koulussa työskentelevät ammattilaiset arvioivat oppilaan tarvitsevan apua mielenterveyteensä, ovat he velvollisia olemaan yhteydessä opiskeluhoitopalveluiden ammattilaiseen (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013, 16 §). Tällöin monialaisen asiantuntijaryhmän kokoaminen ja yksilökohtaisen opiskeluhoollon tuki voi olla tarpeen. Niiden toteuttaminen perustuu aina oppilaan tai huoltajan tai molempien suostumukseen.

Tyypillisimpiä mielenterveyden ja käyttäytymisen oireita

Tässä käsikirjassa kuvataan lasten ja nuorten yleisimpien mielenterveyden ja käyttäytymisen oireiden ja häiriöiden piirteitä, ja sitä, kuinka ne voivat näyttäytyä koulussa. Lisäksi esitellään soveltuvia tukikeinoja lapsen ja nuoren tukemiseen.

Diagnoosinimikettä oleellisempaa on kuitenkin aina tunnistaa oireilun vaikutus oppilaan opiskelu- ja toimintakykyyn ja tarjota oppilaalle hänen tarvitsemansa tuki koulunkäynnin sujumiseksi. Yksittäinen oire ei välttämättä tarkoita, että oppilaalla on mielenterveyden ongelmia. Diagnoointi tehdään aina terveydenhuollossa, ja sen tekee lääkäri.

”Diagnoosinimikettä oleellisempaa on tarjota oppilaalle hänen tarvitsemansa tuki koulunkäynnin sujumiseksi.”

Jokin mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriö arvioidaan olevan useammalla kuin yhdellä kymmenestä lapsesta ja useammalla kuin yhdellä viidestä nuoresta. Lapsilla näistä häiriöistä yleisimpiä ovat ahdistuneisuushäiriöt ja masennustilat, käytöshäiriöt sekä neurokehitykselliset häiriöt, nuorilla yleistyvät lisäksi syömis- ja päihdehäiriöt. Useamman kuin yhden häiriön piirteiden samanaikaisuus on lapsilla ja nuorilla tavallista. (Aalto-Setälä ym. 2023; Kumpulainen ym., 2025; THL, 2025e.)



KATSO LIITE 14

Kattavammat kuvaukset mielenterveyden oireiluista ja tuen keinoista koulussa!

Käytösoireilu voi ilmetä esimerkiksi levottomuutena, impulsiivisuutena, työskentelyn ja tehtävien välttelmisenä, yhteistyökyvyttömyytenä, työkeytenä, tottelemattomuutena, sääntöjen rikkomisena ja auktoriteettien vastustamisena ja joskus raivokohtauksina. Strukturoimattomat tilanteet tuottavat vaikeutta. Häiriötasoista oireilua on 3–8 prosentilla lapsista ja 5–10 prosentilla nuorista.

Ahdistusoireiluun voi viitata lapsen tai nuoren toimintakykyä haittaava huolestuneisuus, pelokkuus, epävarmuus ja vetäytyvyys. Strukturoimattomat tilanteet, muutokset ja uudet tapahtumat sekä sosiaaliset haasteet voivat tuottaa vaikeutta. Ahdistusta herättävien tilanteiden välttäminen voi johtaa koulupoissaoloihin. Häiriötasoista oireilua on 10–15 prosentilla lapsista ja nuorista.

Masennusoireilu voi tulla esille alavireisyytenä ja passiivisuutena, erilaisina särkyinä sekä keskittymättömyytenä, ärtyisyytenä ja riittaisuutena. Koulutyössä voi olla lisääntynyttä vaatimuutta mutta myös alisuoriutumista ja luovuttamista. Lapsista noin kahdella ja nuorista 5–10 prosentilla on häiriötasoista masennusoireilua.



Lisätietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä

Mielenterveystalo.fi

Neurokehitykselliseen oireiluun voivat viitata tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen ongelmat, paikallaan pysymisen vaikeudet ja impulsiivisuus tai vastavuoroisen sosiaalisen kanssakäymisen vaikeudet tai joskus raivokohtaukset. Strukturoimattomat tilanteet ja ympäristön ja ohjelman muutokset tuottavat vaikeutta. Häiriötasoinen aktiivisuuden ja tarkkaavuuden ongelma on pojista noin 6–10 ja tytöistä 2–6 prosentilla ja autismitilanteiden oireilu 1–3 prosentilla lapsista ja nuorista. Häiriötasoa lievempi oireilu on kuitenkin paljon tätä yleisempää.

Syömiseen liittyvä oireilu voi näyttäytyä oppilaan terveellisen ruokailun liiallisena korostamisena, yhteisten ruokailutilanteiden välttelyä, hyvin valikoivana ja niukkana ruokailuna tai hallitsemattomana liikasyömisena. Syömishäiriöön saattaa liittyä vaativuutta itseä kohtaan ja täydellisyyden tavoittelua. Tarkkaa tietoa yleisyydestä ei ole, mutta noin 10 prosentilla yläasteikäisistä tytöistä on kyse häiriötasoisesta oireilusta.

Päihteiden haitallisen käytön merkkejä voi olla keskittymisvaikeudet, arvosanojen heikentyminen, lisääntyneet poissaolot, ystäväpiirin vaihtuminen, ulkonäön ja pukeutumistyylin nopea muutos sekä se, että mielenkiinto aiempiin harrastuksiin katoaa. Oppilas voi olla jatkuvasti väsynyt, yhteistyöhaluton, sulkeutunut, ärtynyt, masentunut tai ahdistunut.

Itsetuhoinen käyttäytyminen voi näyttäytyä esimerkiksi riskialttiina liikennekäyttäytymisenä, holtittomana päihteiden käyttönä tai vakavan sairauden laiminlyöntinä. Itsensä vahingoittaminen on oman kehon tarkoituksellista satuttamista esimerkiksi viiltelemällä. Itsensä vahingoittaminen on aina merkki siitä, että lapsi tai nuori ei voi hyvin ja tarvitsee ammattilaisen apua. Itsemurha-ajatukset eivät ole kovin harvinaisia, mutta jos ajatuksiin liittyy voimakas halu kuolla tai itsemurhasuunnitelmaa, on avun tarve välitön.

(Aalto-Setälä ym. 2023; Kumpulainen ym., 2025; THL, 2025e)

VINKKI!

Tukea ja apua

Kriisipuhelin 24 t
09 2525 0111

Itsemurhien ehkäisykeskus
– tukea ja apua itsemurhaa yrittäneelle
nuorelle ja läheisille

Hätätilanteessa pyydä ohjeita ja apua
hätänumerosta 112

OPETTAJALLE:**Kun epäilet oppilaan tarvitsevan tukea mielenterveyden ongelmiin:**

- 1. Selvitä opetusryhmän tilanne.** Koska lapset ja nuoret voivat reagoida kuormitukseen vahvoillakin tunne- tai käytösoireilla, tarkista ensin koko opetusryhmässäsi tapahtuneet sosiaalisuhteisiin ja käyttäytymisen muutoksiin liittyvät tekijät, esimerkiksi mahdollinen kiusaaminen.
- 2. Keskustele oppilaan kanssa.** Selvitä asiaa lisää keskustelemalla oppilaan kanssa. Kerro havainnoistasi ja huolestasi ja kuuntele aktiivisesti pyrkien ymmärtämään oppilaan näkökulmaa. Jos oppilas ei ole valmis puhumaan tilanteesta voit palata asiaan myöhemmin. Jos huolesi ei ole suuri ja akuutti, voit hetken seurata tilannetta ja jonkin ajan kuluttua tiedustella onko tilanteessa tapahtunut muutosta. Kysy, mitä sinä voisit tehdä oppilaan oloa helpottaaksesi ja millaista apua oppilas itse toivoisi.
- 3. Ole yhteydessä huoltajiin.** Kerro huoltajille huolestasi ja havainnoistasi. Kysy heidän ajatuksiaan oppilaan tilanteesta ja mahdollisista tuen tarpeista. Muista, että alaikäisenkin oppilas voidaan arvioida kykeneväksi itse hoitamaan opiskeluhoitoasiansa ja silloin hän saa myös päättää otetaanko huoltajiin yhteyttä ja mitä tietoja heille annetaan. Arvion alaikäisen päätöskyvystä tekee aina sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilainen. Päätöskyky arvioidaan aina asian laadun ja nuoren kehitystason perusteella, ei kalenteri-ään. Jos oppilas kieltää sinua olemasta yhteydessä huoltajiin mielenterveyteen liittyvässä huolessasi, konsultoi opiskeluhoitopalvelujen ammattilaisia siitä, miten asiassa tulisi edetä.
- 4. Saata opiskeluhoitopalveluihin.** Ota yhteyttä opiskeluhoitopalveluihin. Valitse ammattilainen sen mukaan, minkä itse arvioit ensisijaiseksi. Toteuta yhteydenotto yhdessä oppilaan kanssa ja anna kaikki avun tarpeen arvioimiseksi tarvittavat tiedot. Jos yhteydenottoa ei ole mahdollista tehdä yhdessä, kerro opiskeluhoitopalvelujen ammattilaiselle, kenestä oppilaasta on kyse. Kerro oppilaalle yhteydenotosta ja siihen liittyvistä syistä. Kerro yhteydenotosta myös huoltajalle, jos ei ole syytä menetellä toisin. Voit kertoa heille etukäteen aikomuksestasi olla yhteydessä tiettyyn opiskeluhoitopalveluun tai jo tehdystä yhteydenotosta, mutta tee se välittömästi yhteydenoton jälkeen. Näin oppilas ja huoltaja tietävät odottaa yhteydenottoa opiskeluhoitopalvelujen ammattilaiselta. Muista, että oppilas- ja opiskelijahuoltolain 16§ velvoittaa sinut viipymättä ottamaan yhteyttä opiskeluhoitopalveluihin aina, kun arvioit oppilaan tarvitsevan opiskeluhoitopalveluja. Et siis voi jättää yhteydenottoa tekemättä, jos sinulla on huoli oppilaan mielenterveydestä etkä varmuudella tiedä hänen jo olevan opiskeluhoitopalvelujen tai muun hoidon piirissä. Laki velvoittaa sinut antamaan myös kaikki tuen tarpeen arvioimiseen tarvittavat tiedot. Opiskeluhoitopalvelujen ammattilaiset tekevät tarvittaessa keskinäistä työnjakoa, joten ei ole kriittistä ohjaatko oppilaan heti oikealle ammattilaiselle. Lisäksi kaikissa opiskeluhoitopalveluissa tarjotaan apua mielenterveyteen. Opiskeluhoitopalveluissa selvittelään ja tutkitaan tilannetta tarkemmin ja tarjotaan tuki- ja seurantakäyntejä. Opiskeluhoitopalveluissa tehdään myös hoidollisia interventioita joihinkin tavallisimpiin mielenterveysongelmiin. Jos koulun ulkopuolinen tuki on tarpeen, tehdään ohjaus tai lähete tarvittaviin palveluihin.
- 5. Tukitoimien suunnittelu ja järjestäminen.** Oppilaan tarvitsemaa opiskeluhoitolaista ja oppimisen tukea on tärkeä rakentaa rinnakkain. Tämä voi tapahtua mm. opiskeluhoitopalvelujen ja opettajien välisenä suostumukseen perustuvana yhteistyönä ja konsultaatioina. Opetuksen järjestämisen kannalta välttämätöntä tietoa voidaan luovuttaa opiskeluhoitopalveluista lain perusteella. Jos tarvitaan laajempaa monialaista yhteistyötä, ehdota yksilökohtaisen monialaisen asiantuntijaryhmän perustamista. Yksilökohtainen monialainen asiantuntijaryhmä on keskeinen työkalu useanlaista tukea tarvitsevan oppilaan tukitoimien suunnittelemiseksi, synkronoinniksi, ajoittamiseksi ja seuraamiseksi. Oppilas ja tavallisesti myös huoltaja osallistuvat ryhmän työskentelyyn ja heidän osallisuutensa onkin tuen suunnittelussa ja toteuttamisessa keskeistä.
- 6. Seuraa ja arvioi.** Seuraa oppilaan tilannetta ja arvioi tukitoimien vaikutusta. Tarvittaessa ota yhteyttä uudelleen huoltajiin ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisiin. Tarkastele myös oppilasryhmässä käytössäsi olevia pedagogisia tukitoimia, joita on mahdollisesti muutettava tai tehostettava.

Huolen puheeksi ottaminen oppilaan ja huoltajien kanssa

Arjen kuulumisten kysely ja muut vuorovaikutustilanteet oppilaiden kanssa rakentavat luottamusta ja madaltavat kynnystä myös vaikeista tai ikävistä asioista puhumiseen. Tunteista puhuminen ja tunnesanaston tutuksi tekeminen myös arkisessa vuorovaikutuksessa luovat pohjaa niihin hetkiin, kun on isompi huoli kyseessä.

Arjen havainnoista ja niistä heränneistä ajatuksista ja huolesta puhuminen oppilaan kanssa voi herättää aikuisessa epävarmuutta. Keskustelu oppilaan kanssa voi herättää myös aikuisessa erilaisia tunteita. Keskusteluun voi valmistautua etukäteen ja miettiä, kuinka voi toimia omien tunteiden kanssa ja mistä voi saada tukea niiden käsittelyyn jälkeen päin. Lapsen ja nuoren on tärkeää voida luottaa siihen, että aikuinen kestää hänen ajatuksensa ja tunteensa. Vaikeistakaan asioista puhuminen ei koskaan pahenna oppilaan tilannetta (MIELI Suomen Mielenlenterveys ry, 2024). Huoli kannattaaakin ilmaista suoraan, ja konkreettiset esimerkit oppilaan arjesta voivat auttaa ymmärtämään, miksi aikuisella on herännyt huoli.

Tärkeintä oppilaan kohtaamisessa on myötätunto ja turvallinen ja kiireetön ilmapiiiri, eivät niinkään täsmälleen oikeat sanat. Merkityksellisintä on aikuisen läsnäolo, aito kuuntelu ja kiinnostus oppilasta kohtaan. Joskus keskustelu voi tuntua helpommalta ja luontevammalta, jos se käydään jonkin yhteisen kahdenkeskisen tekemisen lomassa. Valmiiden ratkaisujen sijaan aikuinen voi tukea lasta ja nuorta omien ratkaisujen keksimisessä sekä kysyä, millaista tukea hän toivoisi. Ongelmaa ei myöskään tarvitse pyrkiä ratkaisemaan juuri sillä hetkellä. Asiasta kysyminen ja huolesta puhuminen kertoo oppilaalle välittämisestä ja turvallisuudesta. Lapsen ja nuoren on tärkeää tietää, että hänestä pidetään huolta. Haastavassa tilanteessa keskustelussa voi hyödyntää esimerkiksi motivoivan keskustelun tai yhteistoiminnallisen ongelmanratkaisun toimintamalleja.

Vaikka oppilas ei olisi valmis juttelemaan siinä hetkessä asiasta, saattaa hän kääntyä aikuisen puoleen myöhemmin sopivammalla hetkellä. On hyvä muistaa, että kuulumisia kannattaa kysellä säännöllisesti ja samalla muistuttaa juttelun mahdollisuudesta.

Huolenaiheista puhuttaessa on tärkeää sanoittaa oppilaalle myös hänen voimavarojaan ja vahvuuksiaan arjessa (Eriksson & Arnkil, 2012; Korinek, 2021; Ruutu, 2019). Kuormittavissakin elämäntilanteissa voidaan lasta ja nuorta auttaa tunnistamaan omia voimavaroja ja asioita, jotka tukevat jaksamista. Kun oppilas löytää arjestaan hyvää mieltä tuottavia asioita, se vahvistaa hänen luottamustaan tulevaan. Onkin keskeistä, että oppilas nähdään kokonaisuutena eikä pelkästään ongelmiensa tai diagnoosiensa kautta.

Yhteistoiminnallinen ongelmanratkaisu

Keskeiset periaatteet:

- Ongelmat ratkotaan yhdessä, yhteistyössä.
- Tavoitteena on löytää ratkaisu, jonka kaikki osapuolet voivat hyväksyä.
- Haastava käytös ei ole tahallista, vaan merkki puuttuvista taidoista.

Ongelmanratkaisun kolme vaihetta:

1. empatiavaihe: oppilaan näkökulman ymmärtäminen
2. yhteisen ymmärryksen rakentaminen
3. ratkaisun keksiminen yhdessä

(Greene, 2009)

Huolen puheeksi ottaminen oppilaan kanssa

- ★ Kerro huolesi selkeästi tai suoraan.
- ★ Kysy mitä oppilas itse ajattelee ja kokee tilanteen.
- ★ Kuuntele rauhallisesti ja anna aikaa. Siedä myös hiljaisuutta.
- ★ Rohkaise kertomaan todellinen tilanne. Oppilaan tunteita tai reaktioita ei tarvitse pelätä. Asioista oikeilla nimillä puhuminen auttaa oppilasta.
- ★ Kiinnitä huomiota sekä omaan että oppilaan sanattomaan viestintään.
- ★ Puhu myös oppilaan vahvuuksista ja voimavaroista.
- ★ Saata oppilas tarvittaessa lisäavun piiriin.

(Pesonen ym., 2022b)

Huolen puheeksi ottaminen huoltajan kanssa

- ★ Varaa keskustelulle rauhallinen aika ja paikka (esim. koulu, puhelu).
- ★ Aloita myönteisesti, kerro oppilaan vahvuuksista ja onnistumisista.
- ★ Kerro huolestasi neutraalisti ja käytä esimerkkejä, esim. "Olen huomannut viime aikoina, että X on ollut väsynyt ja vetäytynyt ryhmätehtävissä."
- ★ Kysy vanhemmilta heidän huomioistaan lapsen tai nuoren hyvinvoinnista.
- ★ Pohtikaa yhdessä, mitkä asiat sujuvat ja missä voi olla haasteita.
- ★ Käykää läpi lapsen tai nuoren arkea ja sen sujumista eri ympäristöissä; koulu, koti, harrastukset.
- ★ Miettikää yhdessä keinoja, joilla lapsen vahvuuksia voidaan tukea ja haasteita vähentää.
- ★ Etsikää yhdessä ratkaisuja: mitkä konkreettiset keinot voisivat auttaa oppilasta arjessa.
- ★ Kerro, mitä tukea koulussa voidaan tarjota esim. luokkatilanteissa ja välitunneilla, ja tarvittaessa kerro erityisopettajan tai opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten tarjoamasta tuesta.
- ★ Laatikaa suunnitelma ja sopikaa, miten tilannetta seurataan.
- ★ Pidä yhteyttä vanhempiin sovitusti ja pidä heidät ajan tasalla oppilaan edistymisestä.



Oppilaan on tärkeää tietää, että keskustelu aikuisen kanssa on luottamuksellista. Opettajan kannattaa olla yhteydessä oppilaan huoltajiin matalalla kynnyksellä, jos tunnistaa oppilaan käyttäytymisessä muutoksia, jotka herättävät huolta. Samalla voi myös kertoa mahdollisista keinoista, joita on ottanut luokassa tai oppilaan kanssa käyttöön, esim. myönteisen käyttäytymisen tuen keinoja.

Kun oppilaalla on mielenterveyden tuen tarvetta, kodin ja koulun yhteistyö on erityisen tärkeää. Huoltajia rohkaistaan tukemaan lapsensa oppimista ja hyvinvointia arjessa. Olennaista on käydä huoltajien kanssa keskustelua siitä, kuinka lapsen tai nuoren hyvinvointia ja koulunkäyntiä voidaan tukea niin koulussa kuin kotona ja kaipaako perhe mahdollisesti tukea arkeensa. Oppilaille ja huoltajille annetaan tietoa tuen mahdollisuuksista ja eri tukimuodoista. Vaikka oppilas tai huoltaja ei voi kieltäytyä laissa säädetystä pedagogisen henkilöstön tarjoamasta tuesta, yksilökohtainen opiskeluhoito on vapaaehtoisia (POPS, 2014).

VINKKI!

Tietoa ja osaamista nuoren kohtaamiseen ja tukemiseen voi saada mm. MIELI ry:n koulutuksista.

mieli.fi

4.2 Mielenterveydellä oireilevan oppilaan tukeminen koulussa

Suurin osa oppilaista, joilla on mielenterveyden oireilua, käy koulua tavalliseen tapaan. Koulun ammattilaisten tulisikin pyrkiä mahdollisuuksien mukaan tukemaan oppilasta niin, että hän pystyy käymään koulua ja oppimaan omaan tilanteeseensa sopivalla tavalla.

Koulussa on hyvä tunnistaa, että opetusjärjestelyillä ja oppimisympäristöillä on merkitystä mielenterveydellä oireilevien oppilaiden tukemisessa. On hyvä tarkastella, voidaanko ympäristön kuormittavia tekijöitä vähentää ja löytää oppilaan tilanteeseen soveltuvia pedagogisia keinoja ja ratkaisuja. On myös hyvä muistaa, että pedagogiset keinot, joilla voidaan tukea mielenterveydellään oireilevaa oppilasta, hyödyttävät yleensä myös kaikkia luokan oppilaita. Opiskeluhoitopalveluiden yksilökohtainen mielenterveyden tuki sisältää oppilaalle räätälöityjä kouluterveydenhuollon, kuraattorin sekä psykologin palveluita.

Oppimisympäristön ja opetusjärjestelyiden merkitys mielenterveyden tukemisessa

Opettajan pedagogiset, oppimista ja hyvinvointia tukevat opetusjärjestelyt ovat tärkeitä mielenterveydellä oireilevien oppilaiden koulunkäynnin tukemisessa. Lähtökohtana on ensisijaisesti huolehtia ryhmän ja luokkatilan turvallisuudesta (Rojas-Andrade ym. 2024). Mikäli opetusryhmässä on jokin laajempi ilmiö, kuten esimerkiksi tunneilla häiriköintiä, haasteita vuorovaikutuksessa, kiusaamista, sosiaalista vetäytymistä, sosiaalista jännittämistä tai ahdistusoireilua, voi opettaja keskittyä tukemaan näissä tilanteissa tarvittavia taitoja yleisesti koko luokassa ja vahvistamaan turvallista oppimisympäristöä. Tällaisessa työssä opettaja voi tehdä yhteistyötä opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisten, kuten kuraattorin tai psykologin, kanssa.

Mielenterveydellään oireilevat oppilaat saattavat tarvita kohdennettua tukea sosiaalisten taitojen oppimisessa sekä itsensä havainnoinnissa, itsesäätelystä ja oman toiminnan ohjauksessa (ulospäin näyttäytyvä oireilu). Sisäänpäin oireilevien (esimerkiksi ahdistuneisuus, mielialaongelmat) oppilaiden osalta sosioemotionaalisten taitojen harjoittelussa painottuu esimerkiksi ahdistuksen hallintakeinojen harjoittelu.

Opettaja voi **opetusryhmässä vahvistaa** tarpeen mukaisesti

- *myönteistä vuorovaikutusta ja ilmapiiriä* esimerkiksi edistämällä oppilaiden keskinäistä tuntemista ja yhdessä tekemistä, tukemalla osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä varmistamalla, että lapset ja nuoret kokevat tulevaisuuden kohdelluiksi reilusti ja oikeudenmukaisesti.
- *oppilaiden toivottua käyttäytymistä* selkeyttämällä käyttäytymisodotuksia ja opettamalla (kohdennetusti) toivottuja käyttäytymismalleja, sääntöjä ja seuraamuksia, pilkkomalla käyttäytymisodotuksia osatavoitteiksi sekä lisäämällä täsmällistä myönteistä palautetta, vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista ja ottamalla käyttöön ryhmäkohtaisia palkitsemiskeinoja vahvistamaan välitöntä myönteistä palautetta.
- *oppilaiden mielenterveystaitoja*, kuten sosioemotionaalisia taitoja antamalla myönteistä palautetta oikeansuuntaisesta toiminnasta vahvistaen ja ennakoiden toivottua toimintaa, opettamalla ja harjoituttamalla itsesäätelystä, tunne- ja vuorovaikutustaitoja, kuten empatiaa, tunteiden tunnistamista ja käsittelyä ja ristiriitatilanteiden selvittämistä, sekä tukemalla esimerkiksi itsesäätely- ja rauhoittumiskeinojen käyttöä.
- *oppilaiden omaa hyvinvointia ja arjen hallintaa* tukevia taitoja ikätason mukaisesti auttamalla tunnistamaan unen ja levon, fyysisen aktiivisuuden ja oikeanlaisen ravinnon merkitystä omalle mielenterveydelle sekä harjoittelemalla opiskelua, arjen rytmiä ja hallintaa helpottavia strategioita ja keinoja.

Oppilaan mielenterveyden ongelmat ovat aina yksilöllisiä, vaikka saattavatkin painottua esimerkiksi ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen tai käyttäytymisen hallinnan vaikeuteen. Mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevat yksilölliset keinot voivat sisältää oppilaan tarpeen mukaisesti opetusjärjestelyitä, oppimisympäristön mukauttamista, opetusmenetelmiä, oppimisen tukimateriaalien valikoitua käyttöä sekä oppimisen arviointia tai useaa näistä yhtäaikaaisesti (Korinek, 2021; Ruutu, 2019).

Käyttäytymistä voidaan tukea selkeyttämällä ja kohdentamalla käyttäytymisodotuksia, lisäämällä ohjausta niiden noudattamiseen sekä antamalla entistä säännöllisemmin ja mahdollisimman välittömästi palautetta onnistumisista. Toivottujen käyttäytymismallien sekä itsesäätelytaitojen opettaminen, harjoittelu ja vahvistaminen ovat olennainen osa tukea. Käyttäytymistä voidaan ohjata esimerkiksi kuvallisilla toiminnanohjauskorteilla ja käyttäytymisen säätelyn tukena voidaan käyttää visuaalisia käyttäytymisen ja tunteiden säätelyn apuvälineitä, kuten esimerkiksi vireystila- ja tunnemittaria (Karjalainen, 2022). Oppilaalle voidaan ottaa käyttöön käyttäytymisen tavoite- ja seurantakortti sekä konkreettiset palkkiot välitöntä palautetta vahvistamaan.



KATSO LIITE 12

Tarkistuslista mielen hyvinvointia tukevista pedagogisista keinoista

Oppilaalle voidaan opettaa, miten pyytää aikuiselta apua ja tukea, sekä opettaa toimintamalleja, esimerkiksi tauon pyytämistä silloin, kun tunnistaa sitä tarvitsevänsä, sen sijaan, että turvautuisi oirekäyttäytymiseen. Tehtäviä ja työmäärää on hyvä tarkastella ja mitoittaa oppilaan voimavaroja ja opiskelukykyä vastaavaksi. Oppilas voi tarvita tukea siihen, että hän oppii havainnoimaan ja säätelmään toimintaansa, kun on ahdistunut tai turhautunut, käyttäen apunaan hänelle opetettuja toimintatapoja. Apuna voi käyttää esimerkiksi tunnemittaria sekä oman toiminnan havainnointilomaketta, jonka täyttävät sekä oppilas että opettaja (Korinek, 2021.)

Muita konkreettisia tuen keinoja koulupäivän aikana ovat esimerkiksi kuvalliset tukikeinot ja ajastimen käyttö, jotka auttavat oppilasta ennakoinnissa ja keskittymisessä. Oppilaan ja mahdollisesti myös huoltajien kanssa voidaan sopia myös, miten toteutetaan esimerkiksi esitelmien pitäminen, kotitehtävät, kokeet ja istumapaikkajärjestelyt. Myös esimerkiksi oppilaalle yksilöllisesti suunnitellut tauot tukevat oppilaan jaksamista. Olennaista on luoda oppilaaseen yhteys ja ylläpitää sitä, osoittaa välittämistä ja tukea arjessa sekä tehdä näkyväksi, että hän on arvokas olemalla oma itsensä. Kuviossa 10 esitetään keskeisiä luokassa käytettäviä keinoja tilanteessa, jossa oppilaalla on mielenterveyden oireilua.

Kuvio 10. Keskeisiä luokassa käytettäviä keinoja opettajalle, kun oppilaalla on mielenterveyden oireilua (Ruutu, 2019; Karjalainen, 2022; Korinek, 2021).



Oppilaan hyvinvoinnin ja oppimisen etenemisen kannalta on tärkeää, että koulun opettajilla on samankaltaiset toimintatavat. Oppilaan tukemisessa ei kannata jäädä yksin, vaan yhteistyö ja konsultointi opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten sekä muiden oppilaan kanssa toimivien ammattilaisten ja kotien kanssa tukee niin oppilasta kuin opettajaa.

”Olennaista on osoittaa välittämistä ja tukea arjessa, sekä tehdä näkyväksi, että oppilas on arvokas olemalla oma itsensä.”



Viisi vinkkiä mielenterveyttä ja käyttäytymistä tukevista toimista

1. Suunnitellut tauot

- Sovitun mittaiset ja sovitussa paikassa ja tilanteessa pidettävät tauot voivat auttaa vaikeasti oireilevaa oppilasta jaksamaan koulupäivän aiheuttaman kuormituksen.
- Taukoja voi käyttää myös ennaltaehkäisevästi, esimerkiksi kahden oppilaalle epämieluisen tehtävän välissä.
- Tauko voi olla lyhyt, oppitunnin aikana (esim. 5 min) pidettävä, tai pidempi keskellä päivää.
- Tauon aikana voi olla jotakin mieluista tekemistä, joka ei liity oppimiseen (piirtäminen, musiikin kuuntelu, lukeminen, pelaaminen).

2. Räätelöity ruokailu

- Aikuiset jalkautuvat syömään oppilaiden joukkoon.
- Ruokailussa on määrättyt paikat.
- Ruokailu järjestetään erillisessä tilassa, johon voi seuraksi koota myös pienen porukan muista oppilaista.

3. Räätelöidyt välitunnit

- Välitunnit pidetään pienessä tilassa tai ryhmässä.
- Välitunnilla on hiljaista toimintaa tai lepoa.
- Sosiaalisia taitoja ja kaverisuhteiden muodostumista kahden kesken jonkun kaverin kanssa tuetaan.
- Laaditaan toimintasuunnitelma siitä, mitä aikoo tehdä ja ketä pyytää mukaan, tarvittaessa myös tuetaan suunnitelman toteuttamisessa (varsinkin pienemmät oppilaat).

4. Rauhoittumistilat

- Luokassa tai muussa yhteisesti sovitussa valvotussa paikassa on erillinen paikka rauhoittumiselle.
- Rauhoittumistila on tila, jonne muut oppilaat eivät näe.
- Rauhoittumistilan ja rauhoittumiskeinojen käyttöä harjoitellaan ennakoivasti silloin, kun oppilas ei ole kuormittunut.

5. Itsesäätelyä tukevat apuvälineet

- Luokassa on laatikko, johon on koottu rauhoittumista tukevia välineitä (esim. kuulosuojaimet, kuulokkeet ja musiikintoistoväline, terapiavahaa tai sinitarraa, painotyyny, huopa, pehmolelu) niin, että yksilölliset tarpeet on huomioitu.

Opiskeluhooltopalveluiden toteuttama tuki

Yksilökohtainen opiskeluhoolto on ehkäisevää ja tukea antavaa, ja sen järjestämisestä vastaa hyvinvointialue (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013). **Yksilökohtaista opiskeluhoiltoa** ovat yksittäiselle oppilaalle annettavat kouluterveydenhuoltopalvelut sekä kuraattori- ja psykologipalvelut. Tuki voi olla esim. yksilöllisiä tukikäyntejä, psykoedukaatiota sekä perheen ja verkostojen kanssa tehtävää työtä lapsen ja nuoren tilanteen mukaisesti. Silloin kun oppilaan huolta herättävän tilanteen selvittelyyn ja hoitamiseen tarvitaan eri alojen asiantuntijoita, kootaan oppilaan tueksi monialainen asiantuntijaryhmä.

Kaikki oppilaat ovat lähtökohtaisesti yksilökohtaisen opiskeluhoollon piirissä, kun he käyvät säännöllisissä terveystarkastuksissa. Kouluterveydenhuollon vuosittaisissa terveystarkastuksissa kartoitetaan lasten ja perheiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti huomioiden sekä fyysinen että psyykinen terveys ja tehdään tarvittaessa tarkempi arvio. Oppilas voi hakeutua yksilökohtaiseen opiskeluhooltoon itsenäisesti tai huoltajansa kanssa. Opiskeluhoollossa tuetaan tarvittaessa myös huoltajia. (Hietanen-Peltola ym., 2023.)

Psykoedukaatio on ohjaava työtap, jossa jaetaan lapsen tai nuoren tilanteeseen liittyvää tietoa ja edistetään terveyttä. Tieto voi koskea niin normaalia psykososiaalista kehitystä kuin mielenterveyshäiriöitäkin, ja sitä annetaan lapselle, vanhemmille ja tarvittaessa myös koulun henkilöstölle, kuten opettajalle. Työskentelyn sisältö räätälöidään aina lapsen kehitysvaiheen ja yksilöllisen tuen tarpeen mukaan. Onnistumisen ytimessä on luottamuksellinen ja kuunteleva vuorovaikutus, jossa huomioidaan ja hyödynnetään lapsen ja perheen vahvuuksia.

Opiskeluhooltopalveluiden tarjoamaa yksilö- tai ryhmäkohtaista kohdennettua tukea suunnitellaan moniammatillisesti yksilökohtaisissa opiskeluhooltopalveluissa sen mukaan, mitä menetelmiä hyvinvointialueella on käytössä. Koulussa tulisi kuitenkin sovittaa opetushenkilöstön ja opiskeluhooltopalveluiden tukitoimet yhteen niin, että niistä muodostuu koulun oppilaiden tarpeen mukainen kokonaisuus. Opiskeluhooltopalvelut voivat myös antaa konsultaatioita opettajille ja muulle koulun henkilöstölle.

Opiskeluhooltopalveluiden ammattilaiset voivat järjestää tukea tarvitseville oppilaille erilaisia ryhmiä esimerkiksi vuorovaikutukseen ja lievään ahdistus- tai masennusoireiluun. Myös sosioemotionaalisia taitoja voidaan harjoitella kootuissa, samanlaisesta tuesta hyötyvien oppilaiden pienryhmissä.

Opiskeluhooltopalveluiden ammattilaisten roolit mielenterveyden tukemisessa

Kuraattori edistää oppilaiden sosiaalisia taitoja ja toimintakykyä, mikä parantaa oppilaiden hyvinvointia ja siten tukee oppimista ja koulunkäyntiä. Kuraattorin tehtävänä on arvioida oppilaan tuen tarvetta suhteessa ympäröiviin sosiaalisiin suhteisiin niin koulussa, kotona kuin vapaa-ajalla. Kuraattori ohjaa perheitä myös muiden sosiaalipalveluiden piiriin ja tekee yhteistyötä niiden kanssa. Kuraattori voi tukea erinäisin menetelmin, esimerkiksi ryhmäinterventioita järjestämällä, oppilaan sosiaalisia taitoja sekä auttaa oppilasta ja perhettä oppilaan hyvinvoinnin tukemisessa.

Koulupsykologi voi tukea koko kouluyhteisön hyvinvointia konsultoimalla opettajia ja rehtoria lasten kehitykseen, oppimiseen ja mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä. Kun lapsella tai nuorella on pulmia kehityksessä tai koulunkäynnissä, psykologi arvioi tilanteen, tekee tarvittaessa tutkimuksia sekä on mukana yhdessä suunnittelemassa ja toteuttamassa jatko-toimenpiteitä. Oppimiskykyä kartoittavien tutkimusten lisäksi psykologi voi tarjota oppilaille lyhytkestoisia tukikeskusteluja. Psykologi tuo asiantuntijuutta esimerkiksi kiusaamisen ehkäisyyn, kriisitilanteisiin tai keinoihin tukea oppilasta itsesäätelyn ja tarkkaavuuden haasteissa. Hän voi vetää pienryhmiä oppilaille, joilla on esimerkiksi jännitys- tai ahdistusoireita, kaverisuhteiden haasteita tai stressiä.

Kouluterveydenhoitaja seuraa jokaisen oppilaan terveydentilaa vuosittaisissa terveystarkastuksissa. Tarkastusten yhteydessä terveydenhoitaja antaa terveyttä edistävää neuvontaa ja ohjausta. Tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman varhain ne oppilaat, joiden psykososiaalinen kehitys herättää huolta. Varhaista tuen tarpeen havaitsemista mahdollistaa myös se, että oppilaat voivat ilman ajanvarausta tulla terveydenhoitajan avoimelle vastaanotolle keskustelemaan ongelmistaan tai muuten mieltään askarruttavista asioista. Kouluterveydenhoitaja selvittelee osaltaan oppilaiden mielenterveysoireita ja niihin vaikuttavia asioita sekä tarjoaa tukea lieviin mielenterveysongelmiin. Tarvittaessa hän ohjaa oppilaan koululääkärille hoidon tai jatkohoidon suunnitteluun.

Koululääkäri toimii yleensä terveydenhoitajan työparina. Lääkärin tehtäviin kuuluu laajojen terveystarkastusten lisäksi oppilaiden mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen ja niiden edellyttämien lisätutkimusten tarkempi selvittely ja tutkimusten tekeminen. Lääkäri osallistuu tarvittaessa myös tuen suunnitteluun ja aina jatkohoitoon ohjaukseen sitä tarvittaessa.

Useilla opiskeluhuollon ammattilaisilla on perusammattitaitonsa lisäksi hankittu koulutus esimerkiksi masennus- tai ahdistuneisuusoireisen oppilaan tukemiseen näyttöön perustuvilla menetelmillä.



Tutkimuspohjaisia työotteita oppilaiden mielenterveyden tukemisessa ja perheiden kohtaamisessa

Restoratiivinen lähestymistapa

Restoratiivisuus on vuorovaikutusta, joka vahvistaa yhteisöä ja ihmissuhteita sekä tukee oikeudenmukaisuutta ja hyvinvointia. Se auttaa ehkäisemään ja käsittelemään ristiriitoja sekä kehittää oppilaiden sosiaalisia taitoja ja tunnesäätelyä. Tutkimusten mukaan restoratiivinen työote parantaa koulun ilmapiiriä ja lisää turvallisuuden tunnetta. Käytännössä sitä toteutetaan esimerkiksi yhteisöpiireillä ja sovittelulla.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote perustuu luottamukselliseen ja tasavertaiseen vuorovaikutukseen, jossa asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana. Työskentelyssä keskitytään voimavaroihin ja muutostoiveisiin ongelmien sijaan. Tavoitteena on tukea asiakasta löytämään omat ratkaisunsa ja edistämään myönteistä muutosta. Ammatillainen toimii rinnalla kulkijana ja tukijana muutoksen prosessissa.

Motivoiva haastattelu

Aikuinen ja lapsi tai nuori tutkivat tilannetta yhdessä tasavertaisina kumppaneina. Lasta kunnioitetaan sellaisena kuin hän on, ja aikuinen toimii aidosti välittäen. Lasta tuetaan sanoittamaan itse muutoksen syitä ja ratkaisuja. Keskeisiä keinoja ovat avoimet kysymykset, heijastava kuuntelu, myönteinen vahvistaminen ja yhteenvetojen tekeminen.

Systeeminen työote

Systeeminen työote tarkastelee lapsen tai nuoren tilannetta osana laajempaa kokonaisuutta, jossa perhe, ympäristö ja ammatillaiset muodostavat vuorovaikutuksellisen verkoston. Työskentely perustuu kunnioittavaan ja dialogiseen yhteistyöhön, jossa lapsen ja perheen kokemukset, osallisuus ja toimijuus ovat keskiössä. Tavoitteena on vahvistaa hyvinvointia, turvallisuutta ja yhteistä ymmärrystä tilanteesta. Työote tukee moniammatillista yhteistyötä ja yhteisöllistä ongelmanratkaisua, jossa ratkaisuja etsitään yhdessä perheen ja eri toimijoiden kanssa.

Traumatietoinen työote

Traumatietoisuus tarkoittaa ymmärrystä siitä, miten trauma vaikuttaa oppilaan kehitykseen, käyttäytymiseen ja oppimiseen. Traumatietoinen koulu tarjoaa turvallisen ja myötätuntoisen ympäristön, joka tukee toipumista ja ehkäisee uudelleen traumatisoitumista. Tutkimusten mukaan tämä työote parantaa tunnesäätelyä, vähentää käytösoireita ja vahvistaa oppimismotivaatiota. Keskeisiä käytäntöjä ovat selkeät rakenteet, tunnesäätelyn opetus, yksilöllinen tuki ja ymmärtävä suhtautuminen haastavaan käyttäytymiseen.

Muiden mahdollisesti koulussa työskentelevien ammattilaisten toteuttama tuki

Opetushenkilöstön ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten lisäksi kouluissa työskentelee myös muita ammattilaisia, jotka omassa työssään tukevat oppilaiden mielenterveyttä. Heitä voivat olla muun muassa koulunuorisotyöntekijät, kouluvalmentajat, yhteisöpedagogit ja psykiatriset sairaanhoitajat.

Koulunuorisotyöntekijät, kouluvalmentajat tai yhteisöpedagogit voivat tukea oppilaiden koulunkäyntiä edistämällä kouluun kiinnittymistä ja vahvistamalla sosiaalisia suhteita sekä osallisuutta ja toimijuutta, auttaa siirtymissä sekä edistää kouluviihtyvyyttä ja yhteisöllisyyttä.

Esimerkiksi koulu- ja oppilaitosnuorisotyöllä voi olla rooli sekä yhteisöllisessä että yksilöllisessä oppilas- ja opiskeluhuollossa (Osaamiskeskus Nuoska, 2024). Työ on nuorilähtöistä ja epämuodollista ja perustuu vapaaehtoisuuteen.

Kouluihin jalkautuvien psykiatristen sairaanhoitajien olisi hyvä tehdä tiivistä yhteistyötä opiskeluhuoltopalvelujen kanssa tarjoten tukea niille oppilaille, joille opiskeluhuoltopalveluiden tuki ei ole riittävää. Kunnan opetustoimen työntekijöihin kuuluvat psykiatriset sairaanhoitajat voivat esimerkiksi tehdä mielenterveyttä edistävää yhteisöllistä työtä sekä tukea oppilaiden arjen toimintojen ja koulunkäynnin sujumisessa.

Näyttöön perustuvia kohdennettuja menetelmiä ja toimintatapoja

Mielenterveyden osalta erityisen vaikuttaviksi on todettu sellaiset koulussa toteuttavat kohdennetut menetelmät, jotka on integroitu koulun arkeen ja pedagogiikkaan. Menetelmien vaikuttavuuden kannalta on tärkeää, että niiden toteuttamiseen on luotu selkeät tavoitteet, seuranta ja arviointi ja niitä toteutetaan säännöllisesti päivittäin tai useissa eri oppimistilanteissa kouluviikon aikana.

VINKKI!

Luotettavaa tietoa
näyttöön perustuvista menetelmistä löytyy

Kasvun tuki sivustolta,

Käypä hoito -suosituksista ja

**Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL)
ohjeista ja suosituksista.**

Osa kohdennetuista menetelmistä soveltuu paremmin opetushenkilöstön toteuttamiksi, ja osaa menetelmistä voidaan toteuttaa yksilökohtaisissa opiskeluhuoltopalveluissa. Opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaiset voivat joissakin tilanteissa työskennellä myös opettajan työparina. Esimerkiksi Friends-menetelmää voivat toteuttaa kuraattori ja opettaja työparina.

Lyhytinterventioihin eli lyhytkestoisiin menetelmiin koulutetut opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaiset voivat tarjota oppilaille muiden palvelujen ja tukimuotojen lisäksi tarvittaessa mielenterveysoireiluun kohdennettuja määrämuotoisia lyhytinterventiota. Opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisten interventiokoulutuksista päätetään hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluissa.

Interventiot eivät kuitenkaan ole ainoa tai ensisijainen hoito tai palvelumuoto, vaan niiden tarve ja soveltuvuus asiakkaalle arvioidaan aina osana muuta hoidon tai tuen kokonaisuutta. (STM, 2025.)

Näyttöön perustuvia kohdennettuja menetelmiä

Friends-menetelmä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluksi sekä masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyyn ja hoitoon. Menetelmää voivat toteuttaa opettajat ja muu pedagoginen henkilöstö joko yhdessä tai erikseen.

Check-in check-out (CICO) käyttäytymisen tukemiseen. Menetelmää voivat toteuttaa opettajat tai muu pedagoginen henkilöstö.

TRT-menetelmää toipumisen ja selviytymisen tukemiseksi traumalle altistumisen jälkeen sekä mielenterveysongelmien ehkäisemiseksi voidaan toteuttaa myös opiskeluhoitopalveluissa. Menetelmää voivat toteuttaa joko opettajat tai opiskeluhoitopalveluiden ammattilaiset.

KiVa Koulu® toimenpideohjelma kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja puuttumiseen. Menetelmää voivat toteuttaa opettajat ja muu pedagoginen henkilöstö.

Cool Kids on ahdistuneisuuteen ja kaikkiin ahdistushäiriöihin suunnattu menetelmä. Sitä voi toteuttaa joko yksilö- tai ryhmämuotoisena. Tapaamiskertoja on noin kymmenen. Menetelmää voivat toteuttaa opiskeluhoitopalveluiden ammattilaiset.

IPC-N (interpersonal counselling, vuorovaikutusohjanta) on noin kuuden kerran menetelmä nuorten masennusoireiden ehkäisyyn ja hoitoon. Menetelmä kohdistuu merkittävien ihmissuhteiden korjaamiseen psykoedukaation, keskustelun ja harjoitteiden avulla. Menetelmä soveltuu masennusoireisille nuorille. Menetelmää voivat toteuttaa opiskeluhoitopalveluiden ammattilaiset.

ART (Aggression Replacement Training®) on menetelmä sosiaalisesti hyväksyttävän käyttäytymisen opettamiseksi. Tavoitteena on vahvistaa nuoren sosiaalisia taitoja ja itsehillintää sekä kehittää nuoren moraalista ajattelua. Ryhmä on suunniteltu toteutettavaksi 3 kertaa viikossa 10 viikon ajan. Menetelmää voivat toteuttaa opiskeluhoitopalveluiden ammattilaiset.

Terapiatakuu

Terapiatakuu varmistaa, että alle 23-vuotiaat saavat maksuttoman lyhytpsykoterapian tai määrämuotoisen lyhytintervention viimeistään kuukauden kuluessa tarpeen toteamisesta.

Yliopistosairaaloiden ympärille rakentuvat yhteistyöalueet päättävät, mitä interventioita alueella otetaan käyttöön. Hyvinvointialueet määrittävät, missä palveluissa niitä tarjotaan osana muuta hoitoa ja tukea.

(STM, 2025)



KATSO LIITE 15

Näyttöön perustuvia kohdennettuja mielenterveyden tuen menetelmiä

Muita menetelmiä, joilla ei vielä ole vaikuttavuusnäyttöä

AART on ARTista kehitetty sovellus, jonka ote on ennaltaehkäisevämpi ja kasvatuksellisempi. Menetelmän vaikuttavuudesta ei ole vielä tehty arviota.

ALI on lasten ja nuorten ahdistuksen 3–8 kontaktikerran kognitiivinen lyhytinterventio, joka on tarkoitettu 7–17-vuotiaiden ahdistus- ja pelko-oireiden varhaiseen hoitoon ja ongelmien vakavoitumisen ehkäisyyn. Menetelmän vaikuttavuutta ei ole vielä tutkittu.

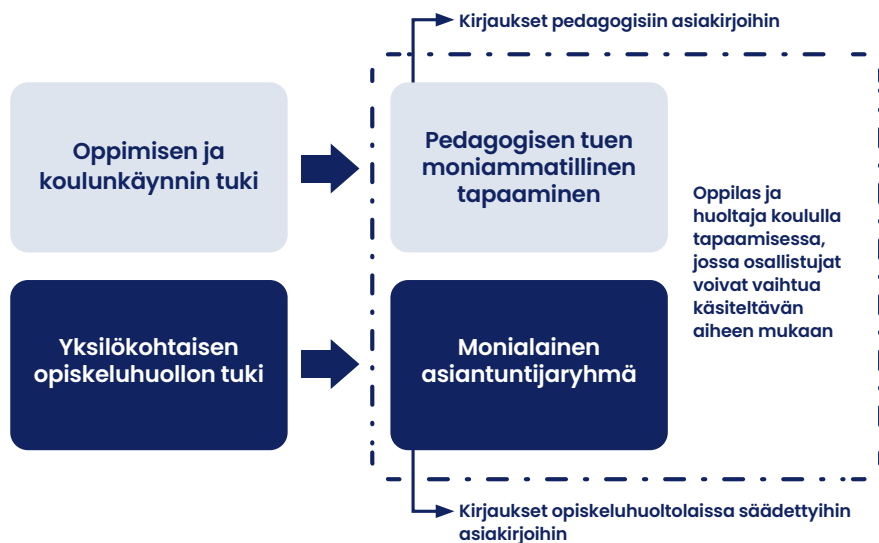
Mielenterveyden tukitoimien suunnittelu ja toteutus monialaisessa yhteistyössä

Mielenterveyden haasteet ovat usein luonteeltaan sellaisia, että oppilaan tueksi tarvitaan monialaista osaamista ja yhteistyötä (Korinek, 2021). Koulun eri ammattilaiset voivat tarjota erilaista mielenterveyden tukea omasta roolistaan ja tehtävästään käsin. Tukea voivat tarjota eri tahot rinnakkain, kunhan tukitoimet on suunniteltu ja ne toteutetaan kokonaisuutena. Tällöin vältetään päällekkäisiä tukitoimia ja voidaan varmistaa tuen oikea-aikainen ja tarpeen mukainen saanti.

Kun suunnitellaan toimia, joilla opettaja voi luokassaan tukea mielenterveydellään oireilevan oppilaan koulunkäyntiä ja oppimista, on opettajan hyvä tehdä yhteistyötä oman koulun erityisopettajien sekä opiskeluhoitopalveluiden henkilöstön kanssa. Oman koulun ja alueen opiskeluhoitopalveluiden lisäksi konsultointia voi pyytää Valterista, Elmeri-koulusta tai sairaalaopetuksen konsultaatiopalvelusta. Työtä voidaan toteuttaa konsultaationa, opetus- ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten tai opiskeluhoitopalveluiden keskinäisenä parityönä, monialaisessa asiantuntijaryhmässä tai verkostotyönä, jossa on mukana koulun ulkopuolisia ammattilaisia (THL, 2025c). Monialainen yksilökohtainen opiskeluhoitotyö rakentuu oppilaan ja huoltajien ympärille.

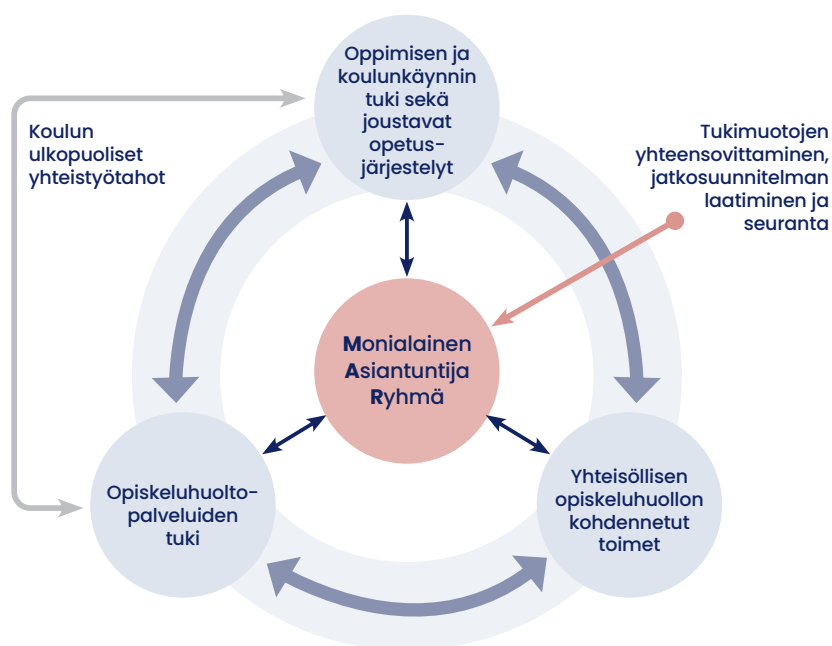
Koulussa tarjottavat tuen muodot perustustuvat eri lainsäädäntöihin (oppilas- ja opiskelija-huoltolaki, perusopetuslaki), ja erimerkiksi huoltajan asema on näissä erilainen (Sergejeff, 2023). Oppilaan ja huoltajan suostumuksella voidaan em. tukimuotoihin liittyvät monialaiset tapaamiset koulussa yhdistää niin, että tapaamisen osallistujat tarvittaessa osin vaihtuvat käsiteltävän aiheen mukaan (ks. kuvio 11). Kun tarvittava oppimisen ja koulunkäynnin tuki on suunniteltu ja käynnistynyt, voidaan sen riittävyttä seurata ja tukimuotojen yhteensovittamista jatkaa monialaisessa asiantuntijaryhmässä huoltajan ja oppilaan kanssa niin sovit- taessa (Perälä ym., 2015). On hyvä muistaa, että oppimisen tuki on lapsen oikeus, eikä siihen tarvita suostumusta, toisin kuin opiskeluhoillon palveluihin.

Kuvio 11. Esimerkki oppilaan tuen suunnittelusta silloin, kun oppilaalla on samanaikaisesti tarve oppimisen ja koulunkäynnin sekä yksilökohtaisen opiskeluhoollon tuen järjestämiselle (Sergejeff, 2023).



Monialainen asiantuntijaryhmä kootaan tapauskohtaisesti oppilaan tueksi silloin, kun hänen opiskeluhooltoasiansa hoitamiseen tarvitaan asiantuntijoita sekä opetushenkilöstöstä että opiskeluhooltopalveluista (ks. kuvio 12). Verkostotyötä voidaan tehdä muutoinkin kuin perustamalla monialainen asiantuntijaryhmä. Opiskelijan tai hänen huoltajansa tulee antaa suostumus asiantuntijaryhmän muodostamiselle sekä kunkin asiantuntijan osallistumiseen ryhmään. Asiantuntijaryhmän kokoa se koulun aikuinen, jolla herää huoli oppilaasta. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013.)

Kuvio 12. Oppilaan tukimuotojen yhteensovittaminen ja niiden seuranta monialaisessa asiantuntijaryhmässä (Sergejeff 2023).



Tavoitteet asetetaan ja mielenterveyden tukitoimet suunnitellaan oppilaslähtöisesti. Tällöin on tärkeää kuunnella oppilasta itseään sekä perhettä. Kun oppilas osallistuu tukitoimien suunnitteluun, hän saa mahdollisuuden vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja koulunkäyntiinsä, mikä parantaa hänen sitoutumistaan tavoitteisiin. Yhteissuunnittelu oppilaan ja perheen kanssa auttaa myös ymmärtämään oppilaan kokonaistilannetta, yksilöllisiä tarpeita sekä voimavaroja ja vahvuuksia, jolloin tukitoimet voidaan räätälöidä vastaamaan juuri hänen tilannettaan.

On tärkeää, että pedagogisella henkilöstöllä ja opiskeluhoitopalveluiden henkilöstöllä on yhteinen ymmärrys mielenterveyden tuen kokonaisuudesta ja henkilöstön eri rooleista. Tämän vuoksi ne tulisi kirjata selkeästi suunnitelmiin.

Monialaisten tapaamisten pohjalta jokainen ammattilainen kirjaa oman hallintoalansa ohjeistuksen mukaisesti yhteisesti sovitut, oppilaan tuen järjestämisen kannalta keskeiset asiat. Kirjauksissa olisi hyvä näkyä seuraavat asiat:

- Mitä tehdään? (Konkreettinen suunnitelma toimenpiteistä.)
- Missä toteutetaan? (Luokassa vai muualla?)
- Kuka toteuttaa? (Opettaja, erityisopettaja, kuraattori, psykologi vai joku muu?)
- Millä aikavälillä tukitoimien toteutumista arvioidaan?
- Kuka vastaa tuen arvioinnista ja ketkä ovat mukana arvioimassa?

Kun oppilas saa koulun ulkopuolella hoitoa terveystalouksissa tai tukea sosiaalipalveluista, voivat niiden ammattilaiset olla apuna suunnittelemassa yhdessä koulun opetushenkilöstön ja opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten kanssa oppilaan koulunkäynnin tukimuotoja.

”On tärkeää, että pedagogisella henkilöstöllä ja opiskeluhoitopalveluiden henkilöstöllä on yhteinen ymmärrys mielenterveyden tuen kokonaisuudesta ja henkilöstön eri tehtävistä.”

Tietoperustainen mielenterveyden tuen suunnittelu ja järjestäminen

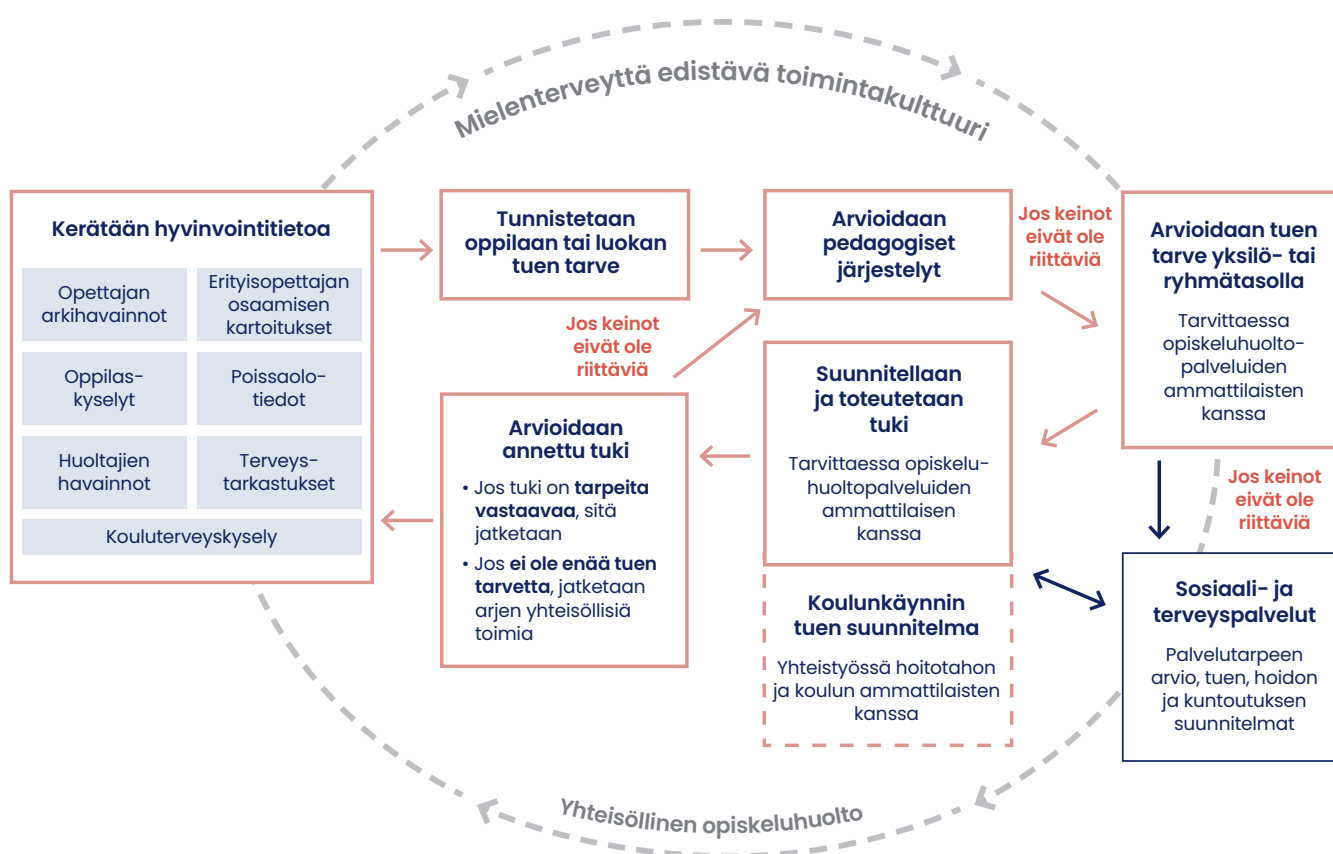
Koulun hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen olisi hyvä perustua systemaattiseen, tietopohjaiseen ja jatkuvaan kehittämiseen (Hegestedt ym., 2024; McLeod ym., 2023; Reinke ym., 2025). Tämä tarkoittaa, että kouluyhteisön toimia suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan kerätyn, luotettavan tiedon valossa. Tavoitteena on tunnistaa oppilaiden ja koko koulun hyvinvoinnin yleisiä haasteita sekä kehitystarpeita ja varmistaa, että tuen toimet ovat tehokkaita.

Tietoa olisi hyvä kerätä mahdollisimman laajasti eri lähteistä, kuten esimerkiksi anonyymisti yhteisö- ja luokkatasolla esimerkiksi oppilaiden hyvinvointikyselyistä, poissaolotrendeistä, huoltajien palautteista sekä opettajien ja muun henkilökunnan havainnoista ja heidän omasta hyvinvoinnistaan (Hegestedt ym., 2024). Tämä monitahoinen tieto auttaa kouluja reagoimaan nopeasti muuttuviin tarpeisiin ja ohjaamaan rajalliset resurssit sinne, missä niistä on suurin hyöty (Fazel ym., 2020). Jotta tieto olisi ajantasaista ja tuen keinoja voitaisiin tarpeiden muuttuessa muokata joustavasti kouluvuoden aikana, tulisi tietoa tutkimusten mukaan kerätä 2–3 kertaa lukuvuodessa (Reinke ym., 2025).

”Kerätyn tiedon pohjalta voidaan lähteä tarkastelemaan tuen tarpeita yhteisö-, luokka- tai yksilötasolla.”

Kerätyn tiedon pohjalta voidaan lähteä tarkastelemaan tarkemmin tuen tarpeita joko yhteisö-, luokka- tai yksilötasolla sekä suunnittelemaan hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukea seuraavassa esitetyn prosessikuvauksen avulla (ks. kuvio 13). Samanaikaisesti on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää huolehtia vahvasta yhteisöllisestä opiskeluhollost ja mielenterveyttä edistävästä toimintakulttuurista koko kouluyhteisössä. Prosessin keskeisimpiä asioita ovat yleisten luokkatason ilmiöiden ja niihin tarvittavan tuen havaitseminen, opettajan luokassaan käyttämien pedagogisten keinojen riittävyyden arviointi ja suunnitelma keinojen mahdollisesta tehostamisesta, yksilön tuen tarpeen havaitseminen sekä tuen suunnittelu, joka sisältää mahdollisen moniammatillisen yhteistyön sekä jatkuvan arvioinnin.

Kuvio 13. Oppilaiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden tuen järjestäminen tietopohjaisesti



Tuen prosessin vaiheet

1. Systemaattinen tiedonkeruu

Hyvinvoinnin ja mielenterveyden tuen järjestämisen olisi hyvä perustua säännölliseen ja monipuoliseen tiedonkeruuseen oppilaiden kokonaisvaltaisesta tilanteesta: oppimisesta ja hyvinvoinnista. Niiden avulla voidaan saada tietoa siitä, mitkä asiat koulussa oppilaiden kokemuksen mukaan tukevat heidän hyvinvointiaan ja mielenterveyttään ja mitkä niitä heikentävät. Tämä systemaattinen toimintatapa ei kuitenkaan poista tarvetta jatkuvalla arvioinnilla ja tuen aloittamiselle heti tarpeen ilmetessä. Tiedonkeruuta voidaan tehdä esimerkiksi kuviossa 13 esitettyjen tiedonkeruutapojen avulla.

Taulukko 6. Tiedonkeruussa voi hyödyntää monipuolisesti eri lähteitä

Esimerkkejä	
Opettajan arkihavainnot	Opettajien ja koulunkäynninohjaajien havainnot omista oppilaistaan ja oppilasryhmistään eri tilanteissa ovat ensiarvoisen tärkeitä. Koska he tapaavat oppilaita säännöllisesti, he pystyvät parhaiten havaitsemaan muutoksia yksittäisen oppilaan tai koko ryhmän tilanteessa. Myös ryhmästä tehtävä sosiogrammi voi auttaa hahmottamaan ryhmän sosiaalisia rakenteita ja löytämään mahdollisia selityksiä esimerkiksi yksinäisyys- tai kiusaamisilmiöön. Opettajien havainnoilla voidaan prosessin eri kohdissa rikastaa muuta saatua tietoa.
Erityisopettajan osaamisen kartoitukset	Erityisopettaja tekee koulussa säännöllisesti standardoituja testejä, joilla seulotaan oppimisvaikeuksia esimerkiksi lukemisessa, kirjoittamisessa ja matematiikassa. Vaikka nämä kartoitukset keskittyvät ensisijaisesti oppimistaitoihin, niiden tulokset ovat tärkeitä myös mielenterveyden tuen suunnittelussa, sillä oppimisvaikeudet ja mielenterveysongelmat ovat usein yhteydessä toisiinsa. Erityisopettaja tekee myös arkihavaintoja oppilaasta sekä yksilönä että osana ryhmää, luokkatilanteissa ja eri ryhmissä toimittaessa sekä vapaissa tilanteissa, kuten välitunneilla ja siirtymisissä.
Oppilaskyselyt	Oppilailta voidaan kerätä tietoa esimerkiksi oppilaan kokemuksista koulun ilmapiiristä, turvallisuudentunteesta, kiusaamisesta tai vuorovaikutuksen toimivuudesta muiden oppilaiden ja koulun aikuisten kanssa. Tieto kerätään nimettömästi esimerkiksi sähköisellä ikätason mukaisella kyselyllä. Esimerkkinä kyselystä on joissakin kunnissa käytössä oleva Mitä kuuluu? -kysely. Myös KiVa Koulu- tai ProKoulu-menetelmiin kuuluvat kyselyt antavat tietoa esimerkiksi kiusaamisen esiintymisestä.
Poissaolotiedot	Poissaoloja on tärkeää seurata systemaattisesti ja liittää osaksi muuta hyvinvointitietoa, koska ne voivat olla merkki piilevistä mielenterveyshaasteista tai muiden vaikeuksien ilmentymä (Sergejeff, 2023). Toistuvat tai pitkittyneet poissaolot voivat viitata esimerkiksi ahdistukseen, masennukseen, kiusaamiseen tai muihin stressitekijöihin, jotka vaikuttavat oppilaan kykyyn osallistua koulunkäyntiin.

Taulukko 6. Tiedonkeruussa voi hyödyntää monipuolisesti eri lähteitä JATKUU

Esimerkkejä	
Huoltajien havainnot	Samanaikaisesti koulussa toteutettavien oppilaskyselyiden kanssa voidaan tehdä samansisältöinen kysely myös huoltajille, esimerkiksi Wilman kautta. Tiedon tarpeen mukaan kysely voi olla joko luokka-, luokka-aste- tai koulutasoinen.
Terveystarkastukset	Terveystarkastusten tarkoituksena on tunnistaa oppilaan tuen tarpeet varhaisessa vaiheessa. Luokilla 1, 5 ja 8 toteutetaan laajat terveystarkastukset. Niissä selvitetään oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi vanhempien ja koko perheen hyvinvointia, ja siksi vanhemmat kutsutaan aina mukaan. Opettaja tai luokanvalvoja antaa tarkastukseen oman arvionsa oppilaan oppimisesta ja hyvinvoinnista koulussa. Laajoista terveystarkastuksista kootaan luokka-, luokkataso- ja koulukohtaista tietoa yhteisöllisen opiskeluhoitotyön pohjaksi.
Kouluterveyskyselyn tulokset	Kansallisesta kouluterveyskyselystä saadaan luokka- ja koulutasoista tietoa oppilaiden terveydestä, hyvinvoinnista ja elintavoista. Kyselyn tuloksia voidaan käyttää esimerkiksi koulun toimintakulttuurin kehittämisessä tai opiskeluhoitotyössä. Koska kysely toteutetaan joka toinen vuosi ja tulokset julkaistaan seuraavan lukuvuoden alkupuolella, ei kysely tuota ajantasaista tietoa. Tuloksia voidaan kuitenkin kehityssuuntien seurantaan ja nähdä, onko oppilaiden mielenterveys parantunut vai heikentynyt ajan myötä ja onko toteutetuilla tukitoimilla ollut toivottuja vaikutuksia.
Koulun ammattilaisten hyvinvointikysely	Koska henkilökunnan hyvinvointi heijastuu suoraan oppilaiden hyvinvointiin, olisi edellisten lisäksi tärkeää kysyä koulun ammattilaisilta, kuten erityisesti opettajilta ja koulunkäynnin ohjaajilta, heidän kokemuksistaan työhyvinvoinnista, kuormituksesta, tukitarpeista ja resursseista. Tässä voidaan käyttää hyväksi esimerkiksi Helsingin kaupungin Hyvinvointiprofiilia.

2. Luokan tai yksilön tuen tarpeen havaitseminen

Eri lähteistä saatavaa tietoa voidaan koota luokkatasoisesti laajemman kokonaiskuvan luomiseksi esimerkiksi oppilaitoskohtaisessa opiskeluhoitoryhmässä osana yhteisöllistä opiskeluhoitoa. Opiskeluhoitopalveluiden ammattilaisten tiedossa olevasta luokkatason hyvinvoinnista voidaan keskustella opettajan kanssa yleisellä tasolla pohtimalla luokan tilannetta, jolloin opettaja voi rikastaa tietoa tuomalla omat havaintonsa luokasta ja siellä mahdollisesti nousseista huolestuttavista ilmiöistä.

Kun luokkien tietoja yhdistetään keskustellen luokka-astetason ja edelleen koulutason tiedoksi, pystyy koulun johto arvioimaan koulukohtaisesti, millaista tukea tarvitaan laajempiin ilmiöihin, ja suunnittelemaan sen pohjalta sekä koulukohtaisia että alueellisia kehittämistoimenpiteitä viemällä tiedon esimerkiksi alueelliseen opiskeluhoitoyhteistyöryhmään. Mikäli opettajalle nousee huoli jostakin yksittäisestä oppilaasta, asia viedään yksilökohtaiseen opiskeluhoitoon.

3. Oppimista ja mielenterveyttä edistävien järjestelyjen arviointi

Ennen kohdennettujen tukitoimien aloittamista on aina varmistettava, että hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät pedagogiset ratkaisut ovat käytössä ja toimivia. Tämä tarkoittaa koulun toimintakulttuuriin, ilmapiiriin ja oppimisympäristöön liittyvien asioiden tarkastelua. Apuna voi käyttää esimerkiksi työkalua Tarkistuslista mielen hyvinvointia tukevista pedagogisista keinoista (liite 12) tai muuta vastaavaa tuen tarkistuslistaa. Tämä vaihe varmistaa, että perusta on kunnossa ja kouluyhteisössä ja opetusryhmässä on käytössä tarpeeseen vastaavia keinoja.

4. Tuen tarpeen arvioiminen yksilö- tai ryhmätasolla

Jos luokassa on systemaattisesti käytössä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistäviä ja tukevia keinoja, mutta yksittäisellä oppilaalla tai tietyllä ryhmällä havaitaan tuen tarvetta, tai jos aiemmin on havaittu selkeä yksilöllinen tai ryhmäkohtainen tarve, voidaan lähteä selvittämään yksityiskohtaisempaa tuen tarvetta yhteistyössä opiskeluhuollon ammattilaisten kanssa.

Tässä vaiheessa arvioidaan, riittävätkö koulun omat pedagogiset tai yhteen sovitettut pedagogiset ja opiskeluhuollon tukitoimet vai tarvitaanko yhteistyötä esimerkiksi muiden sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluiden kanssa, ellei oppilas jo ole näiden palveluiden piirissä. Tuen tarpeen arvioinnissa ja suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös mahdolliset aiemmat erityisopettajan tai opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisten tekemät arviointien tulokset sekä aiemmin annetut tukitoimet (OPH, 2024) sekä oppilailta ja huoltajilta saatu tieto.

5. Tuen suunnittelu ja toteutus

Kun tuen tarve on tunnistettu ja arvioitu, laaditaan suunnitelma tuen toteuttamisesta. Hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukea suunnitellaan yhteistyössä oppilaan, muiden oppilasta tai oppilasryhmää opettavien opettajien, koulunkäynnin ohjaajien, huoltajien sekä tarvittaessa opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisten kanssa.

Mikäli on tarvetta yhteen sovitetuille tukitoimille, toimitaan kuviossa 11 esitetyllä tavalla.

Tukitoimia suunniteltaessa tulisi muistaa

- selkeät yhdessä oppilaan, huoltajien ja koulun henkilöstön kanssa määritellyt tavoitteet
- mielenterveyden tukitoimien ja oppimista edistävien järjestelyiden käyttö samanaikaisesti
- selkeästi määritellyt vastuut ja aikataulut
- suunnitelmien kirjaaminen ja päivittäminen sovitusti
- tutkimusnäyttöön perustuvat vaikuttavat menetelmät ja toimintatavat.

6. Annetun tuen arviointi

Tukitoimien vaikuttavuutta arvioidaan säännöllisesti suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Tuen vaikuttavuuden arvioinnissa tulee muistaa, että käytetään ennalta määriteltyjä tavoitteiden saavuttamisen mittareita ja että kerätään palautetta sekä opettajilta, ohjaajilta ja opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisilta, että oppilaalta tai oppilailta ja huoltajilta.

Päätökset tukitoimien lopettamisesta, jatkamisesta tai muokkaamisesta tehdään arvioinnin perusteella:

- **Ei enää tuen tarvetta:** Tavoitteet saavutettu, oppilaan tilanne parantunut. Jatketaan arjen yhteisöllisiä toimia ja yleisiä hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen keinoja.
- **Tuki tarpeita vastaavaa, tukea jatketaan:** tuki on tehokasta, mutta sitä tarvitaan edelleen, joten sitä jatketaan.
- **Tuki ei riittävää:** Asetettuja tavoitteita ei ole saavutettu. Prosessi palaa aiempiin vaiheisiin: tuen tarvetta arvioidaan uudelleen ja tuen suunnitelmaa muokataan. Tämä voi tarkoittaa tukitoimien tehostamista, uusien keinojen käyttöönottoa tai tavoitteiden tarkistamista. Kuten jo aiemmin on todettu, mikäli koulun tukitoimet eivät riitä tai oppilas on jo hoidon piirissä mielenterveysasioissaan, tukea voidaan suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä ulkopuolisen hoitotahon kanssa.

Terveystenhuolto käyttää lasten ja nuorten psyykkisen oireilun arvioinnissa apuna erilaisia kyselylomakkeita, joita täyttävät useimmiten vanhemmat ja nuori, joskus myös lapsi. Koska opettajilla on aina arvokasta tietoa oppilaastaan, joistakin kyselylomakkeista on tehty myös opettajan täytettävä versio. Tällaisia opiskeluhoitopalvelujen tai muiden sote-palveluiden pyynnöstä täytettäviä, yleisesti käytettyjä, maksuttomia kyselylomakkeita ovat esimerkiksi laaja-alaista tietoa toimintakyvystä kartoittavat SDQ ja Viivi ja tarkennusta neurokehityksellisiin häiriöihin kokoavat ADHD-oirekysely ja ASSQ-REV.



KATSO LIITE 16

Oppilaan hyvinvoinnin ja psyykkisen oireilun arvioinnissa käytettäviä terveydenhuollon kyselylomakkeita

4.3 Koulunkäyntikyvyn arviointi ja tuki mielenterveyden oireilussa ja häiriöissä

Koulunkäyntikyky ja siihen vaikuttavat tekijät

Kun oppilaan voimavarat ovat vähäiset ja toimintakyky heikentynyt, on tärkeää miettiä, millä toimilla mahdollistetaan oppilaalle sopiva tapa käydä koulua. Näissä tilanteissa tarvittavan tuen suunnitteluun ja seurantaan tarvitaan yhteistyötä oppilaan ja huoltajan, opetushenkilöstön, opiskeluhoitopalvelujen ammattilaisten sekä mahdollisen hoitotahon kesken. Silloin kun koulun ja opiskeluhoitopalvelujen tuki ei riitä tilanteen korjaamiseen, ohjataan oppilas eteenpäin alueellisesti sovittujen käytänteiden mukaisesti muihin sosiaali- tai terveydenhuollon palveluihin: perusterveydenhuoltoon, perustason mielenterveys- ja päihdepalveluihin, lastensuojeluun tai muuhun sosiaalihoitoon tai erikoissairaanhoidon.

Vaikka aina ensisijaisesti pyritään siihen, että oppilaan arki pysyisi mahdollisimman säännöllisenä ja oppilas kävisi päivittäin koulua, voi oppilaan vointi olla joskus sellainen, ettei täysimääräinen koulunkäynti onnistu.

Jos oppilaan toimintakyky koulussa vaikuttaa huomattavasti heikentyneeltä, on tärkeää arvioida oppilaan opiskelu- ja toimintakyky koulussa eli koulunkäyntikyky. Se tarkoittaa käytännössä sitä, miten oppilas kykenee muun muassa

- oppimaan asioita ja omaksuu tietoa ja taitoja
- olemaan oikeaan aikaan oikeassa paikassa
- huolehtimaan ikätasoisella tavalla tavaroista ja tehtävistä
- toimimaan ryhmässä
- ottamaan vastaan ohjausta.

(Puustjärvi & Luoma, 2019)

Sekä opiskelukyky että toimintakyky ovat tilannekohtaisia. Tyypiesimerkkinä oppilas, jolla on ADHD-oireita (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), voi menettää opiskelukykinsä levottomassa ryhmässä, mutta rauhallisessa tilassa opiskelu sujuu (Puustjärvi & Luoma, 2019.)

Koulunkäyntikykyyn vaikuttavat useat eri tekijät, esimerkiksi oppilaan oireet ja käyttäytyminen, koulun ja ryhmän tilanne sekä oppilaan elämäntilanne (ks. kuvio 14).

Koulunkäyntikyky

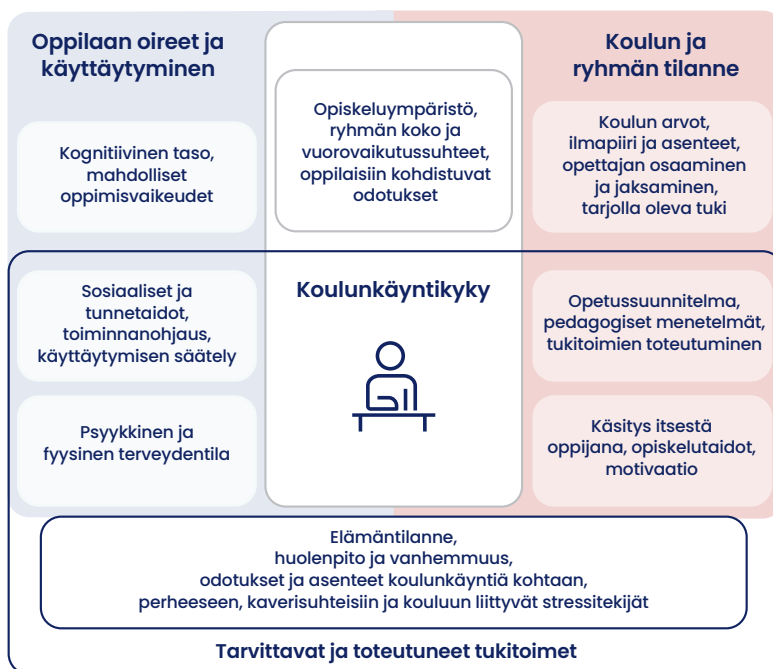
Koulunkäyntikyky muodostuu opiskelu- ja toimintakyvystä.

Opiskelukyky viittaa oppilaan kykyyn omaksua tietoa omien edellytystensä mukaan. Sitä määrittävät kognitiivinen taso, terveys, voimavarat, opiskelutaidot, opetuksen laatu, oppimisympäristö ja näiden tekijöiden keskinäinen vuorovaikutus.

*Toimintakyky*yn vaikuttava tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaidot sekä sosiaalisten taitojen, toiminnanohjauksen ja kommunikoinnin kehittyminen lapsuuden ja nuoruuden aikana. Lisäksi aiemmat koulukokemukset ja käsitys itsestä oppijana voivat joko vahvistaa tai heikentää koulumotivaatiota.

Koulunkäyntikyky on kokonaisuus, jossa kaikki osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat oppilaan kykyyn toimia koulussa.

(Puustjärvi & Luoma, 2019)

Kuvio 14. Koulunkäytikykyyn vaikuttavia tekijöitä. (Puustjärvi & Luoma, 2019)

Koulunkäytikyvyn monialainen arviointi ja tuen suunnittelu osana yksilökohtaista opiskeluhoitoa

Ennen kuin oppilaan koulunkäytikykyä tukevat toimet suunnitellaan ja toteutetaan, on tärkeää selvittää ja arvioida tilanteeseen vaikuttavat seikat huolellisesti. Kyse on oppilaan yksilökohtaisesta opiskeluhoollosta, joten monialainen työ voidaan tehdä esimerkiksi tätä tarkoitusta varten kootussa monialaisessa asiantuntijaryhmässä (oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 19 §). Tarpeen mukaan ryhmään voidaan oppilaan ja huoltajien suostumuksella kutsua myös koulun ulkopuolisten palvelujen edustajia.

Jos oppilas on hoidossa perustason tai erikoissairaanhoidon mielenterveyspalveluissa, on hoitotahon hyvä osallistua tuen suunnitteluun. Arviota voidaan tehdä ja tukea suunnitella myös osana oppilaan hoitoa hoitotahon kokoon kutsumassa hoitoneuvottelussa tai verkostotapaamisessa.

Keskeistä on kartoittaa koulunkäytikykyä heikentävät tekijät ja tilanteet ja tunnistaa, millaisia tukikeinoja, esimerkiksi oppimisen tukea tai oppimisympäristön järjestelyjä, tarvitaan koulunkäynnin tukemiseksi. Tässä voidaan käyttää apuna Valterin Koulunkäytikyvyn arviointiseulaa.

VINKKI!

Valterin koulunkäytikyvyn arviointiseula tukee tilanteissa, joissa on huoli oppilaan koulunkäynnistä.

Koulunkäytikyvyn arviointiseula

Arvioinnissa voidaan käyttää seuraavia kysymyksiä (Puustjärvi & Luoma, 2019):

- Mistä asiasta on suurin huoli ja kenellä?
- Millainen on oppilaan fyysinen ja psyykkinen terveydentila?
Tarvitseeko hän lisätutkimuksia ja onko hoito riittävää?
- Ovatko koulun tarjoamat tukitoimet asianmukaiset?
- Millainen on luokan kokonaistilanne? Entä opettajan jaksaminen?
- Millainen on oppilaan kotitilanne?
- Onko tarvetta lastensuojelun tukimuodoille?
- Mitkä ovat käytettävissä olevat ratkaisuvaihtoehdot ja millaiset ovat niiden seuraukset oppilaan, vanhempien, luokan, opettajan ja koulunkäynnin kannalta?

Kokonaiskuva tilanteesta saadaan, kun oppilaan oma näkökulma, huoltajan näkökulma, opettajien havainnot ja muiden asiantuntijoiden arviot kootaan yhteen huomioiden oppilaan psyykkiset oireet, mahdolliset mielenterveys- tai neuropsykiatriset häiriöt ja kuormitus suhteessa hänen voimavaroihinsa. (Puustjärvi & Luoma, 2019.)

Silloin, kun koulunkäyntikykyä arvioidaan ja tukea suunnitellaan osana yksilökohtaista opiskeluhoitoa, osallistuvat opiskeluhoitopalvelujen ammattilaiset työskentelyyn työtehtäviensä ja oppilaan tarpeen mukaisesti. Niin lääkäri, terveydenhoitaja, kuraattori kuin psykologi voivat tuoda työhön oman osaamisensa kulloisenkin tarpeen mukaan. Joskus voidaan tarvita heitä kaikkia: lääkäri voi esimerkiksi arvioida oppilaan tarvitsemia lisätutkimuksia ja hoidon riittävyttä, psykologi oppimiskykyä, terveydenhoitaja arjen sujuvuutta ja kuraattori sosiaalisia suhteita. Joskus riittää se, että yksi tai kaksi opiskeluhoitopalvelujen ammattilaista on mukana työskentelyssä. Opiskeluhoitopalvelujen ammattilaiset sopivat keskenään työnjaosta ja voivat konsultoida toinen toisiaan kokonaiskuvan saamiseksi.

Yksilökohtaisen opiskeluhoillon tukitoimena oppilaalle voidaan järjestää käyntejä ja seurantaa tarvittavalta opiskeluhoitopalvelujen ammattilaiselta. Käynnit voivat olla luonteeltaan tukikäyntejä, joissa keskustellaan ajankohtaisesta tilanteesta. Opiskeluhoitopalveluissa voidaan tarjota myös määrämuotoisia lyhytinterventioita esimerkiksi lievien masennus- tai ahdistusoireiden hoitamiseksi. Silloin kun oppilas on hoidossa muissa perustason mielenterveyspalveluissa tai erikoissairaanhoidossa tai hänellä on käynnissä psykoterapia, keskitytään opiskeluhoitopalveluissa lähinnä koulunkäyntiin ja koulussa olemiseen liittyviin asioihin. Työnjaosta voidaan sopia hoitotahon kanssa ja tarvittaessa ollaan heihin muutenkin yhteydessä, esim. silloin, kun opiskeluhoitopalveluissa arvioidaan oppilaan tilanteen heikenneen tai muuten huoli tilanteesta kasvaa. Opiskeluhoitopalveluissa voidaan toteuttaa myös muualla toteutettuun hoitoon liittyvää seurantaa, esimerkiksi syömishäiriössä ja ADHD-lääkityksen aloituksessa tarvittavaa painonseurantaa.

Oppimisen ja koulunkäynnin tuen suunnittelu

Mielenterveyden ongelmiinsa hoitoa saava oppilas käy tavallisimmin normaalisti koulua. Osalle heistä on tarpeen suunnitella ja käynnistää koulunkäyntiä mahdollistavia ja tukevia pedagogisia keinoja. Tavoitteena on lieventää tai poistaa koulunkäyntikykyä heikentäviä tekijöitä niin, että oppilaan voimavarat riittävät koulunkäyntiin.

Tuen suunnittelu yhdessä oppilaan ja huoltajien kanssa on ratkaisevaa tuen onnistumiselle. Oppilaan kanssa on hyvä jäsentää hänen nykyisiä taitojaan ja voimavarojaan koulun ja kodin arjessa ja tilanteissa, joissa hän tarvitsisi tukea.

Oppilaalle sopivimmat pedagogisen tuen keinot ja tilanteen mukaiset oppimiseen ja koulunkäyntiin liittyvät tavoitteet määritellään yhdessä oppilaan ja huoltajien kanssa. Yhteistyössä on tärkeää pitää mielessä, ettei osallistujien tarvitse olla täysin samaa mieltä oppilaan tilanteeseen vaikuttavista tekijöistä, on vain oltava riittävän yhtenäinen käsitys siitä, miten häntä voidaan auttaa (Ruutu, 2020).

Hyvä kokemuksia on saatu työskentelytavasta (Ruutu, 2020), jossa kirjataan näkyviin erikseen oppilaan oma, hänen huoltajiensa ja koulun ammattilaisten näkemys siitä,

1. mistä toiminnoista oppilas selviytyy hyvin
2. mistä toiminnoista oppilas selviytyy ponnistelemalla, joskin kuormittuen
3. mistä toiminnoista oppilaalla ei ole edellytyksiä selviytyä ilman aikuisen tukea tai apuvälineitä.

Tukea tarvitsevista toiminnoista valitaan 1–3 ensisijaista huomiota tarvitsevaa asiaa ja nimeään 1–3 niihin liittyvää tavoitetta tai harjoiteltavaa taitoa.

Kun tavoitteet ja harjoiteltavat taidot on määritelty, sovitaan ja kirjataan oppilaan tarvitsema tuki, käytettävät menetelmät ja mahdollisesti tarvittava tukimateriaali tai -välineet, mahdolliset harjoitukset, vastuuhenkilöt sekä miten ja milloin tilannetta seurataan.

Koulunkäynnin mahdollistava tuki mielenterveysongelmissa

Koulunkäyntikyvyn kannalta on kaikissa tilanteissa keskeistä oppilaan kokemus kohdatuksi tulemisesta ja myönteisestä vuorovaikutuksesta turvallisessa ympäristössä ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Kun oppilaalla on mielenterveysongelmia, on koulunkäynnin mahdollistamiseksi tärkeää ensisijaisesti kiinnittää huomiota oppimisympäristöön ja sen muokkaustarpeisiin, oppilaan koulunkäyntiä vaikeuttaviin tekijöihin ja oppilaan vahvuuksiin.

Opetushenkilöstö voi tukea koulunkäyntiä luomalla turvallisen, ennakoivan ympäristön, opettamalla taitoja, tukemalla toimintakykyä ja mukauttamalla vaatimustasoa oppilaan voimien mukaiseksi (ks. kuvio 15). Oppimisympäristöä muokattaessa kiinnitetään huomio sen kaikkiin osa-alueisiin ja muokataan niitä tarpeen mukaan. Muokkauksia voidaan tehdä esimerkiksi opiskelutilaan, ryhmän toimintaan ja aikuisen omiin toimintatapoihin. Keskeisiä keinoja ovat entistä vahvempi ympäristön ja toiminnan strukturointi sekä toimintakykyä tukeva ohjaus, kuten esimerkiksi ennakointi, henkilökohtainen ohjaus ja valinnan mahdollisuuksien tarjoaminen. Selkeät odotukset, välitavoitteiden asettaminen ja toimintasuunnitelmat haastavien tilanteiden varalle auttavat myös usein.

Kuvio 15. Koulunkäytävyyden tukemisen keskeiset elementit (Puustjärvi, 2020).

Oppimisen tukena voidaan käyttää joustavia järjestelyjä, eriyttämistä ja tarvittaessa yksilöllisiä oppilaan tarpeet huomioivia pedagogisia ratkaisuja. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi opiskelu osittain pienryhmässä, mahdollisuus osoittaa osaamistaan erilaisilla näytöillä, kokeista ja läksyistä osittain tai kokonaan luopuminen sekä koulupäivän tai oppituntien lyhentäminen. Perusopetuksen oppimäärästä tai opetussuunnitelman tavoitteista voidaan poiketa muodostamalla erilaajuisia tavoitekokonaisuuksia oppilaskohtaisesti, rajaamalla oppiaineen tavoitteita ja sisältöjä tai vapauttamalla oppilas tilapäisesti oppiaineen opiskelusta terveydellisten syiden vuoksi. (OPH, 2025.)

Oppilaalle voidaan myös järjestää oppimista ja osallistumista helpottavia apuvälineitä, kuten esimerkiksi hypistelytuotteita, kuulosuojaimia ja sermejä. Tämän lisäksi on yksilöllisesti selvittävä, mitkä kouluarkeen liittyvät tekijät, esimerkiksi aistikuormitus, vaikeuttavat oppilaan koulunkäyntiä, ja pyrittävä vaikuttamaan niihin.

Mielenterveyspalveluiden hoidossa oleva oppilas

Terveydenhuolto vastaa mielenterveysongelmien hoidosta. Lievien ja keskivaikeiden, komplisoitumattomien mielenterveysongelmien hoito kuuluu perusterveydenhuoltoon ja vaikeiden tai komplisoituneiden ongelmien hoito erikoissairaanhoidon piiriin.

Perustason mielenterveyspalveluita voidaan tarjota esimerkiksi perheneuvoloissa terveydenhuollon ammattilaisten arvioinnin perustella ja toteuttamana, nuorisovastaanotoilla ja myös terveyskeskuksissa. Erikoissairaanhoidon tarviin aina lähete perusterveydenhuollon lääkäriltä. Kiireelliseen, päivystykselliseen hoitoon pääsee myös ilman lähetettä. Se, minkälaisia palveluita eri alueilla on tarjolla ja miten ne on järjestetty, on aluekohtaista.

Mielenterveyden häiriöitä pyritään hoitamaan erikoissairaanhoidossa ensisijaisesti avohoitona eli käynteinä terveydenhoitoalan ammattilaisen luona lasten- tai nuorisopsykiatrian poliklinikalla. Hoito sairaalan osastolla on useimmiten suhteellisen lyhytkestoinen poikkeustilanne kokonaishoidossa. Osastohoitoa voidaan soveltuviin tapauksissa antaa myös päiväsairaalassa, josta kotiudutaan yöksi.

Konsultatiivinen sairaalaopetuspalvelu on keskeinen keino tukea inklusiota silloin, kun perusopetuksessa kohdataan vahvaa tukea tarvitsevia oppilaita, joiden ennalta ehkäisevien tai korjaavien toimenpiteiden suunnittelemiseksi tarvitaan vaativaa monialaista osaamista. Siihen sisältyy sekä erikoissairaanhoidossa olevien oppilaiden opetuksen järjestäminen että sellaisten oppilaiden opetusjärjestelyiden tukeminen, jotka hyötyisivät erikoissairaanhoidon palveluista, mutta eivät vielä ole sen piirissä. Konsultaatio voi kohdistua esimerkiksi koulu-yhteisöön, sen toimintakulttuurin kehittämiseen, pedagogisiin ratkaisuihin, opetusjärjestelyihin, oppimisympäristöihin tai henkilöstön osaamisen vahvistamiseen (OPH, 2025e).

Osastohoidossa olevan oppilaan koulunkäynti

Osastohoito voi olla etukäteen sovitusti eripituisia tutkimus- tai hoitajaksoja, joskus intervallityyppisesti. Yksilöllisen pituinen osastohoitojakso voi tulla kyseeseen muun muassa masennuksen, ahdistuneisuushäiriöiden, koulukieltäytymisen, vaikeiden neuropsykiatristen häiriöiden ja aggressiivisen käytöshäiriön kokonaishoidon osana. Osastohoito tarjoaa tehostettua tutkimusta, hoitoa ja kuntoutusta. Hoito perustuu yksilöllisesti tehtyyn hoitosuunnitelmaan. Hoitosuunnitelma tehdään yhteistyössä potilaan ja mahdollisuuksien mukaan myös läheisten kanssa.

Hoito on moniammatillista yhteistyötä, jolloin hoitoon voi osallistua eri erikoisalojen ammattilaisia. Hoitotiimi voi koostua esimerkiksi lääkäristä, sairaanhoitajasta, sosiaalityöntekijästä, fysioterapeutista ja toimintaterapeutista.

Osastohoidossa olevat oppilaat ovat oikeutettuja käymään sairaalakoulua, tai he voivat halutessaan käydä osastolta käsin omaa koulua. Oppilaalla on kaikissa tapauksissa oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta.

Koulunkäynti sairaalaopetuksessa

Perusopetuslain mukaan sairaalassa potilaana olevalle oppilaalle opetusta siinä määrin kuin se hänen terveytensä huomioon ottaen on mahdollista. Lisäksi opetusta annetaan polikliinissä erikoissairaanhoidossa olevalle oppilaalle, mikäli oppilaan kotikunta ei muutoin pysty järjestämään oppilaan tarpeen mukaista opetusta. (Perusopetuslaki 628/1998 4a§.)

Sairaalaopetuksessa korostuvat pedagoginen kuntoutus, koulunkäyntiä ylläpitävä opetus sekä oppimis- ja koulunkäyntitaitojen arviointi. Opetus tapahtuu yksilöllisesti, pienryhmissä tai osastolla, ja se mukautuu oppilaan sairauden ja hoitosuunnitelman mukaan. Koulupäivän pituus ja opetustuokioiden kesto vaihtelevat oppilaan voinnin ja jaksamisen mukaan.

Sairaalaopetuksen aikana oppilas säilyy oman koulunsa oppilaana, hän noudattaa sen opetussuunnitelmaa ja saa omalta koulultaan tarvittavat opiskelumateriaalit. Opetus toteutetaan

oppilaan oman koulun ja sairaalakoulun tiiviissä yhteistyössä, vaikka päävastuu opetuksen järjestämisestä onkin sairaalakoululla. Yhteistyö oppilaan oman koulun, sairaalakoulun ja sairaalan hoitohenkilökunnan välillä on keskeistä. Opetusta ja tukea suunnitellaan yhdessä oppilaan ja huoltajien kanssa. Oppilaan omasta koulusta nimetään yhteyshenkilö, jonka tehtävänä on toimia linkkinä koulun, huoltajien ja sairaalakoulun välillä. Kaikkien oppilaan opetuksessa mukana olevien tulee saada opetuksen järjestämisen kannalta välttämättömät tiedot heti alkuvaiheessa.

Paluu kouluun pidemmän poissaolon tai osastohoidon jälkeen

Kouluun palaaminen pitkän poissaolon, kuten osastohoidon, jälkeen vaatii yksilöllistä suunnittelua. Hoitava lääkäri arvioi, milloin paluu on hoidollisesti tarkoituksenmukaista. Nivelvaiheen yhteistyöstä vastaa sairaalaopetuksen järjestäjä ja oppilaan kotikunnan opetuksen järjestäjä. Ennen kuin oppilas palaa omaan kouluunsa voi erikoissairaanhoidon tai sairaalakoulun työntekijä käydä koulussa konsultoimassa tarvittavista järjestelyistä ja tukitoimista.

Kouluun palaamisen valmistelu koskee sekä oppilasta ja huoltajia että kouluyhteisöä. Poissaolo voi olla kuormittava kokemus, johon liittyy huolta koulutehtävistä ja häpeää poissaoloista. Siksi siirtymävaiheen on hyvä tapahtua vaiheittain, pienin askelin. Mitä pidempi poissaolo on ollut, sitä enemmän suunnittelua ja moniammatillista tukea tarvitaan. Yksilöllinen, asteittain toteutettu paluusuunnitelma sekä selkeä paluun toimenpiteitä koordinoiva henkilö tukevat merkittävästi oppilaan sopeutumista ja vähentävät riskiä koulupaluun epäonnistumiselle (DiGiovanni ym., 2024; Midura ym., 2023; Tougas ym., 2019).

Paluu suunnitellaan yksilöllisesti ottaen huomioon oppilaan jaksaminen ja toimintakyky. Tukitoimina voidaan käyttää esimerkiksi edellä mainittuja pedagogisia keinoja, mahdollisuutta lepoetkiin, henkilökohtaista ohjausta, koulukuljetusta tai turvahenkilöä. Tärkeää on sopia myös selkeistä toimintamalleista siirtymiin, ruokailuihin ja siihen, miten oppilas kohdataan koulussa. Oppilasta kannustetaan itse määrittämään, mitä hän haluaa kertoa poissaolostaan. Oppilaan ja huoltajien aktiivinen osallistaminen koulupaluun suunnitteluun vahvistaa osallisuuden tunnetta ja ehkäisee leimautumista (DiGiovanni ym., 2024; Miduraym., 2023).

Opetusta voidaan tarvittaessa keventää keskittymällä opetussuunnitelman mukaisiin ydinsisältöihin. Tällöin ei ole kyse yksilöllistamisestä, vaan työmäärän kohtuullistamisesta tilapäisen kuormituksen vuoksi. Tavoitteena on, että oppilas voi edetä opinnoissaan ja samalla säilyttää voimavaroja

Poissaolajakson jälkeen oppilaan kouluun paluuta tulisi tukea pienin askelin mahdollisimman pian. Paluuta valmistellaan sopimalla mm.

- mahdollinen kouluunlähdön tuki
- mahdollinen tuki koulumatkalla
- tuki kouluun saavuttaessa
- tila tai ryhmä, johon oppilas palaa
- tunnit tai koulupäivän ajankohtaa, jolloin oppilas palaa
- koulupäivien tai viikkojen pituus alkuvaiheessa
- toimintamallit siirtymiin, ruokailuihin yms.
- mitä oppilas haluaa itse kertoa poissaolostaan, mikäli tästä kysytään
- koulun henkilöstön roolit ja tuen tapa (esim. miten oppilas kohdataan, kun hän palaa, onko vastassa kaveri tai koulun aikuinen)
- suunnitelma psyykkisten tai fyysisten oireiden varalle
- läsnä- ja poissaolojen tiivistetystä seurannasta ja niistä viestimisestä

(Markkanen & Sergejeff, 2023)

tervehtymiseen. Onnistunut paluu edellyttääkin koululta joustavuutta ja kykyä mukauttaa opetusta oppilaan toipumisvaiheeseen sopivaksi (DiGiovanni ym., 2024).

Paluu kouluun ja kavereiden näkeminen voi olla oppilaalle jännittävää ja todella tärkeää. Kouluun paluu tuo rutiineja ja struktuuria oppilaan arkeen. Yhteyden säilyminen vertaisryhmään on lapselle ja nuorelle merkityksellistä. Osastohoitojen aikana yhteyttä voidaan ylläpitää vaikkapa säännöllisillä etäyhteyksillä luokkaan. Kun oppilas palaa kouluun osastohoidon jälkeen, on tärkeää tukea uudelleen ryhmäytymistä ja kaverisuhteiden vahvistumista. Sosiaalisen tuen ja kouluyhteisön mielenterveyskompetenssin vahvistaminen on keskeinen tekijä onnistuneessa paluussa, sillä stigma ja ulkopuolisuuden kokemus voivat muutoin vaikeuttaa oppilaan integroitumista takaisin kouluun (DiGiovanni ym., 2024; Tougas ym., 2019).

Koulun vastuuhenkilön, kuten luokanvalvojan tai erityisopettajan, johdolla voidaan järjestää moniammatillinen tapaaminen, jossa sovitaan pedagogisesta ja mahdollisesta yksilökohtaisen opiskeluhuollon tuesta. Yhteinen, selkeä suunnitelma helpottaa paluuta, vahvistaa oppilaan osallisuutta ja tukee säännölliseen koulunkäyntiin palaamista.

Vahvaa tukea tarvitsevien oppilaiden opetuksen järjestäminen muilla tavoin

Erityisen vaikeahoitoisten alaikäisten psykiatrinen tutkimus- ja hoitoyksikkö

Suomessa on kaksi vaikeahoitoisten ja erityisen vaikeahoitoisten alaikäisten psykiatriseen hoitoon tarkoitettua erityistason psykiatrista yksikköä, niin sanottua EVA-yksikköä, Tampereella yliopistollisessa keskussairaalassa ja Kuopiossa Niuvanniemen sairaalassa.

Yksiköissä hoidetaan ja kuntoutetaan alle 18-vuotiaita nuoria, jotka tarvitsevat turvaosastolosuhteita vakavien mielenterveysongelmien vuoksi, esimerkkeinä vaikeat vihanhallinta- ja väkivaltaongelmat ja erityisen vaikeasti hallittava itsetuhoinen käyttäytyminen. Valtaosalla nuorista on usea samanaikainen psykiatrinen diagnoosi. Yksiköissä hoidossa ollessaan lapset ja nuoret käyvät sairaalakoulua (Sarno ym., 2023).

Valtion koulukodin koulu

Suomen koulukotijärjestelmän tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla huostaan otetuille nuorille heidän yksilöllisiä tarpeitaan tukevaa hoitoa, kasvatusta ja opetusta. Koulukodin kuntouttava kokonaisuus muodostuu hoidosta, kasvatuksesta ja perusopetuksesta.

Koulukodin koulu tarjoaa kokonaisvaltaisen ja kuntouttavan oppimisympäristön, jossa korostuvat yksilöllisyys, hyvinvointi, vahvuusperustaisuus ja turvallisuus. Koulunkäynti tapahtuu pienryhmässä koulun tiloissa sekä osasto-opetuksena erityisen huolenpidon osastoilla. Erityisopettajien lisäksi kouluissa on koulunkäynninohjaajia. Nuorten koulunkäyntiä tukevat myös asumisyksiköt sekä moniammatilliset tiimit. (THL, 2025f.)



Liitteet



Liite 1. Euroopan unionin komission suositukset koko koulun lähestymistavan ottamisesta käyttöön eri EU-maiden koulutusjärjestelmissä

Liite 2. Nostaja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden yleisen osan sisällöistä (2014, 2025), jotka edistävät myös mielenterveyttä kouluyhteisöissä

Liite 3. Laaja-alaisten oppimiskokonaisuuksien sisältöjä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta

Liite 4. Ympäristöopin (1.–6. lk) ja terveystiedon (7.–9. lk) oppiainekohtaisia tavoitteita ja sisältöjä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta

Liite 5. Kysely oppilaille mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin toteutumisesta

Liite 6. Lahden kaupungin toimintamalli kokemuksellisen hyvinvointitiedon hyödyntämisestä yhteisöllisessä opiskeluhoitotyössä

Liite 7. Hyvä käytäntö yhteisöllisen opiskeluhoitotyön ja monitoimijaiseen yhteistyön toteuttamiseen

Liite 8. Mielenterveystaitojen vuosikellomalli alakouluun

Liite 9. Mielenterveyden käsi -kyselylomake

Liite 10. Näyttöön perustuvia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä

Liite 11. Esimerkki hyvinvointialueen ja koulutuksen järjestäjän yhteistyöstä näyttöön perustuvan menetelmän käyttöönotossa

Liite 12. Tarkistuslista mielen hyvinvointia tukevista pedagogisista keinoista

Liite 13. Käyttäytymisen systemaattisen havainnoinnin taustaksi

Liite 14. Tukikeinoja erilaiseen mielenterveyden oireiluun

Liite 15. Näyttöön perustuvia kohdennettuja mielenterveyden tuen menetelmiä

Liite 16. Oppilaan hyvinvoinnin ja psyykkisen oireilun arvioinnissa käytettäviä terveydenhuollon kyselylomakkeita

Liite 1. Euroopan unionin komission suositukset koko koulun lähestymistavan ottamisesta käyttöön eri EU-maiden koulutusjärjestelmissä

Suositus	Perustelut/toimintatavat
1. Mielenterveyden edistäminen pakollisena oppimistavoitteena 2000-luvun koulutuksessa	- Kasvavaa tutkimusnäyttöä koulujen roolista lasten ja nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin tehokkaassa edistämässä sekä mielenterveysongelmien syntymisen ehkäisemisessä - Kasvavaa tutkimusnäyttöä merkittävistä taloudellisista hyödyistä
2. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin integroiminen opetussuunnitelmaan ja pedagogiikkaan	- Hyvinvoinnilla ja mielenterveydellä on vahva yhteys oppimiseen, opetussuunnitelmiin ja pedagogiikkaan. - Yhteenkuuluvuutta lisäävien opetuskäytäntöjen, oppilaiden osallisuuden vahvistamisen, kulttuurisensitiivisyyden, inklusion sekä sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen mallintamisen tulee kuulua kaikkien opettajien vastuualueeseen.
3. Hyvinvoinnin mittaaminen mukaan koulumenestyksen mittareihin	Mittaaminen tulee liittää osaksi yleisiä koulumenestyksen mittareita.
4. Systemaattisen, koko koulun kattavan lähestymistavan omaksuminen	- Koko koulun kattava lähestymistapa on omaksuttava huolellisesti ja integroitava koulun kontekstiin, ja sitä on ylläpidettävä pitkäkestoisesti. - Lähestymistapa tulee omaksua aktiivisessa yhteistyössä oppilaiden, henkilökunnan, vanhempien, ammattilaisten ja paikallisyhteisön kanssa. - Lähestymistavan tulee olla upotettuna koulun kulttuuriin ja eetokseen. Tätä tukevat kohdennetut interventiot riskissä oleville tai mielenterveysongelmista kärsiville oppilaille.
5. Yhteyden ja yhteenkuuluvuuden merkitys mielenterveyden edistämisessä	- Yhteys ja yhteenkuuluvuus edistävät edistää myönteisiä vuorovaikutussuhteita koulun eri jäsenten välillä ja luovat ympäristön, jossa yksilöt voivat kasvaa ja kukoistaa. - Yhteys ja yhteenkuuluvuus ehkäisevät kiusaamista, pelkoon perustuvaa luokanhallintaa, epätasa-arvoista kohtelua ja kohtuutonta suorituspainetta.
6. Alhaalta ylöspäin suuntautuva, osallistava lähestymistapa, mukaan lukien edustava oppilasääni	- Varmistetaan, että kaikki toimenpiteet ovat kulttuurisesti sopivia ja vastaavat koulun oppilaiden ja henkilöstön moninaisiin tarpeisiin ja ovat toteutettavissa ja merkityksellisiä paikallisessa kontekstissa. - Opettajien, oppilaiden, vanhempien ja paikallisyhteisön on oltava aktiivisesti mukana ohjelmien ja aloitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa.
7. Mielenterveys- ja hyvinvointi-ohjelman kehittäminen koululaisille ympäri Eurooppaa	- Kaikkien koululaisten, varhaiskasvatuksesta lukioon, on saatava opetussuunnitelma, joka antaa heille tarvittavat resurssit ja taidot aktiivisiin toimiin oman ja muiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. - Opetussuunnitelman tulisi sisältää sosiaalinen ja emotionaalinen kasvatus, resilienssin rakentaminen ja mielenterveyden lukutaito, ja sen tulisi olla mukautettu koulun kontekstiin ja tarpeisiin.

Suositus	Perustelut/toimintatavat
8. Koulussa annettu monialainen tuki sitä tarvitseville oppilaille	- Koulu tekee yhteistyötä muiden sektoreiden kanssa tarjotakseen varhaisia interventioita. - Tiivis yhteistyö terveys-, mielenterveys- ja sosiaalipalveluiden kanssa varmistaa poikkitieteellisen tuen, johon osallistuvat myös vanhemmat ja oppilaat.
9. Strateginen painopiste haavoittuvassa asemassa olevien oppilaiden mielenterveyden tukeen	- Haavoittuvassa asemassa olevat oppilaat, kuten matalan SES:n perheistä tulevat, maahanmuuttajataustaiset, hyväksikäytetyt, kiusatut tai traumaattisia kokemuksia kohdanneet, ovat erityisen alttiita mielenterveysongelmille. - Kouluilla on keskeinen rooli mielenterveysongelmien puhkeamisen ehkäisemisessä ja varhaisessa haavoittuvien oppilaiden tarpeisiin vastaamisessa. - Interventioiden tulee olla ehkäiseviä ja tukea oppilaiden resilienssiä, jotta ongelmat eivät kroonistu.
10. Koko kouluyhteisön osallistaminen kiusaamisen ehkäisyyn räätälöityjen interventioiden suunnittelussa	- Kiusaamista tulee ehkäistä kaikissa kouluissa koko koulun kattavasti. - Interventiot räätälöidään yksilöiden, koulujen, yhteisön ja alueen erityistarpeisiin. - Tarvitaan kiusaamisilmiön arviointia ja jatkuvaa seurantaä monitoimijaverkostossa. - Koulun henkilöstö ja vanhemmat osallistetaan ja oppilaiden ääntä kuunnellaan aktiivisesti.
11. Opettajien mielenterveys- ja hyvinvointikoulutuksen priorisointi	- Opettajat ovat keskeisiä mielenterveyttä tukevien toimien toteuttajia koulussa. - Mielenterveysosaamisen vahvistaminen on ratkaisevan tärkeää opettajille sekä perus- että täydennyskoulutuksessa. - Opettajankoulutukselle ja viranomaisille tulee määritellä keskeiset mielenterveysosaamisen vaatimukset.
12. Lasten kanssa toimivien aikuisten mielenterveyden ja hyvinvoinnin huomioiminen	- Koulun henkilökunnan ja huoltajien mielenterveys ja hyvinvointi ovat keskeisiä oppilaiden hyvinvoinnin kannalta. - Interventioiden tulee huomioida myös aikuisten hyvinvointi. - Opettajat tarvitsevat aktiivista tukea paikallisviranomaisilta, koulun johdolta ja kollegoiltaan. - Koulu rohkaisee vanhempia osallistumaan ja tukee heidän hyvinvointiaan vanhemmuuskoulutuksen avulla.
13. Näytön ja näyttöön perustuvan käytännön vahvistaminen	- Koko koulun lähestymistapojen toteutuksen ja kestävyys tutkimus on erityisen tärkeää. - Lisätutkimusta tarvitaan siitä, miten opetussuunnitelma ja pedagogiikka voivat edistää sekä mielenterveyttä että akateemisia tuloksia. - Euroopassa tarvitaan enemmän tutkimusta siitä, mitkä interventiot toimivat ja kenelle. - Eurooppalaisten koulujen olemassa olevien ja kehittyvien interventioiden tiukka arviointi on tärkeää näyttöpohjan vahvistamiseksi.

Liite 2. Nostoja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden yleisen osan sisällöistä (2014, 2025), jotka edistävät myös mielenterveyttä kouluyhteisöissä

Toimintakulttuurin kehittäminen: Hyvinvointi rakentuu turvallisesta arjesta, osallisuudesta ja yhdenvertaisuudesta sekä myönteisestä vuorovaikutuksesta. Yhteisöllinen opiskeluhoito on tärkeä osa koulun toimintakulttuuria ja arjen huolenpitoa, jonka avulla vahvistetaan oppilaan osallisuutta ja kokemusta kuulumisesta luokkaan ja kouluyhteisöön. Liikkuminen sekä mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnot ovat luonteva osa jokaista koulupäivää. (luvut 4.1, 4.2, 5.1)

Taitojen oppiminen: Koulussa opitaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja osana oppiaineiden opetusta ja laaja-alaisen osaamisen kokonaisuutta. Oppituntien lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu arkisissa tilanteissa on tärkeää. (luku 5.1)

Oppilaan osallisuus: Koulutyö järjestetään siten, että sen perustana on oppilaiden osallisuus ja kuulluksi tuleminen. Oppilaat osallistuvat oman kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. (luvut 4.2, 5.2)

Monialaiset oppimiskokonaisuudet: Monialaiset oppimiskokonaisuudet eheyttävät oppimista ja tukevat kokonaisvaltaista kasvua. Oppimiskokonaisuudet vahvistavat mm. oppilaiden osallisuutta, vuorovaikutustaitoja ja innostavat toimimaan osana yhteisöä (luku 4.4)

Yhteinen vastuu: Hyvinvoinnin edistäminen kuuluu koulun kaikille aikuisille tehtävästä riippumatta. Opiskeluhoito ulottuu kaikkeen koulutyöhön ja on kouluyhteisön aikuisten yhteinen tehtävä. Opettajan tehtävään kuuluu oppilaiden oppimisen ja hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen sekä mahdollisten vaikeuksien varhainen tunnistaminen sekä oppilaiden tukeminen. (luku 5.1)

Oppimisympäristöjen ja työtapojen kehittäminen: Oppimisympäristöjen kehittämisessä otetaan huomioon kouluyhteisön ja jokaisen oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Ympäristöjen tulee olla turvallisia ja terveellisiä ja edistää oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaista tervettä kasvua ja kehitystä. Monipuoliset työtavat tuovat oppimisen iloa ja onnistumisen kokemuksia. (luvut 4.3, 5.2)

Opiskeluhoito: Opiskeluhoito merkitsee oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa kouluyhteisössä. Opiskeluhoito on ensisijaisesti ennaltaehkäisevää yhteisöllistä työtä. Yhteisöllinen opiskeluhoito on kaikkien kouluyhteisössä työskentelevien ammattilaisten yhteinen tehtävä. Lisäksi oppilailla on oikeus opiskeluhoitopalveluihin, joita ovat kouluterveydenhoito sekä kuraattori- ja psykologipalvelut. Opetuksen järjestäjän tulee valmistella kutakin koulutusmuotoa koskevan määräyksen mukainen opiskeluhoitosuunnitelma. (luku 8)

Moniammatillinen tuki ja yhteistyö: Oppimisen ja koulunkäynnin tuen tarpeiden varhainen havaitseminen sekä riittävä ja oikea-aikainen tuki ehkäisee poissaoloja. Yhteistyön lähtökohtana ovat yhteisön jäsenten hyvät yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, joita opitaan arjen kohtaamisissa. Yhteistyötä tarvitaan mm. oppimisen arvioinnissa ja tuessa sekä opiskeluhoitoon toteuttamisessa. (luvut 4.2, 5.4)

Oikeus yhdenvertaiseen ja turvalliseen oppimisympäristöön: Yhteisössä tunnustetaan, että oikeus omaan kieleen ja kulttuuriin on perusoikeus. Kiusaamisen, häirinnän, syrjinnän ja väkivallan ehkäiseminen ja niihin järjestelmällinen puuttuminen tukevat yksittäisen oppilaan ja koko yhteisön hyvinvointia ja kiinnittymistä koulutyöhön. Koulussa on käytössä kasvatuskeskustelut sekä lakisääteisiä kurinpitokeinoja turvallisuuden ja työrauhan turvaamiseksi. Opetuksen järjestäjän opiskeluhoitosuunnitelmaan sisältyy kriisisuunnitelma, jossa kuvataan toiminta äkillisissä kriiseissä, uhka- ja vaaratilanteissa. Suunnitelmassa kuvataan kriisitilanteiden ehkäisy, niihin varautuminen ja toimintatavat kriisitilanteissa sekä toimintavalmiuksien harjoittelu. (luvut 5.1, 8.1)

Oppilaan ja huoltajien osallisuus: Koulutyö järjestetään siten, että sen perustana on oppilaiden osallisuus ja kuulluksi tuleminen. Oppilaskunta sekä koulun ja kunnan muut osallisuutta tukevat rakenteet ja toimintatavat tarjoavat tilaisuuksia osallistua ja vaikuttaa omaan ja yhteisön arkeen. Kodin ja koulun kasvatusyhteistyö lisää oppilaan, luokan ja koko kouluyhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. (luku 5.3)

Liite 3. Laaja-alaisten oppimiskokonaisuuksien sisältöjä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta

Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)	• Yhteisön jäsenenä oppilaat saavat tukea ja kannustusta, heidän toimijuutensa voi vahvistua. • Oppilaita rohkaistaan luottamaan itseensä, tunnistamaan ja vahvistamaan omia oppimistapojaan.
Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)	• Arvostavan vuorovaikutuksen taidot ja keinot ilmaista itseään • Kulttuurinen moninaisuus voimavarana • Toisten arvostava kohtaaminen • Vuorovaikutuksen merkitys omalle kehitykselle • Sosiaalisten taitojen kehittäminen, itseilmaisu
Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)	• Oman toiminnan vaikutukset omaan ja toisten hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen • Itsestä ja toisista huolehtiminen, oman elämän ja arjen kannalta tärkeät taidot, ympäristön hyvinvoinnin lisääminen • Hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkitys • Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen • Ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeys • Ajanhallinta osana arjenhallintaa ja itsesäätelyä • Omasta ja muiden turvallisuudesta huolehtiminen • Yksityisyydestä ja henkilökohtaisista rajoista huolehtiminen
Monilukutaito (L4)	• Autetaan oppilaita ymmärtämään monimuotoisia kulttuurisia viestinnän muotoja sekä rakentamaan omaa identiteettiään. • Monilukutaito tukee kriittisen ajattelun ja oppimisen taitojen kehittymistä.
Tieto- ja viestintä-teknologinen osaaminen (L5)	• Oppilaita opastetaan käyttämään tieto- ja viestintäteknologiaa vastuullisesti, turvallisesti ja ergonomisesti. • Oppilaat saavat kokemuksia ja harjoittelevat tv:n käyttämistä vuorovaikutuksessa ja verkostoitumisessa. • Opastetaan oppilaita huomaamaan erilaisten tv:n sovellusten ja käyttö-tarkoitusten merkitys arjessa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja vaikuttamisen keinona.
Työelämätaidot ja yrittäjäys (L6)	• Harjoitellaan työelämässä tarvittavaa asianmukaista käyttäytymistä ja yhteistyötaitoja. • Ymmärretään kielitaidon ja vuorovaikutustaitojen merkitys. • Opitaan ryhmätoimintaa, projektityöskentelyä ja verkostoitumista. • Opitaan ennakoimaan työskentelyn mahdollisia vaikeuksia ja kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä. • Oppilaita kannustetaan sisukkuuteen työn loppuun saattamisessa. • Oppilaita rohkaistaan suhtautumaan uusiin mahdollisuuksiin avoimesti ja toimimaan muutostilanteissa joustavasti ja luovasti. • Oppilaita ohjataan oma-aloitteisuuteen ja etsimään erilaisia vaihtoehtoja. • Oppilaita tuetaan tunnistamaan ammatillisia kiinnostuksen kohteitaan.
Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen (L7)	• Koulun tehtävänä vahvistaa jokaisen osallisuutta • Oikeus osallistua päätöksentekoon ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti • Osallistuminen oman opiskelunsa, yhteisen koulutyön ja oppimisympäristön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kansalaisyhteiskunnan osallistumis- ja vaikuttamisjärjestelmät ja keinot • Yhteisöllinen työskentely koulun ulkopuolella

(Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014)

Liite 4. Ympäristöopin (1.–6. lk) ja terveystiedon (7.–9. lk) oppiainekohtaisia tavoitteita ja sisältöjä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta

Ympäristöoppi 1.–2. lk	Ympäristöoppi 3.–6. lk	Terveystieto 7.–9. lk
• Omaan hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvät asiat • Tunnetaitojen harjoittelu • Mielen hyvinvoinnin edistäminen, itsensä ja muiden arvostaminen ikäkauden mukaisesti • Yhteistyötaidot ja erilaisissa ryhmissä toimiminen • Arjen käyttäytymistavat • Fyysinen koskemattomuus • Kiusaamisen ehkäisy • Avun hakeminen • Arjen terveystottumukset ja taidot • Mikä tuottaa hyvää mieltä ja iloa • Hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkitys • Yhteisön jäsenenä toimiminen • Koulupäivän toimintatapojen kehittäminen yhdessä terveyden, hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta • Lähiympäristön ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen • Oman opiskelun, yhteisen koulutyön ja oppimisympäristön suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi • Kansalaisyhteiskuntaan osallistuminen	• Terveiden osa-alueet ja voimavarat • Arjen terveystottumukset • Mielenterveystaidot • Sairauksien ehkäisy ja itsehoitotaidot • Tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätely • Turvallisuuden edistäminen ja turvataidot, esim. päihteet, kiusaamisen ehkäisy, fyysinen ja henkinen koskemattomuus • Erilaisissa yhteisöissä toimiminen • Erilaisten vuorovaikutustilanteiden ja yhteisöjen merkitys hyvinvoinnille • Oman kehon ja mielen viestien tiedostaminen • Omien ajatusten, tarpeiden, asenteiden ja arvojen tiedostaminen	• Identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen • Huolenpidon, perheen ja läheisten merkitys • Mielen hyvinvointi ja itsensä arvostaminen, turvataidot • Tunne- ja vuorovaikutustaidot • Ristiriitojen, ongelmatilanteiden, stressin ja kriisien käsittely • Terveystta tukevat voimavarat, keskeiset terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyne keinot • Arkirytmii, uni, ravitseumus ja liikunta • Seksuaalisen kehityksen monimuotoisuus • Mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevat ympäristöt ja yhteisöt sekä mielekäs vapaa-ajan toiminta • Itsehoito sekä tuen ja avun hakeminen • Terveysten vaaratekijät: liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa, ravitseuksen ja nukkumisen ongelmat, kiusaaminen ja stressi • Nuoren mielen pahoinvointi, riippuvuudet, päihteet ja niiden käytön ehkäisy • Opiskelu-, työ- ja toimintakyky nuoruudessa • Terveyspalvelut, kansalaistoiminta ja ympäristön terveystriskit • Kulttuurin terveyttä edistävä merkitys ja kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen

(Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014)

Liite 5. Kysely oppilaille mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin toteutumisesta

Mielen hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria voidaan arvioida kartoittamalla oppilaiden kokemuksia esimerkiksi seuraavanlaisten väittämien avulla.

1. Koulussamme ja omassa ryhmässämme on turvallista ja hyvä olla.

2. Koulumme aikuiset osoittavat kiinnostusta oppilaita kohtaan ja välittävät oppilaista.

3. Koulumme aikuiset auttavat oppilaita kaverisuhteissa ja tutustumisessa.

4. Koulussamme ei hyväksytä kiusaamista, syrjintää tai häirintää.

5. Koulussamme puhutaan hyvinvoinnista ja mielenterveydestä ja harjoitellaan mielenterveyttä tukevia taitoja.

6. Ryhmässämme on hyvä yhteishenki ja oppilaat tulevat toimeen keskenään.

7. Minulla on koulussa kavereita.

8. Saan olla oma itseni ja tulen hyväksytyksi sellaisena kuin olen.

9. Voin kertoa omista tunteistani ja ajatuksistani muille oppilaille ja aikuisille.

10. Voin vaikuttaa omaan koulunkäyntiini, sekä ryhmän ja koulun asioihin.

11. Saan onnistumisen kokemuksia koulussa.

12. Koulussa on aikuinen, joka kannustaa ja luottaa kykyihini.

13. Voin kertoa huolistani jollekin aikuiselle koulussa.

14. Tiedän keneltä voin pyytää apua koulussa. Saan tukea ja apua tarvittaessa.

Liite 6. Lahden kaupungin toimintamalli kokemuksellisen hyvinvointitiedon hyödyntämisestä yhteisöllisessä opiskeluhoitotyössä



Kokemuksellinen hyvinvointitieto yhteisöllistä opiskeluhoitotyötä ohjaamassa

- Luokan hyvinvointitilanteen tarkastelu Mitä sinulle kuuluu? –kyselyn avulla
- Tunnistetaan luokan vahvuudet ja pohditaan ratkaisuja kehittämiskohteisiin
- Yhteistyössä toimien, oppilaat ja hoitajat osallistaen

1. KYSELYN TOTEUTTAMINEN

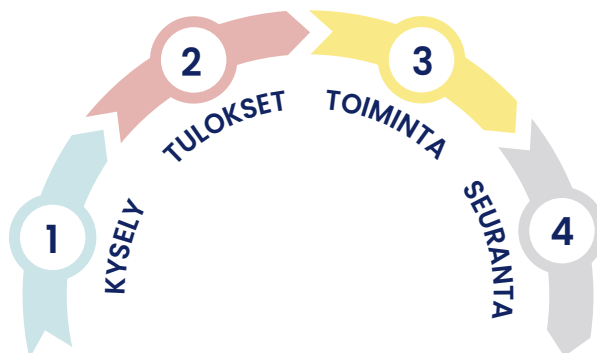
- Kyselyn toteuttamisen aikatauluttaminen.
- Hoitajien tiedottaminen.
- Oppilaat vastaavat kyselyyn.

2. LUOKKAKOHTAINEN KOONTI JA NOSTOT

- Kyselyn tulosten keskeiset nostot ja hoitajien terveiset. Missä asioissa luokalla menee hyvin ja missä asioissa olisi parannettavaa.
- Tulosten nostojen läpikäynti luokan kanssa (menetelminä esim learning café, pienryhmä-keskustelut, opiskeluhoitohenkilöstön jalkautuminen luokkaan, skidialogi).

3. VAHVUUDET JA KEHITTÄMISKOHEET

- Luokan vahvuuksien ja tarpeiden nimeäminen.
- Tarvittaessa sovitaan yhteistyöstä ja toimenpiteistä luokan hyvinvoinnin vahvistamiseksi.
- Tavoite voi olla myös hyvien asioiden vahvistaminen.
- Sovitaan ajankohta seurannalle ja arvioinnille.
- Hoitajien tiedottaminen.



4. SEURANTA JA ARVIOINTI

- Luokan tilanteen arviointi ja seuranta oppilaita osallistaen.
- Hoitajien tiedottaminen.
- Tarvittaessa sovitaan jatkotoimenpiteistä luokan hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Kyselyn tulosten läpikäynti oppilaiden kanssa



1. TUTUSTU KYSELYN TULOKSIIN

- Käy ajatuksella läpi luokkasi kyselyn tulokset.

2. TEE NOSTOJA KYSELYN TULOISTA

- Missä asioissa luokalla menee hyvin?
- Missä asioissa luokalla olisi parannettavaa?

3. KÄY LÄPI NOSTOT LUOKAN KANSSA

- Esittele kyselystä tehdyt huomiot luokallesi.
- Nousiko vapaista palautteista jotain, mistä olisi hyvä keskustella.
- Muistathan huolehtia, ettei vastaajia tunnusteta.
- Voit hyödyntää esimerkiksi learning café -menetelmää, skidialogia, pienryhmissä työskentelyä.
- Viestitä keskeisistä asioista hoitajille.

4. MÄÄRITTÄKÄÄ LUOKAN TAVOITTEET/TARPEET

- Pohtikaa yhdessä, mitä tavoitteita luokka voisi itselleen asettaa.
- Onko luokalla tarpeita, joiden täyttymiseen tarvittaisiin ulkopuolista tukea.
- Tavoite voi olla myös hyvien, jo olemassa olevien asioiden vahvistaminen.
- Sopikaa ajankohta seurannalle.

(Lahden kaupunki)

Liite 7. Hyvä käytäntö yhteisöllisen opiskeluhuollon ja monitoimijaiseen yhteistyön toteuttamiseen



KOHTAAMISTEN KOULU – Kirkonkulman koulun hyvä käytäntö, Hämeenlinna

Yhteisöllinen opiskeluhoitotyöryhmä suunnitteli yhden lukuvuoden toiminnan erilaisia teemoitettuja kohtaamisia painottaen. Idea sai alkunsa koulun arjesta nousseesta tarpeesta ja halusta tehdä yhteistyötä. Tavoitteena oli kohdata ja kuulla. Keskeisiä kysymyksiä työssä oli:

- *Miten voimme luoda kouluumme ennaltaehkäisevää hyvinvointia oppilaitamme sekä koko yhteisöämme tukien?*
- *”Miten yhteisöimme voi?”*
- *Mitä teemme jatkossa, jotta kouluyhteisössämme voisimme entistäkin paremmin?”*

Yhteisöllisen opiskeluhoitotyöryhmän kanssa yhteisen pöydän ääreen kutsuttiin vuorolleen eri luokka-astetiimit, vanhempainyhdistyksen edustajat, oppilaskunnan hallitus sekä koulu eri henkilöstöryhmät. Kukin kohtaaminen oli teemoitettu ja ne sisälsivät ennakko-tehtävän.

Teemat valittiin tiimeille yhteisistä koulun arjessa esiin tulleista ajankohtaisista aiheista:

1.–2. luokka-astetiimin teemana oli **tuen yleinen kartoittaminen**. Ennakkotehtävänä oli luokanopettajan tekemä tukikartoitus omasta luokastaan.

3.–4. luokka-astetiimi pohti ennaltaehkäiseviä keinoja **työrauhan sekä itsesäätelytaitojen** kehittämiseksi. Ennakkotehtävänä oli työrauhakyselyn toteuttaminen oppilaille.

5.–6. luokka-astetiimin aiheena oli **sosiaalisten taitojen** edistäminen. Ennakkotehtävänä oli luokan sosiaalisten suhteiden kartoitus.

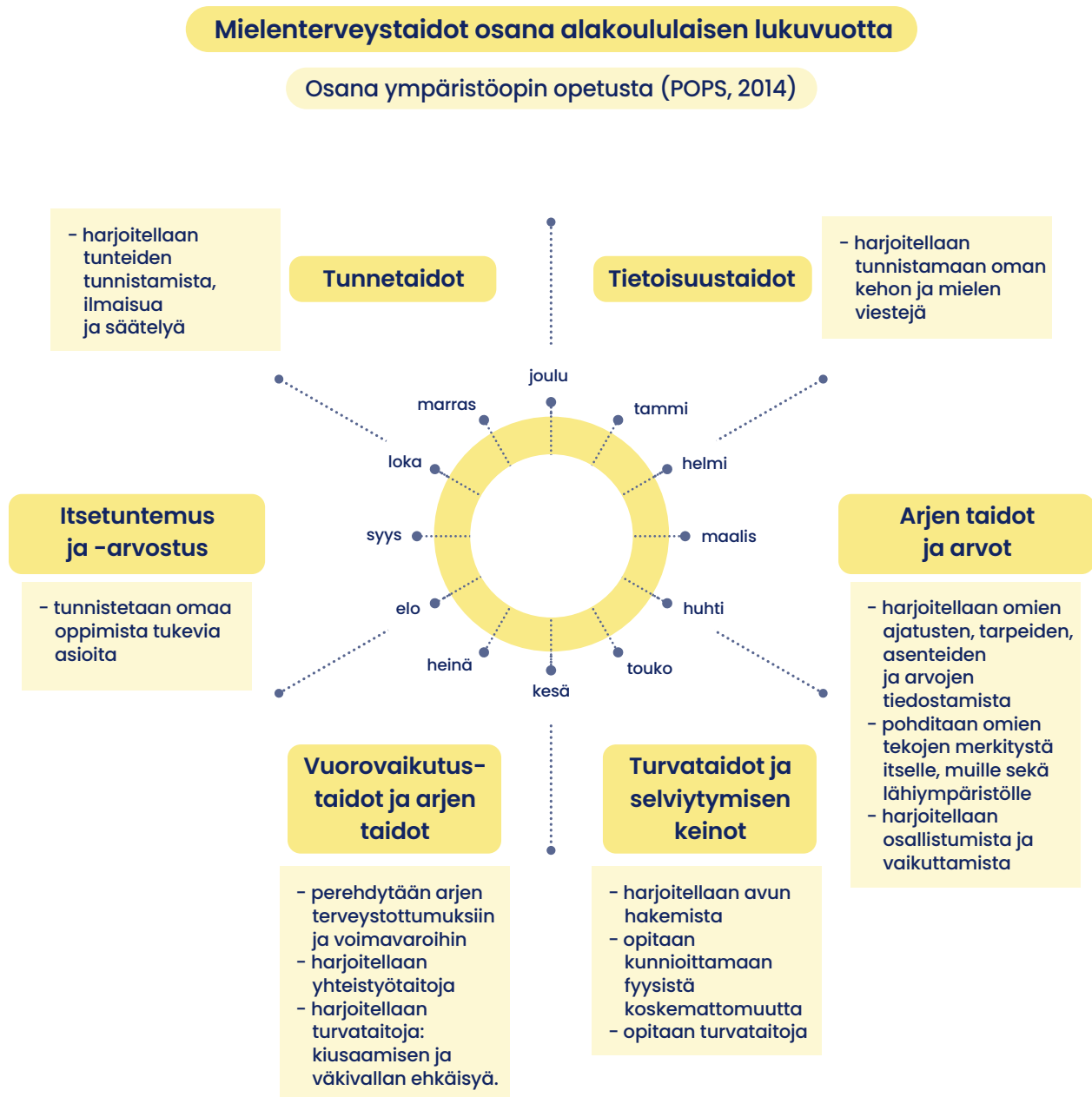
Oppilaskunnan hallitus, vanhempainyhdistys ja henkilöstöryhmät ideoivat kouluyhteisön hyvinvointia edistäviä arjen tekoja sekä käytänteitä.

Kukin tiimi suunnitteli erilaisia ennaltaehkäiseviä toimintatapoja osaksi koulupäivää. Kirkonkulmalla oli aloitettu suunnitelmallinen tunnetaitojen opetus esimerkiksi Agression portaiden ja Friends -ohjelman avulla. Askelmat pilotoitiin alkamaan koulun viidenneltä vuosiluokalta alkaen ”Kohtaamisten koulun” hengessä. Askelmat toteutettiin toiminnallisina iltakouluina, joihin 5. luokkalainen tuli oman huoltajansa kanssa yhteistyötä tehden. Yhteistyökumppaneina toimivat esimerkiksi Nuorisotoimi, 4H, Arx, Hämeenlinnan seurakunta, K-lähikauppias, Nummen eräkävijät, A-klinikka ja Lasten liikunnan tuki.

Suunnitelmallinen myönteisen vuorovaikutuksen edistäminen sekä keskinäisen huolenpidon kehittäminen ovat lisänneet Kirkonkulmalla koko kouluyhteisön hyvinvointia. Koulussa luodaan tervettä sekä turvallista oppimis- ja kasvuympäristöä suunnitelmallisesti työskennellen ja yhteistyökumppaneiden kanssa kiinteässä yhteistyössä toimien.

Koulussa jatketaan työtä ”**Kohtaamisten kouluna**” pureutuen tulevana lukuvuonna **arjen kohtaamisiin** vieläkin yksityiskohtaisemmin. Koulussa suunnitellaan ja toteutetaan kunkin luokkatasotiimin kanssa heidän teemansa mukaista toimintaa kouluarkeen. Lisäksi koulun nivelvaiheita, kodin ja koulun yhteistyötä sekä verkostoitumista hyvinvointin nimissä rikastetaan.

Liite 8. Mielenterveystaitojen vuosikellomalli alakouluun



(Mukaiillen MIELI Suomen Mielenterveys ry)

Liite 9. Mielenterveyden käsi -kyselylomake

Mielenterveyden käsi -kyselyn avulla voidaan kartoittaa oppilaan hyvinvointia tukevaa arkea: rytmistä, levosta, ravinnosta, harrastuksista, ihmissuhteista ja arvoista. Kyselyä voidaan hyödyntää myös esimerkiksi kotien kanssa tehtävässä yhteistyössä tai kouluterveydenhoitajan työvälineenä. (Pesonen ym., 2022b)

POHDI kuluneen viikon ajalta seuraavia asioita. **MERKITSE** rasti ruutuun, jos olet samaa mieltä.

RAVINTO JA RUOKAILU

- ☐ Olen syönyt aamupalat.
- ☐ Olen syönyt kaksi lämmintä ateriaa päivässä.
- ☐ Olen syönyt salaattia, hedelmiä ja kasviksia.
- ☐ Olen syönyt terveelliset välipalat.
- ☐ Olen syönyt rauhassa enkä ole kiirehtinyt ruokailussa.
- ☐ Olen ruokaillut toisten seurassa kotona.

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- ☐ Olen viettänyt aikaa perheeni kanssa.
- ☐ Olen jaksanut kuunnella ystäviäni.
- ☐ Olen uskaltanut kertoa mielipiteeni ja ajatukseni muille.
- ☐ Olen kertonut omista tunteistani.
- ☐ Olen viettänyt aikaa kavereiden kanssa.
- ☐ Minulla on ollut kavereita välitunneilla.
- ☐ Minua ei ole kiusattu.
- ☐ En ole kiusannut ketään.
- ☐ Minua on kuunneltu.
- ☐ Olen osannut selvittää asiat kavereiden kanssa keskustelemalla.
- ☐ Olen nauranut.

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- ☐ Olen leikkinyt ja liikkunut ulkona.
- ☐ Olen liikkunut perheeni tai kavereideni kanssa.
- ☐ Olen löytänyt itselleni mielekkään tavan liikkua.
- ☐ Olen saanut hyvää mieltä liikunnasta.
- ☐ Olen liikkunut päivittäin.

UNI JA LEPO

- ☐ Olen mennyt ajoissa nukkumaan.
- ☐ Olen nukkunut sikeästi.
- ☐ Olen herännyt yleensä pirteänä.
- ☐ Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- ☐ Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- ☐ Olen ehtinyt myös rentoutua ja levätä.

Päivän rytmi

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- ☐ Olen tehnyt jotain, mistä saan hyvän mielen.
- ☐ Olen ollut toiselle avuksi.
- ☐ Olen kohdellut toisia reilusti.
- ☐ Olen pitänyt huolta luokan yhteisistä asioista ja hyvästä ilmapiiristä.
- ☐ Osaan nimetä itselleni tärkeitä asioita elämässä.

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- ☐ Olen löytänyt itselleni mielekkään harrastuksen tai tavan viettää vapaa-aikaa.
- ☐ Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain luovaa.
- ☐ Olen nauttinut musiikista, kirjoista, kuvista tai luonnosta.
- ☐ Olen viettänyt vapaa-aikaa muuallakin kuin näytön äärellä.

(MIELI Suomen Mielenterveys ry)

Liite 10. Näyttöön perustuvia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä

Seuraavassa on listattu tällä hetkellä Suomessa käytössä olevia mielenterveyttä edistäviä tutkimusnäyttöön perustuvia. Esitellyt menetelmät voivat kohdistua joko 1) koko kouluyhteisöön, 2) kouluyhteisön aikuisiin tai 3) oppilaisiin. Kouluyhteisöön kohdistuvien menetelmien tavoitteena on kehittää koulun toimintakulttuuria ja ilmapiiriä myönteisemmäksi ja erityisesti vahvemmin käyttäytymistä tukevaksi. Kouluyhteisön aikuisiin suunnatut menetelmät pyrkivät kehittämään henkilöstön tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista sekä vahvistamaan opettajien ryhmänhallinnan taitoja. Oppilaille tarkoitettujen menetelmien tavoitteena on vahvistaa heidän tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamistaan.

Menetelmien kohdalla on mainittu vaikuttavuuden arvioinnin aste, mikäli se on tehty. Vaikuttavuuden arviointi edellyttää, että menetelmästä on julkaistu vaikuttavuustutkimuksia. Osasta menetelmiä ei ole vielä riittävästi tutkimustietoa saatavilla, joten niiden vaikuttavuutta ei ole vielä pystytty arvioimaan.

Universaaleja näyttöön perustuvia interventioita

Kouluyhteisön toimintakulttuuria kehittävät menetelmät	
ProKoulu – Positiivisesti Ryhmässä Oppien	
Menetelmän kuvaus	Käyttäytymisen ongelmien ennaltaehkäisyyn kehitetty koko koulun toimintamalli, jolla pyritään tukemaan positiivista käyttäytymistä, yhteisöllisyyttä ja koulun voimavarojen kohdistamista käyttäytymisen ongelmien ennaltaehkäisyyn. Perustuu kansainväliseen yhteisölliseen myönteisen käyttäytymisen tuen malliin (SW-PBIS), jonka teoreettisena viitekehyksenä toimivat useat käyttäytymispsykologiset teoriat.
Kohderyhmä	Koko ala- ja yläkoulu
Toteuttaja	Kaikki kouluyhteisön aikuiset ja koulun ProKoulu-tiimi. Vastuuorganisaatio: Niilo Mäki Instituutti.
Työmenetelmän kuvaus	Malli on usean vuoden mittainen tiimiperustainen kehitysprosessi, jossa kehitetään koulun toimintakulttuuria, opettajien kasvatustavoitteita ja oppilaiden käyttäytymisen ohjaamista. Prosessin aikana mm. määritellään yhteiset kasvatustavoitteet, toimintaohjeet eri tilanteisiin, toimintaohjeiden mukaisen käyttäytymisen opettaminen, toivotun käyttäytymisen vahvistaminen palkitsemalla, työrauhan tukeminen oppitunneilla ja puuttuminen ei-toivottuun käyttäytymiseen yhteisesti sovituilla tavoilla. Keskeisenä koulun ProKoulu-tiimi, joka organisoii ja suunnittelee kehittämistyötä sekä toteuttaa seuranta. Toimintaa ohjaavat opas ja koulutukset.
Näyttö	Vahvaa tutkimusnäyttöä vaikuttavuudesta (arvioitsija: Kasvun tuki) ProKoulu-toimintamalli vähentää käyttäytymisen häiriöitä opettajien arvioiden mukaan ja lisää heidän kollektiivista pystyvyyttään käyttäytymisen ohjaamisessa.

Kouluyhteisön toimintakulttuuria kehittävät menetelmät	
KiVa Koulu®	
Menetelmän kuvaus	Toimenpideohjelma kiusaamisen ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi.
Kohderyhmä	Koko koulu
Toteuttaja	Opettajat. Vastuuorganisaatio: Turun yliopisto.
Menetelmän kuvaus	Ohjelma sisältää materiaalit ja digitaaliset työkalut ja oppimisympäristöt opettajille, oppilaille ja vanhemmille. Ohjelmaan kuuluu sähköinen oppilaskysely, jonka avulla koulu saa tietoa tilanteestaan. Ohjelman yleiset toimenpiteet kohdistuvat kaikkiin oppilaisiin ja ovat pääasiassa kiusaamista ehkäiseviä. Ne koostuvat 10 kaksoistunnista 1. ja 4. vuosiluokilla. Kiusaamistapauksissa otetaan käyttöön kohdennetut toimenpiteet. Yläkouluun siirryttäessä oppitunnit vaihtuvat KiVa-teemoiksi, joita koulu voi toteuttaa esimerkiksi oppitunteina tai teemapäivinä. Kouluihin perustetaan vähintään kolmen opettajan tai muun aikuisen muodostama KiVa-tiimi.
Vaikuttavuusnäyttö	Vahvaa tutkimusnäyttöä vaikuttavuudesta (arvioitsija: Kasvun tuki) Alakouluissa, joissa kiusaamisen vastainen KiVa Koulu ohjelma on käytössä, esiintyy vähemmän 4.–6.-luokkalaisten kiusaamista kuin alakouluissa, joissa ohjelmaan ei osallistuta.
Yhteispeli	
Menetelmän kuvaus	Tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittävä menetelmä, jonka tarkoituksena on kehittää koulun toimintakulttuuria lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja, hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevasti.
Kohderyhmä	Koko ala- tai yhtenäiskoulu
Toteuttaja	Koulun opettajat ja rehtori sekä vanhemmat. Vastuuorganisaatio: Niilo Mäki Instituutti.
Työmenetelmän kuvaus	Toimintaa ohjaavat opas sekä koulutukset. Toimintamallin toimintatavat kohdentuvat seuraavasti: — Luokan toimintatavat – opettajien työ luokassa oppilaiden kanssa — Työyhteisön toimintatavat – opetushenkilökunnan keskinäinen työskentely — Kodin ja koulun yhteistyö – toiminta vanhempien kanssa — Koko koulun kehittäminen – rehtorille tukea muutoksen johtamiseen — Esi- ja alkuopetuksen yhteistyö – toiminta siirtymävaiheessa esiopetuksen ja alkuopetuksen välillä Toimintaa ohjaavat opas sekä koulutukset.
Vaikuttavuusnäyttö	Systemaattista menetelmän vaikuttavuuden arviointia ei ole tehty. Toistaiseksi vähän tutkimustietoa saatavilla. Satunnaistetussa kokeelliseen tutkimusasetelmaan perustuvassa vaikuttavuustutkimuksessa heti intervention jälkeen tehdyissä mittauksissa havaittiin psykologisten ongelmien vähenemistä 3. luokan pojilla ja tytöillä yhteistyötaitojen paranemista.

Työntekijöiden tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista kehittävät menetelmät	
Ihmeelliset vuodet TCM® (Teacher Classroom Management Training) – ryhmänhallinnan menetelmä	
Menetelmän kuvaus	Ryhmän ja yksittäisten lasten positiiviseen ja ennakkoivaan ohjaamiseen, käytösongelmien ennaltaehkäisyyn ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen kehitetty menetelmä, jonka tavoitteena on lisätä toivottua käyttäytymistä ja puuttamaan häiriökäyttäytymiseen rakentavilla keinoilla.
Kohderyhmä	Alakoulun oppilaat. Universaali tai kohdennettu menetelmä.
Toteuttaja	Opettajat. Vastuuorganisaatio: Turun yliopisto.
Menetelmän kuvaus	Opettajille suunnattu menetelmäkoulutus, jossa harjoitellaan myönteistä käyttäytymisen tukea ja strukturoituja ryhmänhallintakeinoja. Koulutus rakentuu ryhmäprosessista, jossa ryhmämuotoista valmennusta on 6 kokonaista päivää (42 t) noin kerran kuukaudessa.
Vaikuttavuusnäyttö	Vahvaa tutkimusnäyttöä vaikuttavuudesta (arvioitsija: Kasvun tuki) Käytöksellään oireilevien 3–7-vuotiaiden lasten käytösongelmat ovat vähäisempiä verrattuna ryhmiin, joiden opettaja ei käytä Ihmeelliset vuodet ryhmänhallintamenetelmää lapsiryhmän kanssa työskennellessään. 1.–3.-luokkalaisten sosiaalinen kompetenssi parani, käytösongelmat sekä opettajien ja oppilaiden väliset konfliktit vähenivät ja oppimistulokset paranivat. Myös positiivinen luokkailmapiiri parani. Mitä haastavampaa käyttäytyminen oli, sen parempia tulokset olivat.
Toimiva koulu	
Menetelmän kuvaus	Koulun työntekijöiden vuorovaikutustaitoja kehittävä menetelmä, jolla pyritään parantamaan niin opettajan ja oppilaan, opettajan ja vanhempien kuin koulukokemuksen keskinäistä vuorovaikutusta. Päämääränä on saavuttaa oppimisympäristö, jossa voidaan hyvin ja joka on oppimiselle suotuisa.
Kohderyhmä	Lasten ja nuorten kanssa työskentelevät kouluyhteisön jäsenet. Universaali menetelmä.
Toteuttaja	Opettajat ja oppilashuollon henkilöstö, muut mahdolliset koulun aikuiset. Vastuuorganisaatio: Gordonin toimivat ihmissuhteet ry (GTI ry).
Menetelmän kuvaus	Toimiva koulu -kurssi koostuu kahdeksasta noin 3 oppitunnin kestoisesta teemasta. Kurssilla käsitellään mm. omia tunteita ja arvoja, kuuntelemista ja kuuntelemalla auttamista, koulun ja vapaa-ajan ihmissuhteita, ristiriitojen ratkaisemista kunnioittavalla tavalla.
Näyttö	Systemaattista menetelmän vaikuttavuuden arviointia ei ole tehty. Menetelmästä tehty yksi suomalainen kvasikokeellinen tutkimus, jossa 20/20 osallistujaa. Tulosten mukaan opettajien vuorovaikutustaidot olivat parantuneet heti koulutuksen jälkeen.

Lasten ja nuorten tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista kehittävät menetelmät	
FRIENDS	
Menetelmän kuvaus	Lasten ja nuorten mielen hyvinvointia edistävä sekä ahdistusta ja masennusta ehkäisevä ohjelma. Tavoitteena on vahvistaa oppilaan minäkuvaa ja itsetuntoa sekä lisätä uskoa omaan pärjäävyyteen.
Kohderyhmä	Fun FRIENDS -ohjelma 4–8-vuotiaille, Lasten FRIENDS -ohjelma 9–12-vuotiaille, Nuorten FRIENDS -ohjelma 13–16-vuotiaille. Ohjelmaa voidaan käyttää universaalina tai kohdennettuna interventiona lapsille ja nuorille, joilla on lievää ahdistuneisuutta tai riski siihen.
Toteuttaja	Ohjelman vetäjinä voivat toimia FRIENDS-koulutuksen läpi käyneet henkilöt, esimerkiksi opettajat tai terveydenhuollon tai nuorisotyön ammattilaiset. Vastuuorganisaatio: Aseman Lapset ry.
Menetelmän kuvaus	Ohjelma koostuu kahdestatoista tapaamisesta, joissa keskustellaan ja tehdään harjoituksia. Harjoitusten avulla etsitään konkreettisia keinoja selviytyä huolta tai pelkoa aiheuttavista arkipäivän tilanteista. Menetelmä perustuu kokemukselliseen ja vertaisoppimiseen. Lasten ja nuorten ohjelmissa tarjotaan myös materiaalia lasten vanhemmille. Ohjelma opettaa tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustaa myönteisiin ajattelumalleihin sekä tarjoaa selviytymiskeinoja vastoinikäymisten ja pettymysten kohtaamiseen.
Näyttö	Hyvää tutkimusnäyttöä vaikuttavuudesta (arvioitsija: Kasvun tuki) Friends for Life- ohjelmalla on vaikutusta 9–12-vuotiaiden lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin, erityisesti ahdistus- ja masennusoireisiin.
Lions Quest	
Menetelmän kuvaus	Koulutusohjelma oppilasryhmien ryhmäyttämiseen ja elämäntaitojen harjoitteluun. Tavoitteena on tukea ja vahvistaa lasten ja nuorten terveellisiä elämäntapoja ja tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä auttaa lasta ja nuorta henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisessa.
Kohderyhmä	Kohderyhmänä ovat 5–25-vuotiaat lapset ja nuoret.
Toteuttaja	Menetelmän toteuttajana voivat toimia opettajat ja koulunkäynninohjaajat. Vastuutaho: Suomen Lions-liitto ry
Menetelmän kuvaus	Koulutusohjelman keskeiset teemat painottuvat lasten ja nuorten itseluottamuksen, tunne-, vuorovaikutus- ja päätöksentekotaitojen sekä hyvinvointiosaamisen vahvistamiseen. Yksilöiden rinnalla huomiota kiinnitetään ryhmän keskinäiseen dynamiikkaan ja ilmapiirin rakentumiseen.
Näyttö	Systemaattista menetelmän vaikuttavuuden arviointia ei ole tehty. Menetelmää on arvioitu Norjassa, jossa sen on todettu omaavan vain vähäistä tutkimusnäyttöä.

Lasten ja nuorten tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista kehittävät menetelmät	
Nuorten Kompassi	
Menetelmän kuvaus	Menetelmän tavoitteena on lisätä nuorten hyvinvointitaitoja ja ennaltaehkäistä siten mielenterveysongelmia yläkoulussa tai toisen asteen alkuvaiheessa.
Kohderyhmä	Yläkoulun oppilaat
Toteuttaja	Opettajat, koulupsykologit, terveydenhoitajat ja psykoterapeutit.
Menetelmän kuvaus	Menetelmää voidaan toteuttaa täysin verkkopohjaisesti tai kasvokkain ja digitaalisesti tapahtuvan ohjauksen avulla. Sitä on mahdollista hyödyntää osana oppilaitosten toimintaa tai nuori voi tehdä sitä itsenäisesti. Menetelmä koostuu viidestä etapista: elämän arvot, ajatusten vaikutusten heikentäminen, läsnäolo hetkessä ja itsemyötätunto, arvot ja myötätunto muita kohtaan. Kukin etappi sisältää johdanto-osion, kolme harjoitusosiota ja vapaaehtoisen palauteosion. Harjoitusosiot aukeavat, kun edellisen etapin suositellut harjoitukset on suoritettu. Suositusaika yhden etapin läpikäymiselle on yksi viikko ja menetelmän kokonaiskesto on tällä tavoin suoritettuna viisi viikkoa.
Näyttö	Hyvää tutkimusnäyttöä vaikuttavuudesta (arvioitsija: Kasvun tuki) Menetelmällä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia nuoren masennusoireisiin, ahdistusoireisiin, tyytyväisyyteen elämään, stressiin, akateemiseen joustavuuteen sekä urasuunnitteluun liittyvään epävarmuuteen. Lisäksi sen on todettu lisäävän kyvykkyyttä tehdä uravalintaan liittyviä päätöksiä.
Luonteenvahvuusinterventio	
Menetelmän kuvaus	Vahvuuspedagogiikkaan perustuva menetelmä, jossa keskitytään siihen, mikä oppilaassa on toimivaa ja hyvää. Tavoitteena on edistää myönteistä luokkailmapiiriä ja koulukulttuuria. Tuetaan oppilaita huomaamaan ja kehittämään omia ja toisten luonteen vahvuuksia.
Kohderyhmä	Peruskouluikäiset lapset ja nuoret
Toteuttaja	Opettaja. Vastuuorganisaatio: Helsingin yliopisto
Menetelmän kuvaus	Ohjelma koostuu 16:sta opettajan pitämästä oppitunnista, joissa hyödynnetään opetusmateriaaleja. Oppilaiden ydinvahvuuksien löytämisessä käytetään VIA-vahvuusmittaria. Yhtenä menetelmänä on laaja-alaisten taitojen ansioluettelo (positiivinen CV).
Näyttö	Systemaattista menetelmän vaikuttavuuden arviointia ei ole tehty. Toistaiseksi vain vähän tutkimustietoa. Kvasikokeellinen interventiotutkimus osoitti, että se vähensi poikien aggressiivista käyttäytymistä ja lisäsi heidän kiinnostustaan koulutyöhön. Tyttöillä se lisäsi empatiaa ja sinnikkyyttä. Menetelmä edistää mahdollisesti myös ryhmäytymistä ja luokkahenkeä.

Lasten ja nuorten vertaistoimintaa ja osallisuutta tukevat menetelmät	
Gutsy Go	
Menetelmän kuvaus	Menetelmän avulla edistetään yläkouluikäisten osallisuuden kokemusta ja ehkäistään polarisaatiota ja konflikteja. Tarkoituksena on yhdessä muiden hyväksi toimimalla edistää sekä yksilön että yhteisön hyvinvointia sekä nuorten kokemusta osallisuudesta ja vaikuttamis-mahdollisuuksista.
Kohderyhmä	8. luokan oppilaat
Toteuttaja	Opettajat. Vastuuorganisaatio: Gutsy Go ry
Menetelmän kuvaus	Menetelmä alkaa interventioviikolla, jossa kaikki 8. luokkien oppilaat kehittävät ratkaisuja oman asuinalueensa ongelmiin. Työskentelyä ohjaavat Gutsy Go valmentajakoulutuksen saaneet opettajat. Nuorten toteuttamat ratkaisut kuvataan. Videot julkaistaan ensi-illoissa ja sosiaalisessa mediassa inspiraatioksi kaikille.
Näyttö	Systemaattista menetelmän vaikuttavuuden arviointia ei ole tehty. Toistaiseksi vähän tutkimustietoa. Suomessa tehty kvasikokeellinen vaikuttavuustutkimus, jonka mukaan menetelmä lisää nuorten osallisuuden kokemusta, yhteistyötai-toja ja empatiaa.

Liite 11. Esimerkki hyvinvointialueen ja koulutuksen järjestäjän yhteistyöstä näyttöön perustuvan menetelmän käyttöönotossa

Tämä esimerkki havainnollistaa, miten hyvinvointialue ja koulutuksen järjestäjä voivat yhdessä rakentaa systemaattisen, näyttöön perustuvan ja monitasoisen mallin tilanteeseen, jossa tietyn koulun oppilaiden ahdistuneisuusoireilu on lisääntynyt.

1. Kartoitusvaihe ja yhteinen näkemys tarpeista

Kouluilla kootaan tietoa oppilaiden hyvinvoinnista ja tuen tarpeista.

Alueellinen opiskeluhuollon yhteistyöryhmä kokoaa koulutuksen järjestäjien opiskeluhuollon ohjausryhmistä ja oppilaitoskohtaisista opiskeluhoitoryhmistä saatua tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilasta, paikallisista ilmiöistä sekä tuen tarpeesta.

Yhteistyöryhmässä todetaan, että hyvinvointialueella erityisesti kahdella koululla on tarve tukea oppilaita, joilla on lisääntynyttä ahdistuneisuusoireilua.

2. Päätös näyttöön perustuvan menetelmän käyttöönotosta

Yhteistyöryhmässä todetaan, että tuen tarpeeseen voidaan vastata näyttöön perustuvalla Friends-ohjelmalla. Todetaan myös, että Friends-ohjelmaan on koulutettu alueella joitakin kuraattoreita ja opettajia, mutta heitä pitäisi kouluttaa vielä muutama lisää.

Yhteistyöryhmä esittää Friends-ohjelman systemaattista käyttöönottoa niille kouluille, joissa oli havaittu oppilaiden lisääntynyttä ahdistuneisuusoireilua. Ohjelman käyttöönotto kirjataan koulutuksen järjestäjän **opiskeluhoitosuunnitelmaan**.

Ohjelmaa päätetään toteuttaa seuraavasti:

- **Kaikille koulun oppilaille** osana opetussuunnitelmaa ja sosioemotionaalisten taitojen opetusta joko 2. ja 6. luokilla ja / tai yläkoulun 8. luokalla
- **Kohdennetusti** opiskeluhoitopalvelujen ammattilaisten kautta oppilaille, joilla on kohonnut tuen tarve.
- **Yhteisöllisesti** varmistetaan, että muut kaikkien oppilaiden hyvinvointia tukevat toimintatavat ovat aktiivisessa käytössä kouluissa.

3. Koulutus ja valmistelu

Hyvinvointialue päättää kouluttaa kaksi kuraattoria ohjelman käyttöön.

Koulutuksen järjestäjän monialainen opiskeluhoollon ohjausryhmä jakaa tiedon kouluille ja varmistaa, että menetelmä sisällytetään opiskeluhoitosuunnitelmiin.

Kunta päättää, että kahdelta koululta lähetetään molemmista kaksi alakoulun ja yksi yläkoulun opettajaa koulutukseen.

Koulutusten ohella valmistellaan myös käytännön resursseja: henkilöstölle tarjotaan riittävästi tietoa ja materiaaleja, ja varmistetaan aika- ja tilajärjestelyt menetelmän toteuttamiseksi.

4. Käyttöönotto koulutasolla

Koulun yhteisöllinen opiskeluhoitoryhmä vastaa menetelmän käyttöönoton suunnittelusta ja koordinoinnista koulussa yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa. Ryhmä huolehtii siitä, että koko kouluyhteisö tietää menetelmän tavoitteet ja roolinsa sen toteutuksessa.

5. Seuranta ja arviointi

Käyttöönoton jälkeen seurataan menetelmän toteutumista, vaikuttavuutta ja kohderyhmien kokemuksia. Tuloksia hyödynnetään sekä paikallisesti että hyvinvointialueen tasolla kehittämisen ja päätöksenteon tukena.

Liite 12. Tarkistuslista mielen hyvinvointia tukevista pedagogisista keinoista

Tarkistuslista on tarkoitettu opettajan työkaluksi suunniteltaessa ja arvioitaessa pedagogisia keinoja, joilla opettaja voi tukea kaikkien oppilaiden mielen hyvinvointia. Niistä hyötyvät erityisesti ne oppilaat, joilla on mielenterveyden oireilua. Keinoja voidaan käyttää joko kouluyhteisötasolla tai ryhmä- tai yksilötasolla. Yhteisötason keinot ovat perusta kaikkien oppilaiden hyvinvoinnin tukemiselle, ja ne vahvistavat myös ryhmän ja yksilön mielen hyvinvointia.

YHTEISÖTASON MIELEN HYVINVOINNIN TUEN KEINOT

(Rastita keinoista ne, jotka ovat käytössä kouluyhteisössä)

Myönteisen ilmapiirin luominen	
Myönteinen vuorovaikutus (tervehtiminen, positiivinen palaute)	
Yhteisesti laaditut säännöt (oppilaat, huoltajat ja henkilöstö)	
Säännöt toimintaohjeina	
Toimintaohjeet näkyvillä yleisissä tiloissa	
Toivotun käyttäytymisen tukeminen positiivisella palautteella	
Toimintaohjeiden kertaaminen säännöllisesti	
Johdonmukaiset seuraamukset sääntöjen rikkomisesta	
Oppilaiden osallisuuden varmistaminen	
Opettajien yhdensuuntainen toiminta ja yhtenevät toimintatavat	
Ongelmanratkaisun tukeminen (taitoa tukevia malleja näkyvillä)	
Aikaa oppilaan kohtaamiselle ja kuuntelemiselle	
Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen ja vahvistaminen arjen eri tilanteissa	
Mielenterveystaitojen opettaminen suunnitellusti	
Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen toimintatavat	
Poissaolojen ehkäisyn ja puuttumisen toimintatavat	
Yhteisöllisyyden vahvistaminen (yhteiset tilaisuudet, tukioppilastoiminta)	
Vertaissuhteiden vahvistaminen (jatkuva ryhmäyttäminen yhteisötasolla)	
Sovittelutoiminta	
Restoratiivisen työotteen käyttäminen	
Traumatietoisien työotteen käyttäminen	
Säännöllinen ja suunniteltu hyvinvoinnin seuranta ja arviointi	

Oppilaiden osallisuuden varmistaminen

Mahdollisuus vaikuttaa koulun ja ryhmän toimintaan	
Osallistuminen omien oppimistavoitteiden asettamiseen	
Mahdollisuus osallistua yhteisöllisen opiskeluhuollon toimintaan	
Mahdollisuus osallistua tukioppilastoimintaan	
Mahdollisuus osallistua oman mielenkiinnon mukaiseen vapaampaan toimintaan	

Yhteistyö huoltajien kanssa

Säännöllinen yhteydenpito huoltajiin (tiedottaminen koulun ja luokan toiminnasta)	
Huoltajilla tieto poissaoloihin puuttumisesta sekä käyttäytymisen tuen toimintaperiaatteista	
Kutsuminen säännöllisesti osallistumaan koulun toimintaan	
Mahdollisuus osallistua nimettömästi hyvinvointitiedon keräämiseen oppilaista	
Mahdollisuus osallistua yhteisöllisen opiskeluhuollon toimintaan	
Mahdollisuus osallistua koulun sääntöjen laadintaan	
Mahdollisuus vaikuttaa koulun ja kodin yhteistyön kehittämiseen	

Moniammatillinen ja monialainen yhteistyö

Yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän säännölliset kokoontumiset ja toiminnasta tiedottaminen opettajille, oppilaille ja huoltajille	
Laajemman yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän kokoontuminen	
Yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän hyödyntäminen tuen suunnittelussa	
Ryhmistä kerätyn hyvinvointitiedon hyödyntäminen tuen suunnittelussa ja toteutuksessa (havainnot, kyselyt)	
Tukitoimien vaikuttavuuden järjestelmällinen seuranta ja arviointi	
Sujuvan tiedonsiirron varmistaminen	
Monialainen yhteistyö alueen toimijoiden kanssa (esim. nuorisotoimi, yhdistykset)	

Opetushenkilöstön ammatillinen toiminta

Myönteinen vuorovaikutus oppilaiden, vanhempien ja muiden ammattilaisten kanssa	
Ajan varaaminen oppilaan kohtaamiselle	
Oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen koulussa sovitusti	
Oppilaiden myönteisen käyttäytymisen vahvistaminen	
Itse-reflektointi ja osaamisen vahvistaminen	
Jaksamisen varmistaminen	
Yhteissuunnittelu ja kollegiaalinen tuki	
Sujuvan tiedonsiirron varmistaminen	
Huoltajien osallistaminen koulun ja luokan toimintaan ja ryhmän toiminnasta tiedottaminen	
Yhteisölliseen hyvinvointityöhön osallistuminen	

RYHMÄN JA YKSILÖN MIELEN HYVINVOINNIN TUEN PEDAGOGISET KEINOT

(Rastita keinoista ne, jotka ovat käytössä ryhmälle tai oppilaalle)

Ryhmän toiminnan tukeminen	Ryhmälle	Oppilaalle
Opettajien yhdenmukainen, johdonmukainen ja ennakoitava toiminta		
Yhteisesti laaditut säännöt ja selkeät käyttäytymisodotukset		
Säännöt toimintaohjeina		
Toimintaohjeet näkyvillä		
Toimintaohjeiden säännöllinen kertaaminen		
Toivotun käyttäytymisen mallintaminen		
Huomion kiinnittäminen toivottuun toimintaan		
Ei-toivotun käyttäytymisen huomiotta jättäminen		
Myönteinen toivotun käyttäytymisen vahvistaminen (välitön palaute: sanat, eleet, ilmeet, liikennevalot)		
Onnistumisten näkyväksi tekeminen (tarrat, pisteet, kuvat)		
Palkkioiden ja motivointiohjelmien käyttö sovitun käyttäytymisen vahvistamiseksi		
Tunne- ja vuorovaikutustaitojen aktiivinen harjoittelu ja tukeminen (esim. sanoittaminen) kaikissa arjen toiminnoissa		
Tunteidensäätelytaitojen harjoittaminen		
Ongelmanratkaisutaitojen harjoittaminen ja ongelmanratkaisussa tukeminen (kuvat ratkaisutavoista)		
Ristiriitatilanteiden rakentava läpikäyminen (nopea piirrosviestintä)		
Säännöllinen ryhmädynamiikan seuranta		
Ryhmän yhteenkuuluvuuden ja vertaissuhteiden varmistaminen		
Ryhmän myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen		
Rauhoittumisen ja rentoutustaitojen harjoittelu		

Oppimisympäristön muokkaaminen	Ryhmälle	Oppilaalle
Ympäristön jäsentäminen: toiminnoille omat, merkityt paikat		
Ympäristön jäsentäminen: tarvikkeille omat, merkityt paikat		
Monipuoliset työskentelymahdollisuudet (istuen, seisten tms.)		
Ärsykkeiden karsiminen (tavarat, valot, äänet, muut visuaaliset ärsykkeet)		
Vain työskentelyn kannalta olennaiset tavarat esillä		
Istumapaikkojen suunnittelu ja joustava muokkaus		
Mahdollisuus rauhoittumiseen sovitusti		
Mahdollisuus liikkumiseen sovitusti		
Apuvälineet oppimisen, vireystilan ja rauhoittumisen tukemiseen (ml. liikkumisen mahdollistavat välineet, kuulosuojaimet, sermit, huonekalut)		

Oppituntien rakenteen jäsentäminen	Ryhmälle	Oppilaalle
Tunnin rakenne ja tavoite näkyvillä kirjallisesti ja kuvallisesti		
Tunnin tavoitteen kertominen oppilaille		
Rutiinien luominen tunnin aloitukseen ja lopetukseen		
Työskentelyn rytmittäminen vaihteleviin toimintatuokioihin ja taukoihin		
Kiireen välttäminen, joustonvara		

Siirtymissä tukeminen	Ryhmälle	Oppilaalle
Rutiinien luominen päivän eri tilanteisiin		
Päivän rakenne näkyvillä sanallisesti ja kuvallisesti		
Poikkeustilanteiden tai muutosten ennakointi		
Siirtymät vaiheittain toteutettuna (esim. ruokailuun, naulakoille, jos tarpeen)		
Siirtymät suunniteltuja ja jäseneltyjä		
Tarpeeksi aikaa siirtymiin		
Toiminnanohjaus kuvien avulla		

Kielellinen tuki	Ryhmälle	Oppilaalle
Lyhyet, selkeät ohjeet		
Ohjeiden anto monikanavaisesti (suullinen, kirjoitettu, kuvallinen)		
Ohjeiden ymmärtämisen varmistaminen		
Ohjeiden pilkkominen osiin		
Kuvien käyttö (ohjeet, päivä-/tuntijärjestys, kotitehtävät, siirtymät)		
Keskeisten käsitteiden avaaminen ja esillä pitäminen		
Ääneen lukeminen (ryhmä, pienryhmät, parit)		

Eriyttäminen	Ryhmälle	Oppilaalle
Eriytetyt materiaalit (äänikirja, selkokirja, läksyt, kokeet)		
Yksilöllinen eteneminen ohjatusti		
Opetussisältöjen karsiminen		
Ohjeiden yksilöllistäminen		
Mahdollisuus valita työtapaa		
Mahdollisuus valita tehtävien tekemisjärjestys		
Tehtävien pilkkominen tai antaminen tehtävä kerrallaan		
Mahdollisuus valita esitelmän suorittamistapa (esim. nauhoite)		
Ohjattu urakkatyöskentely		
Eriyttävät kotitehtävät, vaihtoehtoiset suoritustavat		
Lisäajan antaminen koetilanteessa, tehtävien palastelu, etukäteen annetut kysymykset		
Mahdollisuus vaihtoehtoiseen kokeen suoritustapaan ja paikkaan		

(Helsingin kaupunki, 2025; Karjalainen ym., 2022, Korinek ym., 2025; Parikka ym., 2025)

Liite 13. Käyttäytymisen systemaattisen havainnoinnin taustaksi

Oppilaiden käyttäytymisen oireilu voi alkaa yllättäen, eikä sen taustalla olevia syitä aina ole helppo hahmottaa. Opettajan reaktiot vaikuttavat kuitenkin ratkaisevasti siihen, miten tilanne kehittyy. Haastavaa käyttäytymistä ei voida muuttaa ilman ymmärrystä siitä, mitä oppilas yrittää käytöksellään viestiä.

1. Käytös kertoo aina jotain – se on viestintää

Ongelmakäytös on usein seurausta siitä, että oppilas ei vielä hallitse joitain taitoja. Se voi kertoa myös ahdistuksesta, turhautumisesta tai esimerkiksi traumatisoitumisen seurauksena syntyneestä kuormitusyliherkkyydestä ja ylivirittyneestä taistelu-pako-järjestelmästä. Käytös on oppilaan yritys ratkaista tilanne parhaaksi katsomallaan tavalla – vaikka se ei aikuiselle näyttäytisikään järkevänä.

2. Käytöksellä on tarkoitus

Oppilas tavoittelee käytöksellään aina jotain, esimerkiksi

- huomiota – myös kielteinen huomio voi olla oppilaalle palkitsevaa, sillä se on usein nopeaa ja voimakasta
- välttelyä tai pakenemista – oppilas voi yrittää vältellä vaatimuksia tai epämiellyttäviä tilanteita esimerkiksi häiritsemällä tai vetäytymällä
- jonkin saamista – esine, huomio tai esimerkiksi turvallisuuden tunne voi olla toiminnan motiivi
- aistittydytystä – esimerkiksi liike tai ääni- tai tuntoaistimukset voivat ohjata toimintaa.

Usein käytös palvelee useaa tarkoitusta samanaikaisesti. Jotta käyttäytymiseen voisi reagoida tavalla, joka ei vahvista ongelmallista käytöstä, ja jotta sitä voisi muuttaa toivotun suuntaiseksi, olisi hyvä tunnistaa sen taustalla olevia tekijöitä.

3. Käytös on johdonmukaista – myös silloin, kun se ei siltä näytä

Vaikka käytös näyttäisi syntyvän ”tyhjästä”, sillä on aina syynsä. Kun opettaja havainnoi tapahtumia ennen ja jälkeen käytöksen, voi hän tunnistaa laukaisevia tekijöitä ja seurauksia, jotka ylläpitävät toimintaa. Myös ympäristön tapahtumat, perhetilanteet tai kouluarjen pienet yksityiskohdat voivat vaikuttaa käyttäytymiseen.

4. Opettaja ei voi hallita oppilaan käytöstä – vain omaansa

Opettajan tärkein työkalu on oma käyttäytyminen. Kun aikuinen muuttaa toimintatapaansa, se voi auttaa oppilasta omaksumaan uusia, parempia toimintamalleja. Tämä vaatii johdonmukaisuutta, lempeyttä ja halua ymmärtää käyttäytymisen syitä.

5. Käyttäytymistä voi muuttaa

Muutos ei tapahdu hetkessä. Oppilaan käytöstä voi ohjata, kun puuttuvat taidot opetetaan ja ympäristöä muokataan tukemaan toivottua käytöstä. Ratkaisukeskeinen työote ja pitkäjänteisyys ovat avainasemassa.

Liite 14. Tukikeinoja erilaiseen mielenterveyden oireiluun

Neurokehitykselliset häiriöt

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ja **ADD** eli tarkkaavuuden häiriö

Keskeisiä piirteitä:

- Keskittyminen voi olla vaikeaa, ja oppilas voi olla ylivilkas ja impulsiivinen.
- Oireet korostuvat huonosti jäsennellyissä tilanteissa, joissa tavoitteet ovat epäselviä.
- Oppilaan on vaikea pysyä paikallaan tai liikehtimättä paikallaan.
- Reaktiot ympäristön tapahtumiin ja aistiärsykkeisiin voivat olla nopeita ja voimakkaampia kuin muilla.
- Oppilas saattaa puhua runsaasti, olla äänekäs ja keskeyttää toisia.
- Oman toiminnan suunnittelu on vaikeaa, samoin usein pitkäjänteinen ponnistelu.
- Kun kyseessä on pääasiassa tarkkaavuuden ongelmia, oppilas jää omiin ajatuksiin, on hidas ja reagoi heikosti aistiärsykkeisiin.
- Voi myös olla intensiivistä keskittymistä mielenkiintoiseen tekemiseen ja lopettamisen vaikeutta.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Oppilaalla on vaikeuksia keskittyä luettavaan tai keskusteluun.
- Moniosaisten ohjeiden omaksuminen on vaikeaa.
- Oman etenemisen suunnittelu ja aikataulussa pysyminen on vaikeaa.
- Huolimattomuusvirheet voivat olla yleisiä.
- Kuormittuminen heikentää suorituskyykyä, ja kiirehtiminen voi pahentaa tilannetta.
- Oman vuoron odottaminen on vaikeaa, viittaaminen unohtuu ja oppilaan nopeat kommentit voivat olla aiheeseen ja tilanteeseen kuulumattomia.
- Oppilas voi lähteä liikkeelle paikaltaan tai liikehtiä paikallaan.
- Oppilas voi olla kärsimätön suhteessa muihin oppilaisiin ja suhtautua tunteikkaasti pieniinkin ristiriitoihin.
- Hankaluudet korostuvat välitunneilla ja siirtymätilanteissa sekä muissa strukturoimattomissa tilanteissa.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoite: keskittymiskyvyn tukeminen ja impulsiivisuuden hallinnan kehittyminen

Keinoja:

- oppimisympäristön rauhoittaminen
- sopiva ryhmäkoko
- ohjeiden ja tehtävien palastelu ja ohjeiden toistaminen
- selkeät odotukset käyttäytymiselle ja niistä muistuttaminen
- välitön, johdonmukainen, säännöllinen myönteinen palaute, myös konkreettiset, esim. tarrat
- kielteisen palautteen käyttö harkiten
- motorisen levottomuuden hallitsemisen tukeminen apuvälineillä (esim. nystyrätyyny, painoliivi, kuminauha pulpetin jaloissa, purukoru)
- keskittymisen tukeminen apuvälineillä (esim. kuulosuojaimet, painoliivi, ajastin (time timer))

Autismikirjon oireilu ja häiriöt

Keskeisiä piirteitä:

- Vastavuoroisessa sosiaalisessa kanssakäymisessä on vaikeuksia: muun muassa katsekontakti, puheilmaisuus sekä ilmeiden ja eleiden käyttö itseilmaisussa ovat erilaisia kuin samanikäisillä yleensä.
- Oppilaalla voi olla erityisen intensiiviset kiinnostuksen kohteet tai harrastukset, jotka saattavat poiketa ikätovereista.
- Reaktio toisten pyyntöihin (vaatimuksia välttelevä käytös) voi olla poikkeavan kielteinen.
- Kiinnostus toisten kanssa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olemiseen on niukkaa tai olematonta, mukaan lukien ikätoverit.
- Tavallisia ovat myös erilaiset pelot, aggressiivisuus ja raivokohtaukset.
- Varhaisnuoruudessa ero ikätovereihin nähden korostuu.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Kuten muissakin neurokehityksellisissä häiriöissä, oppilaalla voi olla oppimisen, kielenkehityksen ja motoriikan haasteita, kuten esimerkiksi hankaluuksia silmän ja käden yhteistyössä.
- Oppilaalla on voimakas tarve tehdä asiat omalla tavallaan tai täsmälleen "oikein".
- Oppilaalla voi olla vaikeuksia ymmärtää keskustelua tai pysyä mukana siinä. Hänen voi olla vaikea ymmärtää kielikuvia tai abstrakteja ilmaisuja.
- Oppilas voi puhua omista kiinnostuksen kohteistaan riippumatta siitä, kuunnellaanko häntä. Oppilas saattaa reagoida viiveellä tai jättää reagoimatta omaan nimeensä. Vastaukset ja kommentit saattavat vaikuttaa epäkohteliailta tai epäsoveltavilta tilanteeseen.
- Mielikuvituksen käyttö leikeissä tai tarinan keksimisessä voi tuottaa vaikeutta.
- Oppilas voi kokea päiväohjelman muutokset, ympäristön pienet muutokset ja siirtymätilanteet kuormittavina. Kuormittuminen voi aiheuttaa voimakasta ahdistusta tai aggressiota.
- Peleissä häviäminen, vuorottelu ja sääntöjen muuttuminen voivat tuottaa vaikeuksia.
- Oppilas voi reagoida voimakkaasti myös aistimuksiin, kuten valoihin, ääniin ja makuihin, tai esimerkiksi materiaaleihin tai ruuan ulkonäköön. Näihin liittyen esimerkiksi ruokalassa syöminen voi olla kuormittavaa.
- Tunnereaktiot voivat olla tilanteeseen nähden sopimattoman voimakkaita. Tunteiden säätelyn ongelmat voivat lisääntyä varhaisnuoruudessa.
- Oppilaalla voi esiintyä toiveita ystävyyssuhteista mutta vaikeutta luoda niitä, ja ongelmia tuottaa oman näkökulman hallitsevuus. Oppilas voi myös viihtyä yksin.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoitteet: kuormittumisen pitäminen oppilaan kestävällä tasolla.

Keinoja:

- mahdollisimman pysyvä päivärutiini ja sen konkretisointi visuaalisena
- muutosten ja tulevien tapahtumien tarkka etukäteiskuvaus ja näkyville merkitseminen myös kuvana kalenteriin
- erityisesti tiedossa olevan aistiyliherkkyyden osalta mahdollisen kuormittumisen ennakointi ja toimintatapojen suunnittelu
- palkkiojärjestelmä
- apuvälineet (kuvallinen tuki, visuaalinen kello)
- suunnitellut tauot
- joustot

Tic-oireet, nykimishäiriö ja Touretten oireyhtymä

Keskeisiä piirteitä:

- Varsin tavallisia ovat tahattomat, usein toistuvat äkilliset äänet tai liikkeet (tavallisimpia mm. silmien räpyttely, huulien nuoleskelu, irvistäminen, niiskuttaminen, kurkun karauttelu, viheltäminen ja haukottelu). Jos oireet haittaavat toimintakykyä, on kyseessä häiriö.
- Nykimishäiriö voi ilmetä esimerkiksi hyppelynä, toisten ihmisten liikkeiden matkimisena, tiettyjen sanojen toisteluna; sanat voivat olla myös kirosanoja tai seksuaalisuuteen liittyviä.
- Touretten oireyhtymäksi nimitetään häiriötä silloin, kun ilmenee sekä ääni- että liikeoireita.
- Kuormittuminen sekä väsymys lisäävät oireita.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Oireet haittaavat keskittymistä.
- Oireiden ilmaantumisen estäminen kuormittaa ja väsyttää.
- Oireet voivat altistaa kiusaamiselle, jos kaverit kokevat ne kummallisina.

Tuen keinot koulussa:

Tavoitteet: oireiden aiheuttaman kuormituksen vähentäminen

Keinoja:

- oireiden jättäminen enimmäkseen huomiotta
- oireilua lisäävien kuormittavien tilanteiden ja asioiden (esim. taitopuutteet) tunnistaminen ja toimet kuormituksen vähentämiseksi (esim. tabletti kirjoittamisen vaikeuteen)
- luokkatilanteesta poistumisen salliminen, turvallisen tilan (ja sille varatilan) järjestäminen oirepaineen purkamiseksi (toimintatapa suunnitellaan yhdessä oppilaan kanssa)

Ahdistuneisuus ja ahdistushäiriö

Keskeisiä piirteitä:

- Oppilas voi vaikuttaa epävarmalta, huolestuneelta, pelokkaalta ja vetäytyvältä.
- Oppilas voi olla jännittynyt ja itkuinen.
- Oppilas voi vältellä tiettyjä tilanteita, esimerkiksi kaveriporukkaan tai ruokalaan menoa tai kouluun tulemistä. Hän voi kokea eroahdistusta, joka estää kouluun tulemisen tai siellä pysymisen.
- Oppilas voi olla joustamaton, epärationaalinen, impulsiivinen tai ylireagoiva erityisesti kuormittuneena.
- Käyttäytyminen saattaa muuttua äkillisesti kuormittumisen seurauksena.
- Ahdistuneisuus ja ahdistushäiriö voivat ilmetä myös kehollisina oireina, esimerkiksi punasteluna ja jännittyneinä lihaksina. Kehollisten oireidensa (esim. erilaiset säryt) vuoksi oppilas saattaa käydä toistuvasti kouluterveydenhuollossa.
- Nuoret saattavat yrittää hallita oireiluaan päihteitä käyttämällä.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Ahdistuneisuus ja ahdistushäiriö heikentävät oppilaan toimintakykyä, oppimiskykyä ja kykyä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.
- Oppilas voi vaikuttaa täydellisyyspyrkivältä ja arvostaa ennakoitavuutta.
- Oppilas voi vältellä viittaamista ja esiintymistä luokan edessä.
- Strukturoimattomat tilanteet, siirtymät, odottamattomat muutokset rutiineissa, uudet tapahtumat ja sosiaaliset haasteet voivat olla vaikeita.
- Kouluruokalassa syöminen voi olla haastavaa.
- Oppilas voi vältellä ahdistusta herättäviä asioita ja tilanteita, poistua niistä kesken kaiken ja äärimmillään jäädä pois koulusta.

Tuen keinot koulussa:

Tavoitteet: kouluun tuleminen, luokassa oleminen ja ahdistuksen pysyminen siedettävällä tasolla

Keinoja:

- rauhoittava ympäristö
- lukujärjestyksen läpikäyminen ensimmäiseksi aamulla (5 min)
- tulevien tehtävien ennakoiva esittely
- suunnitellut tauot ahdistuneisuuden tasaamiseksi
- rauhoittumistekniikoiden opettaminen (esim. tauko, jumppaliikkeet, hengitysharjoitus, rentoutus, lukeminen) ja niiden käyttämisestä palkitseminen
- ahdistuksen hallinta tunnin aikana oppilaalle sopivalla tavalla (esim. piirtäminen, hengitysharjoitukset, kumilenkin napsuttelu ranteessa, purukumi, kasvojen tai käsien huuhteleminen kylmällä vedellä, painopeitto)
- eri tilassa tai eri ryhmässä työskentely
- ajanhallintastrategioiden opettaminen
- rajoittamaton koeaika
- kokeista, läksyistä tai esitelmän pidosta osittain tai kokonaan luopuminen
- koulutehtävien suorittaminen keskustellen
- nopeutta edellyttävien pelien ja leikkien välttäminen
- koulusta pois jääneen oppilaan kouluuntulon tukeminen porrastettujen tavoitteiden mukaan yhteistyössä opiskeluhoillon kanssa

Masentuneisuus ja masennustila

Keskeisiä piirteitä:

- Oppilas on iloton ja väsynyt ja häneltä puuttuu tarmoa.
- Oppilaan käytös passivoituu, ja hän kadottaa kiinnostuksen aiemmin mieluisiin asioihin.
- Alakoululaisella voi ilmetä pelleilynä tai uhmakkaana käytöksenä.
- Tavallisia oireita lapsilla ja nuorilla ovat ärtyisyys ja riitaisuus.
- Yläkoululaisilla myös varhaista päihteiden käyttöä.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Oppimis- ja keskittymiskyky voi olla heikentynyt (myös väsymyksen vuoksi), eikä oppilas pysty työskentelemään kapasiteettinsa mukaisesti.
- Oppilas ei tule kouluun tai myöhästyy tai nukahtelee tunnilla väsymyksen vuoksi.
- Toisaalta suhtautuminen omiin suoriin voi olla vaativampaa, toisaalta oppilas voi luovuttaa helpommin.
- Oppilaalla on vaikeutta muistaa yksityiskohtia tai tehdä päätöksiä.
- Luokassa oppilas voi myös passiivisena jäädä aiempaa huomaamattommaksi ja syrjään muiden toiminnoista, koska ei lähde mukaan kavereiden pyytäessä.
- Kaverisuhteet voivat käydä myös riitaisemmiksi. Yläkoululaisilla voi tulla mukaan koulupoissaoloja.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoitteet: kouluun tuleminen, luokassa oleminen ja onnistumisen kokemusten saaminen

Keinoja:

- koulupäivän ennakointi, mitä oppilaalta odotetaan päivän aikana
- tavoitteiden ja tehtävien säateleminen niin, että ne on mahdollista saavuttaa ja saada valmiiksi
- välitavoitteiden asettaminen
- lisäajan antaminen tehtäville (jos oppilas on hidas)
- suunnitellut liikuntatauot päivän aikana
- viireystasoa nostavien aistikokemusten käyttö (esim. värikkäät koristustussit, värikkäät materiaalit, kylmä juotava, nopearytminen musiikki, rouskuva syötävä)
- myönteisen palautteen antaminen oppilaan hyväksi kokemalla tavalla (kaikki eivät pidä julkisesta palautteesta)
- myönteisen sisäisen puheen opettaminen
- kiinnostuksen osoittaminen oppilasta kohtaan kuulumisia kysymällä ja kärsivällisyys, vaikkei oppilas jaksa vastata
- kaverisuhteiden edistäminen (esim. yhteisen tekemisen järjestäminen toisen samasta asiasta kiinnostuneen kanssa)
- koulupäivän harkittu väliaikainen lyhentäminen
- empaattinen kuuntelu

Itsetuhoisuus

Keskeisiä piirteitä:

- Itsetuhoisuus voi ilmetä viiltelynä ja oman kehon muunlaisena tahallisenä vahingoittamisena, itsetuhoisina puheina tai itsetuhoisyrityksinä. Toiminta voi liittyä tunnesäätelyn vaikeuteen, masennukseen ja päihdehäiriöihin, joilla myös epäsosiaaliseen oireiluun.
- Laukaisevana tekijänä voi olla jokin kuormittava asia, kuten riita läheisen kanssa tai koulunkäyntiin liittyvät vaikeudet.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Itsetuhoisuus voi näyttäytyä koulussa lapsilla vaarasta piittaamattomana toimintana ja onnettomuuksina.
- Itsetuhoisuus voi ilmetä niin lapsilla kuin nuorilla itsemurhaan ja kuolemaan liittyvinä puheina, piirroksina tai kirjoituksina ja toivottomuutena.

Keinoja tukea koulussa:

Tavoitteet: itsetunnon ja mielialan tukeminen, asianmukaiseen hoitoon ohjaaminen

Keinoja:

- keinot samoja kuin masentuneisuudessa ja masennustilassa
- muu tuki opiskeluhuollon kanssa sovitun mukaisesti

Itsemurhan varoitusmerkkejä:

- Itsemurha-ajatuksista puhuminen tai kirjoittaminen, itsemurhaan liittyvät piirrokset tai toiminta (esim. on hyppäävinään ikkunasta tai kuristavinaan itseään)
- Masennusoireet ja toivottomuuden tunne
- Omien tavaroiden antaminen pois
- Kuolemateemat luokassa tehdyissä piirroksissa, muistiinpanoissa tai kotitehtävissä
- Itsemurhasuunnitelmista tai menetelmistä puhuminen tai niihin keskittyminen
- Lisääntynyt kiinnostus aseisiin tai muihin esineisiin, joilla voi vahingoittaa itseään

Syömishäiriö

Keskeisiä piirteitä:

- terveellisen ruokailun liiallinen korostaminen
- fyysinen aktiivisuus ja motorinen levottomuus
- rutiinihakuisuus
- masentuneisuus tai ahdistuneisuus
- mahdollisesti laskeva paino, ja jos vajaaravitsemustila, kylmät sormet, peittävä ja lämmin pukeutuminen.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Oppilas on usein itselleen vaativa ja perfektionismiin taipuvainen.
- Ruokailu ruokalassa voi olla hyvin valikoivaa ja niukkaa, tai oppilas välttelee ruokalaan menoa.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoitteet: liiallisen kuormituksen keventäminen ja terveyttä ylläpitävän ruokailun tukeminen

Keinoja:

- ruokailutilanteiden rento ja viihtyisä ilmapiiri
- koulutyön ja liikunnan tavoitteiden tarkastelu hoitotahon ohjeistuksen mukaisesti
- säännöllinen arviointi koulun toimintoihin osallistumisesta (koululiikunta, välitunnit, retket) ja tarvittavista erityisjärjestelyistä, ainakin niiden toimintojen säilyttäminen, jotka tuottavat eniten mielihyvää ja sisältävät myönteisiä kaverikontakteja

Käytöshäiriö

Keskeisiä piirteitä:

- Oppilaalla on toistuvaa uhmakasta, aggressiivista tai asosiaalista käytöstä, joka ilmenee esimerkiksi kiusaamisena, tappelemisena, sääntöjen rikkomisena ja auktoriteettien vastustamisena.
- Toistuva valehtelu, näpistely tai koulupoissaolot tulevat esille useimmiten nuoruusikäisillä.
- Käytösoireilun taustalla voi olla viiveinen kielenkehitys, kehittymättömät sosiaaliset taidot, oppimisvaikeuksia tai toistuvaa traumatisoitumista.
- Käytöshäiriön kanssa voi olla samanaikaisesti mielialaoireita, kuten masennusta tai ahdistuneisuutta.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Käytöshäiriö vaikeuttaa niin keskittymistä, oppimista kuin kaverisuhteita.
- Oppilas on taipuvainen mustavalkoiseen ajatteluun, voi olla kognitiivisesti joustamaton, voi jumittua ajatellessaan, että ongelmaan on vain yksi ratkaisutapa, ja toistaa usein virheitään.
- Strukturoimattomat tilanteet, kuten leikit ja retket, tuottavat vaikeutta.
- Oppilas tulkitsee sosiaalisia tilanteita usein virheellisesti ja reagoi aggressiivisesti.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoitteet: koulun sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen, impulsiivisen ja aggressiivisen käyttäytymisen hallinta sekä konfliktitilanteiden ratkaiseminen rakentavalla tavalla.

Keinoja:

- koulupäivän ennustettavuus ja strukturointi, kuitenkin mukana valinnan mahdollisuuksia
- selkeät säännöt, säännöistä muistuttaminen ja niistä kiinni pitäminen
- suunnitellut strukturoidut tauot koulupäivän mittaan
- rauhoittumisen ja tunteiden hallinnan hakemisen keinojen opettaminen ja toimintasuunnitelma siitä, miten oppilas niitä käyttää
- kehuminen, kun näyttäytyy toivottua ja hyvää käytöstä (2 x niin paljon kuin kielteistä palautetta)
- huumorin käyttö (ei sarkasmia)
- selittävän ja perustelevan kielen käyttäminen
- jos komentaminen tarpeen, valinnan mahdollisuus aina kun voi, komennon jälkeen katse ja huomio muualle, myös paperille kirjoitettu komento pulpetille ja nopea siirtyminen pois
- turvasuunnitelman tekeminen, jos oppilaan käytös voi olla väkivaltaista
- sovitut toimintatavat ristiriitatilanteissa sekä jälkipohdinnalle ja -jäsentämiselle (luokassa, oppilaan ja vanhempien kanssa ja muiden mahdollisesti hankalassa tilanteessa läsnä olleiden kanssa) ristiriitatilanteiden jälkeen

Päihteiden haitallinen käyttö

Keskeisiä piirteitä:

- Merkkejä haitallisesta päihteiden käytöstä voivat olla keskittymisvaikeudet, arvosanojen heikentyminen, lisääntyneet poissaolot, ystäväpiirin vaihtuminen, ulkonäön ja pukeutumistyylin nopea muutos sekä se, että mielenkiinto aiempiin harrastuksiin katoaa.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Oppilas voi olla jatkuvasti väsynyt, yhteistyöhaluton, sulkeutunut, ärtynyt, masentunut tai ahdistunut.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoitteet: itsetunnon lisääminen ja päihteettömien sosiaalisten suhteiden tukeminen sekä muun oireilun mukaiset tavoitteet

Keinoja:

- myönteisen välittömän palautteen antaminen
- vahvuuksien huomioiminen
- oppilaan muun oireilun mukaiset keinot
- ohjaus opiskeluhuoltopalveluihin

Toiminnallinen riippuvuus

Keskeisiä piirteitä:

- Oppilaalla on voimakas halu tai pakko tiettyyn toimintaan, sen hallinta heikkenee tai lopettaminen on vaikeaa.
- Toimintaan liittyy mielihyvän hakeminen ja toiminnan jatkaminen sen tuottamista haitoista huolimatta.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Digilaitteiden haitallinen käyttö ja riippuvuus voi ilmetä oppilaan keskittymisongelmina, kouluvaikeuksina, poissaoloina tai muutoksena mielialassa tai käytöksessä sekä sormien, ranteiden ja käsivarsien kiputiloina.
- Peli- tai someriippuvuus voi ilmetä koulussa pelaamiseen tai somettamiseen keskittyvänä kiinnostuksena ja puheena sekä vaikeutena noudattaa kännykän käytön rajoituksia.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoitteet: oppilaan kiinnostuksen kohteiden lisääminen

Keinoja:

- kännykän käytön rajoittamisen ulottaminen myös välitunneille koko koulussa
- erilaisia toimintoja sisältävien välituntien järjestäminen
- oppilaiden perehdyttäminen älypuhelimien käytön hallintatapoihin (ks. Somerajaton-sivusto)

Pakko-oireinen häiriö

Keskeisiä piirteitä:

- Oppilaalla on toistuvia pakonomaisia toimintoja tai rituaaleja.
- Tavallisimpia pakkotoimintoja ovat toistuva käsien peseminen, asioiden tarkistelu ja varmistelu, tavaroiden järjestäminen tai koskettelu.
- Pakkotoimintojen estyminen voi herättää ahdistusta ja raivoamista.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Oppilas voi olla korostuneen tunnollinen.
- Oppilas voi ilmaista puheessaan tai käytöksellään pakkoajatuksia, esimerkiksi huolia likaantumisen tai itselle tai toiselle aiheutuvasta vahingosta.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoitteet: oppimisen ylläpitäminen ja oirehallinnan tukeminen oppilaan kanssa sovitusti

Keinoja:

- oireiden jättäminen enimmäkseen huomiotta
- lisäaikaa kokeissa ja laajojen tehtävien palauttamiseen
- opetuksen aikana täydennettävät muistiinpanopohjat, opetettujen asioiden tiivistelmät
- oireidenhallintakyvyn tukeminen oppilaan niin toivoessa, esimerkiksi käsienpesun kertoja tai kesto vähitellen vähentämällä

Traumatisoituminen ja monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö

Keskeisiä piirteitä:

- Oppilas on ylivalpas ja säpsähtelevä.
- Oppilaan käytös muuttuu, kun ilmenee traumasta muistuttavia tekijöitä (sisäiset: traumaan liittyvät muistitakaumat, ulkoiset: esim. äänet, sanat, tuoksut, ihmiset), useimmiten niin, ettei oppilas itse tunnista yhteyttä.
- Oppilas on ärtyisä, ja hänellä voi olla keskittymisvaikeuksia.
- Oppilaalla on vaikeuksia toiminnanohjauksessa ja heikentynyt vahvojen tunteiden hallintakyky.
- Tunne-elämän ongelmat saattavat tulla esille esimerkiksi piittaamattomana ja aggressiivisena käyttäytymisenä.

Vaikutuksia koulunkäyntiin:

- Oppilaan voi olla vaikea luoda myönteinen suhde opettajaan ja ylläpitää ystävyyssuhteita.
- Oppilas ei välttämättä osaa pyytää apua ja on taipuvainen kielteiseen ajatteluun, esimerkiksi voi kuulla neutraalin kehotuksen negatiivisena ja epärealistisena kommentamina.
- Oppiminen on vaikeutunut, ja virheiden tekemisen pelko voi johtaa osallistumattomuuteen.

Tuen keinoja koulussa:

Tavoitteet: rauhoittumiskyvyn ja tunnereaktioiden hallinnan tukeminen, avun pyytämisen oppiminen, impulsiivisen ja aggressiivisen käyttäytymisen hallinta

Keinoja:

- aikuisten luotettava ja ennakoitava toiminta, yllättämisen välttäminen
- tulevien tapahtumien ja muutosten ennakointi
- lämmin ja ystävällinen suhtautuminen hankalissakin tilanteissa
- myönteisen huomion antaminen tiheästi
- myönteisen palautteen välitön antaminen
- muistisääntöjen, visuaalisten keinojen, liikkeiden ja tarinoiden käyttäminen muistamisen tukena
- tehtävien pilkkominen, kirjalliset ohjeet, mallintaminen, yhdessä tekeminen
- rauhoittumisen tukeminen aikuisen seurassa
- hoitavan tahon kanssa sovitusti: oppilaan ilmaiseman tunteen nimeäminen sekä tunnereaktion aiheuttajan sanoittaminen menemättä fyysisesti oppilaan lähelle
- hoitavan tahon kanssa sovitusti: traumamuistuttajien tunnistaminen ja niihin suhtautumisen suunnittelu

Liite 15. Näyttöön perustuvia kohdennettuja mielenterveyden tuen menetelmiä

Vahvaan mielenterveyden tukeen tarkoitettuja menetelmiä

Nuorten interpersonaalinen ohjaus, IPC-N -toimintamalli	
Menetelmän kuvaus	IPC-N on mielialaoireiluun, mielialaan tai lievään tai keskivaikeaan masennustilaan tarkoitettu menetelmä. Siinä keskitytään nuoren ihmissuhteisiin ja elämäntilanteeseen liittyviin vaikeuksiin. IPC-N -toimintamallin avulla on mahdollista oppia ymmärtämään elämään liittyviä muutoksia ja ihmissuhdevaikeuksia sekä niiden yhteyttä mielialaan. Samalla voi oppia vahvistamaan stressitilanteista selviytymistä ja ihmissuhdetaitoja niin, että ongelmat ja mielialaoireet helpottavat.
Kohderyhmä	12–18-vuotiaat nuoret, joilla on masennusoireita tai lievä tai keskivaikea masennusoireilua.
Toteuttaja	Opiskeluhoitopalveluiden henkilöstö. Vastuuorganisaatio: HUS
Työmenetelmän kuvaus	Toimintamalli on 4–6 tapaamiskerran interventio, joka toteutetaan yksilötapaamisilla sekä läsnä- että etämuotoisesti. Nuorten kohdalla on suositeltavaa tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa. IPC-N-interventio kohdistuu merkittävien ihmissuhteiden korjaamiseen psykoedukaation, keskustelun ja harjoitteiden avulla. Työskentelyn kohteeksi valitaan yksi neljästä vaihtoehdosta: rooli-muutos, rooliristiriita, suru ja sosiaalinen arkuus / eristäytyneisyys.
Vaikuttavuusnäyttö	Hyvää tutkimusnäyttöä vaikuttavuudesta (arvioitsija: THL:n HYTE-toimintamallin arviointi) Tutkimusnäyttö toimintamallin vaikuttavuudesta on vielä niukkaa. Toimintamallin sisältämä pääosin hyvä ja selkeä suunnitelma voi onnistuessaan tuottaa merkittäviä hyötyjä sekä kohderyhmän nuorille että yhteiskunnalle.
Toimenpidekoodi	IDY27 (sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön)

Cool Kids	
Menetelmän kuvaus	Cool Kids on kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjaava kaikkiin ahdistushäiriöihin suunnattu ryhmä- tai perhekohtainen menetelmä.
Kohderyhmä	Yli 7-vuotiaat lapset sekä nuoret, joilla on ahdistuneisuutta tai ahdistuneisuushäiriö. Menetelmä ei sovi käytettäväksi, jos perheessä on isoja ongelmia, esimerkiksi ajankohtaisten lastensuojelun tukitoimien tarve. Menetelmä auttaa huomattavasti silloin, jos oireena on sosiaalisten tilanteiden pelko tai pakko-oireet.
Toteuttaja	Opiskeluhoitopalveluiden henkilöstö. Vastuuorganisaatio: HUS
Työmenetelmän kuvaus	Menetelmän tarkoituksena on harjoitella ja vahvistaa ahdistuksen hallinnan taitoja. Ohjelman keskeisinä tavoitteina on vähentää uhiin suuntautuvaa kielteistä ajattelua, harjoitella kehon ylivirittyneisyyden oireita vähentäviä kognitiivisia taitoja sekä altistaa ahdistaville tilanteille. Ohjelma sisältää myös psykoedukaatiota. Hoitoon osallistuvat lapsi tai nuori sekä vanhemmat. Vanhemmat toimivat lastensa valmentajina. Käyntejä on yhteensä 10, joista kahdeksan ensimmäistä käyntiä toteutetaan viikon välein ja kaksi viimeistä kahden viikon välein. Menetelmää voidaan toteuttaa sekä yksilö- että ryhmämuotoisesti.
Vaikuttavuusnäyttö	Vahvaa tutkimusnäyttöä vaikuttavuudesta (arvioitsija: Kasvun tuki) Tutkimuksissa on menetelmän vähentävän merkittävästi ahdistuneisuusoireita sekä lapsen että aikuisen raportoimana. Cool Kids vähensi ahdistuneisuusoireiden voimakkuutta kouluympäristössä ehkäisevänä ja varhaisen vaiheen hoitona toteutettuna 8–11-vuotiailla lapsilla, joilla oli ahdistuneisuusoireita.
Toimenpidekoodi	Ryhmä IDR11, perhe IEP08, yksilö IDY19 (sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön)
Aggression Replacement Training®, ART	
Menetelmän kuvaus	ART on kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva ryhmämuotoinen interventio, jonka tavoitteena on kehittää nuoren sosiaalista kompetenssia eli sosiaalisia taitoja, aggression hallintaa sekä moraalista päättelyä.
Kohderyhmä	Nuoret, joilla aggression hallinnan ongelmia
Toteuttaja	Opiskeluhoitopalveluiden henkilöstö. Vastuuorganisaatio: Suomen ART ry
Työmenetelmän kuvaus	Yleisin ART-ryhmien malli on kymmenviikkoinen harjoitusohjelma, jossa tapaamisia on kolme kertaa viikossa (yhteensä 30 tapaamista). Viikoittaisista tapaamisista yksi on sosiaalisten taitojen, yksi vihanhallinnan ja yksi moraalisen päättelyn harjoittelua. Kestoltaan tapaamiset ovat yleensä 45–50 minuuttia. Ryhmän kooksi suositellaan kuudesta kahdeksaan nuorta, mutta ryhmän kokoa voi säädellä osallistujien tarpeiden ja ominaisuuksien mukaan.
Vaikuttavuusnäyttö	Vähäistä näyttöä vaikuttavuudesta (arvioitsija: Kasvun tuki) Muutamassa tutkimuksessa on osoitettu, että interventioon osallistuvien, laitoshoidossa olevien käytösongelmaisten nuorten sosiaaliset taidot kohenevat verrattuna interventioon osallistumattomiin nuoriin. Uusintarikollisuuden vähenemisen osalta tulokset ovat ristiriitaisia. Menetelmästä on kehitetty muunnelmia muun muassa koulukontekstiin, mutta näiden vaikuttavuutta ei toistaiseksi ole tutkittu.

Liite 16. Oppilaan hyvinvoinnin ja psyykkisen oireilun arvioinnissa käytettäviä terveydenhuollon kyselylomakkeita

SDQ-kysely Vahvuudet ja vaikeudet (Strengths and Difficulties Questionnaire)	Käyttötarkoitus: arvioi alle 18-vuotiaiden tunne-elämän ja käyttäytymisen vaikeuksia, yliaktiivisuuden ja tarkkaavuuden ongelmia, sosiaalisia suhteita, lapsen tai nuoren vahvuuksia, mahdollisten vaikeuksien vaikutusta elämään. Rakenne: Yksisivuinen kysely sisältää 25 väittämää, jotka kuvaavat oppilaan käytöstä. Kaksisivuisessa kyselyssä huomioidaan myös oireiden aiheuttama haitta toimintakyvylle. Vastaaja: Alle 11-vuotiaat: vanhemmat ja opettaja. 11 vuotta täyttäneet: vanhemmat, opettaja ja nuori. Arviointijakso: viimeiset 6 kk tai kuluva kouluvuosi. Saatavilla: Mielenterveystalo, ammattilaisosion Mittaripankki mielenterveystalo.fi, SDQ:n kotisivut sdqinfo.org sekä TOIMIA-tietokanta terveystoimio.fi. Kielet: yli 80 kieltä kotisivuilla, esimerkiksi suomi, ruotsi ja englanti. Tarvittava aika: keskimäärin 5–10 minuuttia.
VIIVI-kysely (FTF, Five to Fifteen, 5–15R)	Käyttötarkoitus: arvioi 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten motoriikkaa, toiminnanohjausta, hahmotusta, muistia, kielen kehitystä, sosiaalisia taitoja, oppimisen ongelmia, tunne-elämää. Vastaaja: vanhemmat ja opettaja. Rakenne: Laajahko kysely (181 kysymystä), jonka väittämiin vastataan kolmiportaisella asteikolla. Lisäksi vaikeuksista aiheutuvaa haittaa arvioidaan kunkin osion yhteydessä neliportaisella asteikolla. Lomakkeessa on myös avoimia kysymyksiä. Arviointijakso: viimeiset 6 kuukautta. Saatavilla: 5-15.org, TOIMIA-tietokanta (terveystoimio.fi). Kielet: opettajan lomake: mm. suomi, ruotsi ja englanti. Tarvittava aika: oppilaan tilanteen mukaan voi vaihdella välillä 15–60 min.
ADHD-oirekysely (ADHD-Rating Scale IV)	Käyttötarkoitus: aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön oireiden arviointi. Rakenne: 18 väittämää, jotka liittyvät yliaktiivisuus-, impulsiivisuus- tai tarkkaamattomuusoireisiin. Vastaaja: vanhemmat ja opettaja. Arviointijakso: viimeiset 6 kk. Saatavilla: ADHD:n Käypä hoito kaypahoito.fi. Kieli: suomi. Tarvittava aika: 5–10 minuuttia.
ASSQ-REV Autismikirjon häiriön seulonta (Autism Spectrum Screening Questionnaire)	Käyttötarkoitus: autismikirjon häiriön suuntaa antava seulonta (alakouluikäiset). Rakenne: 45 väittämää, jotka liittyvät autismikirjon piirteisiin ja niiden seurauksiin sosiaalisessa vuoro- vaikutuksessa. Lisäksi tilaa täydentäville tiedoille. Vastaaja: vanhemmat ja opettaja. Arviointijakso: ei määritettyä aikajaksoa. Saatavilla: Autismiliiton verkkosivu autismiliitto.fi. Kieli: suomi. Tarvittava aika: 5–10 minuuttia.

Lähteet

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. (2023). Kouluikäisten mielen-terveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Ohjaus 14/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-131-3>
- Abdulhamed, R. (2025). Mental Health Disparities Among Children and Adolescents of Immigrant Origin in Finland: Risks and Psychosocial Resources in Proximal Socioecological Contexts. (Dissertationes Universitatis Helsinkiensis; 167/2025) [Väitöskirja]. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/595246>
- Adelman, H. S., & Taylor, L. (2015). Immigrant children and youth in the USA: Facilitating equity of opportunity at school. *Education Sciences*, 5(4), 323–344. <https://doi.org/10.3390/educsci5040323>
- Ahtiainen, R, Lahtero, T & Lång, N 2019, Johtaminen perusopetuksessa: katsaus koulujen johtamisjärjestelmiin ja rehtoreiden näkemyksiin johtajuuden jakamisesta. julkaisussa J Hautamäki, I Rämä & M-P Vainikainen (toim), Perusopetus, tasa-arvo ja oppimaan oppiminen: Valtakunnallinen arviointitutkimus peruskoulun päättövaiheesta. Helsinki Studies in Education, Nro 52, Helsingin yliopisto.
- Alava, J., Halttunen, L. & Risku, M. (2012). Muuttuva oppilaitosjohtaminen. Tilannekatsaus -toukokuu 2012. Muistiot 2012:3. Opetushallitus.
- Aldridge, J. M., Fraser, B. J., Fozdar, F., Ala'i, K., Earnest, J., & Afari, E. (2016). Students' perceptions of school climate as determinants of wellbeing, resilience and identity. *Improving schools*, 19(1), 5–26. <https://doi.org/10.1007/PL00010699>
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121–145. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>
- Allen, K. A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., ... & Letcher, P. (2024). Adolescent school belonging and mental health outcomes in young adulthood: Findings from a multi-wave prospective cohort study. *School Mental Health*, 16(1), 149–160. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09626-6>
- Almqvist, F., Puura, K., Kumpulainen, K., Tuompo-Johansson, E., Henttonen, I., Huikko, E., ... & Tamminen, T. (1999). Psychiatric disorders in 8–9-year-old children based on a diagnostic interview with the parents. *European child & adolescent psychiatry*, 8(Suppl 4), S17–S28.
- Appelqvist-Schmidlechner, K. (2024). Nuoren mielen hyvinvointi vahvistuu liikkumalla. *Liikunta & Tiede*, 1/2024. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2024/lt_1_2024_075-077.pdf
- August, G. J., Piehler, T. F., & Miller, F. G. (2018). Getting “SMART” about implementing multi-tiered systems of support to promote school mental health. *Journal of school psychology*, 66, 85–96. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.10.001>
- Barker, R., Hartwell, G., Egan, M., & Lock, K. (2023). The importance of school culture in supporting student mental health in secondary schools. Insights from a qualitative study. *British Educational Research Journal*, 49(3), 499–521. <https://doi.org/10.1002/berj.3853>
- Bas, G. (2021). Relation between student mental health and academic achievement revisited: A meta-analysis. In *Health and academic achievement-new findings*. IntechOpen.
- Benjamin, S., Koirikivi, P., & Kuusisto, A. (2022). Nuorten elämänsäkulun haasteita ja vastoinkäymisiä: Näkökulmia resilienssiin kestävästä hyvinvoinnin teorian valossa. *Nuorisotutkimus*, 40(3), 59–76. <https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9122544>
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J., & Stewart-Brown, S. (2013). Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables?. *Social Indicators Research*, 114(3), 785–801.
- Bonell, C., Humphrey, N., Fletcher, A., Moore, L., Anderson, R., & Campbell, R. (2014). Why schools should promote students' health and wellbeing. *Bmj*, 348. <https://doi.org/10.1136/bmj.g3078>
- Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Translational psychiatry*, 12(1), 398. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents. *School Mental Health*, 14(3), 776–788. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Cefai, C., Simões, C. and Caravita, S. (2021) 'A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU' NESET report, Executive Summary. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/50546>.
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94, 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cook, C. R., Frye, M., Slemrod, T., Lyon, A. R., Renshaw, T. L., & Zhang, Y. (2015). An integrated approach to universal prevention: Independent and combined effects of PBIS and SEL on youths' mental health. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 166.
- Costello, E. J. (2016). Early detection and prevention of mental health problems: developmental epidemiology and systems of support. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(6), 710–717. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1236728>
- Crowley, B. Z., Cornell, D., & Konold, T. (2021). School climate moderates the association between sexual harassment and student well-being. *School mental health*, 13(4), 695–706. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09449-3>
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185.
- Deltour, C., Dachet, D., Monseur, C., & Baye, A. (2021). Does SWPBIS increase teachers' collective efficacy? Evidence from a quasi-experiment. *Frontiers in Education*, 6, 720065. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.720065>
- Denham, S. A., & Brown, C. (2010). "Plays Nice With Others": Social-Emotional Learning and Academic Success. *Early Education and Development*, 21(5), 652–680. <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.497450>
- De Róiste, A., Kelly, C., Molcho, M., Gavin, A., & Nic Gabhainn, S. (2012). Is school participation good for children? Associations with health and wellbeing. *Health education*, 112(2), 88–104. <https://doi.org/10.1080/0965428121203394>
- DiGiovanni, M., Acquaye, A., Chang-Sing, E., Gunsalus, M., Benoit, L., & Martin, A. (2024). Children's Reentry to School After Psychiatric Hospitalization: A Qualitative Study. *School Mental Health*, 16(4), 1275–1292. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09692-4>
- Dimitropoulos, G., Cullen, E., Cullen, O. et al. (2022). "Teachers Often See the Red Flags First": Perceptions of School Staff Regarding Their Roles in Supporting Students with Mental Health Concerns. *School Mental Health* 14, 402–415. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09475-1>
- Donolato, E., Cardillo, R., Mammarella, I. C., & Melby-Lervåg, M. (2022). Research Review: Language and specific learning disorders in children and their co-occurrence with internalizing and externalizing problems: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(5), 507–518. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13536>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ellis, K., Gage, N. A., Kramer, D., Baton, E., & Angelosante, C. (2022). School climate in rural and urban schools and the impact of SWPBIS. *Rural Special Education Quarterly*, 41(2), 73–83. <https://doi.org/10.1177/1098300720940168>
- Elrod, B. G., Rice, K. G., & Meyers, J. (2022). PBIS fidelity, school climate, and student discipline: A longitudinal study of secondary schools. *Psychology in the Schools*, 59(2), 376–397. <https://doi.org/10.1002/pits.22614>

- Emslander, V., Holzberger, D., Ofstad, S., Fischbach, A., & Scherer, R. (2025). Teacher-student relationships and student outcomes: A systematic review of meta-analyses and second-order meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 151(3), 365–397. <https://doi.org/10.1037/bul0000461>
- Endedijk, H. M., Breeman, L. D., Van Lissa, C. J., Hendrickx, M. M., Den Boer, L., & Mainhard, T. (2022). The teacher's invisible hand: A meta-analysis of the relevance of teacher-student relationship quality for peer relationships and the contribution of student behavior. *Review of Educational Research*, 92(3), 370–412. <https://doi.org/10.3102/00346543211051428>
- Engemann, K., Pedersen, C. B., Arge, L., Tsirogianis, C., Mortensen, P. B., & Svenning, J. C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(11), 5188–5193. <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>
- Epstein, J. L. (2001). Introduction to the special section. New directions for school, family, and community partnerships in middle and high schools. *NASSP Bulletin*, 85(627), 3–6. <https://doi.org/10.1177/019263650108562701>
- Erdem, C., & Kaya, M. (2024). The relationship between school and classroom climate, and academic achievement: A meta-analysis. *School Psychology International*, 45(4), 380–408. <https://doi.org/10.1177/01430343231202923>
- Eschenbeck, H., Hofmann, H., & Heim-Dreger, U. (2021). Mental health and academic achievement in school-aged children: A systematic review. *Educational Research Review*, 34, 100408.
- European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2022). Pathways to school success. Commission staff working document. Publications Office of the European Union <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52022SC0176>
- European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2024). Wellbeing and mental health at school: guidelines for education policymakers. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/901169>
- European Union. (2022). Proposal for a Council Recommendation on Pathways to School Success. Official Journal of the European Union, 2022/C 469/01. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022H1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022H1209(01))
- Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2020). Mental health interventions in schools in high-income countries. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 377–387. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8)
- Fernström, N., Vuorinen, K., & Uusitalo, L. (2021). Hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla. *Sosiaalipedagogiikka*, 22, 113–137. <https://doi.org/10.30675/sa.102943>
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ... & Stubbs, B. (2020). A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World psychiatry*, 19(3), 360–380. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of school psychology*, 85, 37–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>
- Garbacz, S. A., Eklund, K., Kilgus, S. P., & von der Embse, N. (2024). Promoting equity and justice in school mental health. *Journal of School Psychology*, 104, 101318. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101318>
- Gebre, Z. A., Demissie, M. M., & Yimer, B. M. (2025). The impact of teacher socio-emotional competence on student engagement: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1526371. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1526371>
- Goldberg, J. M., Sklad, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M., Bohlmeijer, E. T., & Clarke, A. M. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of psychology of Education*, 34(4), 755–782. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>
- Gowing, A. (2019). Peer-peer relationships: A key factor in enhancing school connectedness and belonging. *Educational & Child Psychology*, 36(2).
- Graham, A., Anderson, D., Truscott, J., Simmons, C., Thomas, N. P., Cashmore, J., & Bessell, S. (2022). Exploring the associations between student participation, wellbeing and recognition at school. *Cambridge Journal of Education*, 52(4), 453–472. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2022.2031886>
- Granziera, H., J. Collie, R., Roberts, A., Corkish, B., Tickell, A., Deady, M., ... & Werner-Seidler, A. (2025). Teachers' workload, turnover intentions, and mental health: perspectives of Australian teachers. *Social Psychology of Education*, 28(1), 149. <https://doi.org/10.1007/s11218-025-10113-w>

Greene, R.W., (2009). Koulun hukkaamat lapset: opas käytösongelmaisten lasten auttamiseksi. Finn Lectura.

Guindulan, G.G. (2024). The Influence of Collaborative Professional Development to the Self-Efficacy of Teachers. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 9(8), 447-451. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/IJSRT24AUG543>

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC psychiatry*, 10(1), 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>

Göktaş, E., & Kaya, M. (2023). The Effects of Teacher Relationships on Student Academic Achievement: A Second Order Meta-Analysis. *Participatory Educational Research*, 10(1). <https://doi.org/10.17275/per.23.15.10.1>

Harkoma, S., Marjanen, J., Junttila, N., Sainio, M., Stoor-Grenner, M., & Tiihonen, M. (2024). Arviointi kiusaamisen vastaisista sekä lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevista menetelmistä: Pisarapuuttuminen -menetelmä. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus.

Hascher, T. & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*. 34.

Havlik, K. L. (2020). A meta-analysis of school based mental health interventions for secondary students. [Doctoral dissertation]. The University of Utah.

Hegestedt, R., Nouri, J., & Fors, U. (2024). Factors Influencing the Implementation of Data-Driven Techniques for Students' Mental Health. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 19(8), 48-60. <https://www.learntechlib.org/p/225396/>

Helsingin kaupunki. (2025). Yhteisöä koskevan tuen tsekkauslista ja ryhmää ja oppilasta koskevan tuen tsekkauslista. Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala.

Henderson, A. T., & Mapp, K. L. (2002). A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement. *Annual Synthesis*, 2002.

Hentges, R. F., Devereux, C., Graham, S. A., & Madigan, S. (2021). Child language difficulties and internalizing and externalizing symptoms: A meta-analysis. *Child Development*, 92(4), e691-e715. <https://doi.org/10.1111/cdev.13540>

Hermanson, E., & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys-mitä tapahtuu pinnan alla?. *Duodecim*, 134(8), 843-849.

Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18-29.

Hietanen-Peltola, M., Huurre, T., Jahnukainen, J., Lahdenkari, M., & Vaara, S. (2024). Yhteinen työ opiskelijoiden tueksi jatkuu hyvinvointialueilla: Opiskeluhoitolpalvelujen seuranta OPA 2024. Raportti 8/2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Penttilä, M., & Sergejeff, J. (2023). Tukimuotoja voidaan yhteensovittaa. Teoksessa J. Sergejeff (toim.). Yhteisellä koulutiellä. Käsikirja perusopetuksen oppilaiden läsnäolon tukemiseen ja poissaolojen vähentämiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:27, 77-79. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-924-0>

Hosio, M. (2022). Välittävä kasvatus ja opetus peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden kokemana: *Lectio praecursoria*. *Kasvatus & Aika*, 16(2), 124-129. <https://doi.org/10.33350/ka.115234>

Huang, Y., Espelage, D. L., Polanin, J. R., & Hong, J. S. (2019). A meta-analytic review of school-based anti-bullying programs with a parent component. *International journal of bullying prevention*, 1(1), 32-44. <https://doi.org/10.1007/s42380-018-0002-1>

Isola, A. M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäperi 33/2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Jalonen, H., Laasanen, M., Salminen, J., Rantamäki, A., Raukola-Lindblom, M., Lindell, J., Lindell, J., Niemi, T., & Rautava, P. (2024). Leveämmät hartiat vai syvempiä kuiluja? Moniammatillisen yhteistyön mahdollisuudet ja haasteet perusopetuksen opiskeluhoitollossa. MONOPS-hankkeen loppuraportti. Vaasan yliopiston raportteja, 51.

Jamaluddin, N. S. A., Kadir, S. A., Alias, S. N., & Abdullah, A. (2021). A review of psychosocial learning environment. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 801-805. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i3/11189>

Jaskari, O., & Keski-Rahkonen, A. (2021). Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. *Duodecim*, 137(17), 1781–1788. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16384.pdf>

Jiang, X., Shi, D., Fang, L. & Ferraz, R. (2022). Teacher-student relationships and adolescents's school satisfaction: behavioural engagement as a mechanism of change. *The British Journal of Educational Psychology*, 92(4), 1444–1457. <https://doi.org/10.1111/bjep.12509>

Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). The Evidence Base for How We Learn: Supporting Students' Social, Emotional, and Academic Development. Consensus Statements of Evidence from the Council of Distinguished Scientists. Aspen Institute. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED577039.pdf>

Jones, M. I., & Parker, J. K. (2014). Life skills programs: What makes them work. *Positive human functioning from a multidimensional perspective*, 2, 15–36.

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

Jorm, A. F. (2015). Why we need the concept of “mental health literacy”. *Health communication*, 30(12), 1166–1168. <https://doi.org/10.1080/10410236.2015.1037423>

Kajamies, A., Salo, A.-E., Eskola, A., Rasmus, M. & Pöysä, S. (2025). Opettajan monipuolisen vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen. Teoksessa: Lerkkanen, M.-K., Salmela-Aro, K. & Vauras, M. *Koulun resilienssi*, 160–189. Santalahti-kustannus.

Kalakoski, V., Urrila, L., Mäkelä, L., Lahti, H., Käpykangas, S., Kauppi, M., ... & Trosterud, A. (2024). Selviytymisestä uudistumiseen. Oppimisen ja innovoinnin johtaminen työpaikan kriisissä. Tutkimusraportti. Työterveyslaitos ja Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-178-9>

Karjalainen, P., Pihlaja, P., Koskenalho, N., Palosaari, O., & Kouvonen, P. (2022). Tukea arkeen. Keinoja lasten ja nuorten emotionaalisten, sosiaalisten ja käyttäytymisen taitojen tukemiseksi. Opetushallituksen oppaat ja käsikirjat, 4. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Tukea_arkeen_2.pdf

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.

Keyes, C. L., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., & Dhingra, S. S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American college health*, 60(2), 126–133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>

Kiviruusu, O. (2023). Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät 26 vuoden seuranta-tutkimuksessa. *Psykologia*, 52(6). <https://doi.org/10.62443/psykologia.v52i6.144905>

Kiviruusu O. & Paavonen J. (2024). Liiallinen netinkäyttö nuorilla: yleistyminen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023. Tutkimuksesta tiiviisti 25/2024. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Korinek, L. (2021). Supporting students with mental health challenges in the classroom. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 65(2), 97–107. <https://doi.org/10.1080/1045988x.2020.1837058>

Korpershoek, H., Harms, T., de Boer, H., van Kuijk, M., & Doolaard, S. (2016). A meta-analysis of the effects of classroom management strategies and classroom management programs on students' academic, behavioral, emotional, and motivational outcomes. *Review of Educational Research*, 86(3), 643–680. <https://doi.org/10.3102/0034654315626799>

Kouznetsov, R., & Jelastopulu, E. (2022). Mental health promotion in the school environment. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_3), ckac131–498. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac131.498>

Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., & Sourander, A. (toim.) (2025). Lasten-psykiatria ja nuorisopsykiatria. *Duodecim*.

Kuosmanen, T., Clarke, A. M., & Barry, M. M. (2019). Promoting adolescents' mental health and wellbeing: evidence synthesis. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 73–83. <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0036>

Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., Gusmão, R., Skokauskas, N., & Sourander, A. (2016). Enhancing mental health literacy in young people. *European child & adolescent psychiatry*, 25(6), 567–569. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0867-9>

Kutsyruba, B., Klinger, D. A., & Hussain, A. (2015). Relationships among school climate, school safety, and student achievement and well-being: a review of the literature. *Review of Education*, 3(2), 103–135. <https://doi.org/10.1002/rev3.3043>

- Kutsyruba, B., & Godden, L. (2019). The role of mentoring and coaching as a means of supporting the well-being of educators and students. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 8(4), 229–234.
- Lahtero, T. J., & Kuusilehto-Awale, L. (2015). Possibility to engage in pedagogical leadership as experienced by Finnish newly appointed principals. *American Journal of Educational Research*, 3(3), 318–329. <https://doi.org/10.12691/education-3-3-11>
- Lahtero, T. J., & Salonen, M. (2022). *Pätevästä erinomaiseksi: rehtori koulun toimintakulttuurin kehittäjänä*. Professional Publishing Finland Oy.
- Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L., & Lahtinen M. (2020). Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. *Oppaat ja käsikirjat 2020:3a*. Opetushallitus.
- Lee, A. & Gage, N. A. (2020). Updating and expanding systematic reviews and meta-analyses on the effects of school-wide positive behavior interventions and supports. *Psychology in the Schools*. 57(5), 783–804. <https://doi.org/10.1002/pits.22336>
- Leino, M., & Lindfors, P. (2024). Oppimisympäristön turvallisuuden osa-alueet ja tilannekuva. *Hallinnon tutkimus*, 43(1), 1–20. <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/download/131217/94954/358810>
- Lenze, L., Benzing, V., Schmid, J., Minder, B., Henn, R.-E. & Frahsa, A. (2025). The effects of different types of leisure-time physical activity on positive mental health among adolescents: a mixed-methods systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01834-4>
- Lerkkanen, M.-K., Pakarinen, E., Messala, M., Penttinen, V., Aulén, A.-M., & Jögi, A.-L. (2020). Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. *Jyväskylän yliopisto*.
- Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q., & Hu, Y. (2024). The Effect of Peer Relationships on Adolescent Loneliness: The Role of Psychological Resilience and the OXTR Gene. *Psychology Research and Behavior Management*, 2477–2489. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S460393>
- Luomanen, T., & Luomanen-Jaakkola, L. (2024). *Inhimilliset systeemit. Pedagogisten yhteisöjen systeemitietoinen kulttuuri*. Edita Oppiminen Oy.
- Lyyra, N. (2025). Koulun ja kodin sosiaalinen tuki suojaavat nuorta yksinäisyydeltä ja ostrakismilta. *Liikunta ja tiede*, 62(2), 31–32.
- Lähdesmäki, S., Niemi, H., Maunula, M., Harju-Luukkainen, H., & Matthies, A. L. (2024). Kohti systeemistä toimintamallia lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi sosiaali- ja opetusalan moniammatillisessa yhteistyössä. *Kasvun tuki -aikakauslehti*, 4(2).
- Ma, T., Tellegen, C. L., Hodges, J., & Sanders, M. R. (2024). The associations between parenting self-efficacy and parents' contributions to the home-school partnership among parents of primary school students: A multilevel meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(3), 93. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09937-3>
- Magro, S. W., Hobbs, K. A., Li, P. H., Swenson, P., Riegelman, A., Rios, J. A., & Roisman, G. I. (2024). Meta-analytic associations between the student-teacher relationship scale and students' social competence with peers. *School psychology review*, 53(5), 496–522. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2023.2258767>
- Manninen, S. (2018). Kouluviihtyvyys ja siihen liittyvät tekijät peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research*, (612).
- Markkanen, E.-L., & Sergejeff, J. (2023). Yhteyden ylläpitäminen poissaolon aikana vahvistaa kouluun paluuta. Teoksessa Sergejeff, J. (Toim.) *Yhteisellä koulutiellä – Käsikirja perusopetuksen oppilaiden läsnäolon tukemiseen ja poissaolojen vähentämiseen*. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165025/OKM_2023_27.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and emotion*, 40(3), 351–357. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Marttila, E. (2024). *Compulsion for connection: Exploring problematic social media use*. (Annales Universitatis Turkuensis B 685) [väitöskirja]. Turun yliopisto.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

- Mason, K. L., & Anderson, R. E. (2024). Using a culturally responsive, antiracist, and equitable approach to school mental health. *School Mental Health*, 16(3), 512–525.
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and resilience science*, 1(2), 95–106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- McLeod, B. D., Cook, C. R., Sutherland, K. S., Lyon, A. R., Dopp, A., Broda, M., & Beidas, R. S. (2022). A theory-informed approach to locally managed learning school systems: Integrating treatment integrity and youth mental health outcome data to promote youth mental health. *School Mental Health*, 14(1), 88–102. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09413-1>
- Melkko, S., & Ilves, V. (2024). Opetusalan työolobarometri 2024. Opetusalan Ammattijärjestö OAJ.
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 22(sup1), 240–253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Midura, S., Fodstad, J. C., White, B., Turner, A. J., & Menner, S. (2023). Supportive Transition Planning for Adolescents Transitioning From Psychiatric Hospitalization to School: A Systematic Literature Review and Framework of Practices. *Continuity in Education*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.5334/cie.61>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2024). Nuori mieli. Mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen. Alocon-Yhtymä Oy.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 7(1), 60. <https://doi.org/doi10.5498/wjp.v7.i1.60>
- Mori, Y., Tiiri, E., Khanal, P., Khakurel, J., Mishina, K., & Sourander, A. (2021). Feeling unsafe at school and associated mental health difficulties among children and adolescents: A systematic review. *Children*, 8(3), 232. <https://doi.org/10.3390/children8030232>
- Nagata J. M., Hur, J. O., Talebloo, J., Lee, S., Choi, W. W., Kim, S. J., Lavender, J. M. & Moreno, M. A. (2025). Problematic social media use interventions for mental health outcomes in adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 27(9), 491–499. <https://doi.org/10.1007/s11920-025-01619-3>
- Nanda, S., Satapathy, D., Panda, G., & Pradhan, Deepak, K. (2025). Socio-emotional learning and competencies in 21st-century education: a systematic review of teacher and student perspectives. *Discover Education*, 4. <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00796-w>
- Nastasi, B. K. (1998). A model for mental health programming in schools and communities: Introduction to the mini-series. *School Psychology Review*, 27(2), 165–174. <https://doi.org/10.1080/02796015.1998.12085906>
- Nelson, J. M., & Harwood, H.R. (2011a). Learning disabilities and anxiety: A meta-analysis. *Journal of learning disabilities*, 44(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/0022219409359939>
- Nelson, J. M., & Harwood, H. R. (2011b). A meta-analysis of parent and teacher reports of depression among students with learning disabilities: Evidence for the importance of multi-informant assessment. *Psychology in the Schools*, 48(4), 371–384. <https://doi.org/10.1002/pits.20560>
- Nguyen, D. J., Kumar, R., & Li, Y. (2024). Cultural diversity climate in school: A meta-analytic review of its relationships with intergroup, academic, and socioemotional outcomes. *Journal of School Psychology*, 102, 101–121. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.05.003>
- Niemiec, R. M. (2023). Mental health and character strengths: the dual role of boosting well-being and reducing suffering. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 294–316. <https://doi.org/10.1108/MHSI-01-2023-0012>
- Nivala, E. (2021). Osallisuuden vahvistaminen yksinäisyyden ehkäisemisenä varhaiskasvatuksessa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(1) 2021, 33–59. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/26752>
- OECD (2024), *Nurturing Social and Emotional Learning Across the Globe: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/32b647d0-en>.
- Ojala, K., Appelqvist-Schmidlechner, K., Lyyra, N. & Tynjälä, J. (2025). Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi. Teoksessa: Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024*, s. 177–186. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2025:1. Valtion liikuntaneuvosto. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202505214440>

- Ojala, K., Laasonen, A., Puupponen M. & Tynjälä, J. (2025). Liikunta ja terveystäytyminen. Teoksessa: Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024, s. 167–176. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2025:1. Valtion liikuntaneuvosto. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202505214440>
- Onnela, A. (2023). Mental health promotion in comprehensive schools. (University of Oulu, Faculty of Medicine, D 1714). [Väitöskirja]. Oulun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789526236353>
- Opetushallitus (OPH). (2020). Koulun hyvinvointikertomus – Opas koulun toimintakulttuurin kehittämiseen. Opetushallitus.
- Opetushallitus (OPH). (2025a). Oppimisen edellytyksiä tukevat opetusjärjestelyt. Haettu 13.1.2025. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-edellytyksia-tukevat-opetusjarjestelyt-perusopetuksessa>
- Opetushallitus (OPH). (2025b). Perusopetuksen oppimisen tuen käsitteistö. Haettu 13.1.2025. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-oppimisen-tuen-kasitteisto>
- Opetushallitus (OPH). (2025c). Turvallisuuden osa-alueita: Fyysinen, sosiaalinen, psyykinen ja pedagoginen turvallisuus. Haettu 17.2.2025. <https://www.oph.fi/fi/teemat-ja-kehittaminen/kasvatuksen-ja-koulutuksen-turvallisuus>
- Opetushallitus. (2025d). Perusopetuslaki muuttuu: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi elokuusta 2026 alkaen. Haettu 15.10.2025. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-liikunnallisen-elaman-tavan-edistaminen-velvoittavaksi>
- Opetushallitus (OPH). (2025e). Konsultatiivinen sairaalaopetuspalvelu. Haettu 1.10.2025. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/konsultatiivinen-sairaalaopetuspalvelu>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013). <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2013/1287>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Osaamiskeskus Nuoska. (2024). Koulu- ja oppilaitosnuorisotyö 2024. Osaamiskeskus Nuoska, XAMK Juvenia, Opin- kirjo-kehittämiskeskus, Opetus- ja kulttuuriministeriö, OAJ. https://www.xamk.fi/app/uploads/sites/2/2024/06/koulunuorisoty_nuoska_oaj_150124.pdf
- Paakkari, L., Tynjälä, J. & Paakkari, O. (2025). Terveystäytyminen, liikkuminen ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Teoksessa: Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024, s. 163–166. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2025:1. Valtion liikuntaneuvosto. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202505214440>
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., ... & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: a comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 294, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>
- Peets, K., Turunen, T., & Salmivalli, C. (2021). Rumination Mediates the Longitudinal Associations Between Elementary-School Victimization and Adolescents' Internalizing Problems. *Journal of Interpersonal Violence*, 37, 17–18. <https://doi.org/10.1177/08862605211025020>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS). (2014). Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2014: 96, 1.8.2025 alkaen, muutospäätös OPH-531-2025.
- Perusopetuslaki 682/1998. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1998/628>
- Perusopetuslain muutos 1090/2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2024/20241090>
- Pepler, D. J., & Bierman, K. L. (2018). With a little help from my friends: The importance of peer relationships for social-emotional development. Edna Bennett Pierce Prevention Research Center: University Park, PA, USA.
- Perälä M-L., Hietanen-Peltola M., Halme N., Kanste O., Pelkonen M., Peltonen H., ... & Heiliö P. (2015). Monialainen opiskeluhoito ja sen johtaminen. Opas 36/2015. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-292-8>
- Pesonen, A., Larivaara, M., & Hannukkala, M. (2022a). Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielen- terveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. *Focus Localis*, 50(3). <https://journal.fi/focuslocalis/article/view/117114>
- Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. (2022b). Hyvän mielen koulu: Käsikirja yläkoululaisten mielenterveystaitojen vahvistamiseen (5. painos). Helsinki: MIELI Suomen Mielenterveys ry.

- Pickren, S. E., Torelli, J. N., Miller, A. H., & Chow, J. C. (2024). The relation between reading and externalizing behavior: a correlational meta-analysis. *Annals of dyslexia*, 74(2), 158–186. <https://doi.org/10.1007/s11881-024-00307-w>
- Plackett R., Blyth, A. & Schartau, P. (2023). The Impact of social media use interventions on mental well-being: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e44922. <https://doi.org/10.2196/44922>
- Poteat, V. P., Calzo, J. P., & Yoshikawa, H. (2021). The impact of positive school climate on suicidality and mental health among LGBTQ adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 872–883. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.017>
- Presta, V., Guarnieri, A., Laurenti, F., Mazzei, S., Arcari, M. L., Mirandola, P., Vitale, M., Chia, M. Y. H., Condello, G. & Gobbi, G. (2024). The impact of digital devices on children's health: A systematic literature review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 236. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040236>
- Puustjärvi, A., & Luoma, I. (2019). "Mutta onko tämä lapsi koulukuntoinen?" Koulunkäytökyvyn arviointi ja tukeminen. *Suomalainen Lääkärilehti*, 74:114–9.
- Puustjärvi, A. (2020). Koulunkäytökyky – mitä ihmettä se tarkoittaa? – verkkojulkaisu, VIPverkosto. Haettu 20.5.2024. <https://vip-verkosto.fi/wp-content/uploads/2020/12/Anita-Puustjarvi-Koulunkayntikyky-mita-ihmetta-se-tar-kooittaa.pdf>
- Pöysä, S., Vasalampi, K., Muotka, J., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M. and Nurmi, J.-E. (2019). Teacher–student interaction and lower secondary school students' situational engagement. *British Journal of Educational Psychology*, 89, 374–392. <https://doi.org/10.1111/bjep.12244>
- Raasumaa, V. (2010). Perusopetuksen rehtori opettajien osaamisen johtajana. (Jyväskylä studies in education, psychology and social research 383) [Väitöskirja]. Jyväskylän yliopisto.
- Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G.C. et al. The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation. *BMC Public Health* 22, 2152 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>
- Raukola-Lindblom, M., Salminen J., Rantamäki A., Jalonen H., Laasanen, M. (2024). Opiskeluhuollon johtaminen. Itsearviointityökalu monialaisen työskentelyn arvoimiseksi ja kehittämisen tueksi opiskeluhuollossa. MONOPS-hanke. Turun ja Vaasan yliopisto. Haettu 22.10.2025. <https://osaamispuu.fi/wp-content/uploads/2025/08/OPISKELUHUOLLON-JOHTAMINEN.pdf>
- Rautanen, P., Soini, T., Pietarinen, J., & Pyhältö, K. (2025). Primary school students' perceived teacher support–associations with teachers' resources and contextual factors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–17.
- Rautava, E., Talvensuu, T., & Rantakari, M. (2023). Mielenterveysosaamisen johtamisen toimintamalli. Käsikirja kuntien, hyvinvointialueiden ja järjestöjen johdolle ja esihenkilöille vuorovaikutustyötä tekevien työntekijöiden mielenterveysosaamisen vahvistamiseen. Yhdessä mielessä – mielenterveysosaaminen paikalliseksi pääomaksi (2021–2023) –hanke. Sosiaalialan osaamiskeskus Verso ja Päijät-Hämeen hyvinvointialue.
- Reaves, S., McMahon, S. D., Duffy, S. N., & Ruiz, L. (2018). The test of time: A meta-analytic review of the relation between school climate and problem behavior. *Aggression and violent behavior*, 39, 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.01.006>
- Reinke, W. M., Herman, K. C., Thompson, A., Copeland, C., McCall, C. S., Holmes, S., & Owens, S. A. (2020). Investigating the longitudinal association between fidelity to a large-scale comprehensive school mental health prevention and intervention model and student outcomes. *School psychology review*, 50(1), 17–29. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1870869>
- Reeve, J. & Cheo, S.H. (2021) Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*. 56(1), 54–77. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>
- Reinke, W. M., Herman, K. C., Thompson, A., & Owens, S. (2025). A Comprehensive School-Based Mental Health Model: A Decade in the Making. *Behavioral Sciences*, 15(10), 1428. <https://doi.org/10.3390/bs15101428>
- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC public health*, 15(1), 1–8.
- Rojas-Andrade, R., Aranguren Zurita, S. & Prosser Bravo, G. (2024). Teachers as School Mental Health Professionals and their Daily Practices. *School Mental Health* 16, 566–576. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09664-8>
- Roman, J. E. I., Ekholm, O., Algren, M. H., Koyanagi, A., Stewart-Brown, S., Hall, E. E., ... & Santini, Z. I. (2023). Mental well-being and physical activity levels: A prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 24, 100498.

- Roorda, D. L., Jak, S., Zee, M., Oort, F. J., & Koomen, H. M. (2017). Affective teacher–student relationships and students’ engagement and achievement: A meta-analytic update and test of the mediating role of engagement. *School psychology review*, 46(3), 239–261. <https://doi.org/10.17105/SPR-2017-0035.V46-3>
- Rose, I. D., Lesesne, C. A., Sun, J., Johns, M. M., Zhang, X., & Hertz, M. (2024). The relationship of school connectedness to adolescents’ engagement in co-occurring health risks: A meta-analytic review. *The Journal of School Nursing*, 40(1), 58–73. <https://doi.org/10.1177/10598405221096>
- Ruutu, P. (2019). Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa hoidettujen lasten ja nuorten koulunkäynnin tukeminen perusopetuksessa ja sairaalaopetuksen koetut vaikutukset koulunkäyntiin. (Kasvatustieteellisiä tutkimuksia URN:ISSN:2489–2297) [Väitöskirja]. Helsingin yliopisto.
- Ruutu, P. (2020). Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa hoidettujen lasten ja nuorten koulunkäynnin edellytykset ja esteet. *Yhteiskuntapolitiikka*, 85:104–106
- Ryynänen, J., Simonen, A., & Karkkola, P. (2020). Psykologiset perustarpeet työelämässä-autonomian edistämisellä kohti työn imua. *Työelämän tutkimus*. 18(3), 246–260. <http://dx.doi.org/10.37455/tt.97977>
- Sainio, M., Eskelinen, S., Aro, T., & Hämeenaho, P. (2025). Monialaista yhteistyötä edistävät ja vaikeuttavat tekijät oppilaitoksissa hyvinvointityön kontekstissa. *Kasvatus*, 56(3), 271–287. <https://doi.org/10.33348/kvt.162443>
- Sakellari, E., Sourander, A., Kalokerinou-Anagnostopoulou, A., & Leino-Kilpi, H. (2016). Opinions about mental illness among adolescents: The impact of a mental health educational intervention. *School Mental Health*, 8(2), 268–277. <https://doi.org/10.1007/s12310-015-9159-7>
- Salmela-aro, K., Toyama, H., Hietajärvi, L., Huotilainen, M., Ikonen A., Upadyaya, K. (2025). Rehtoreiden työhyvinvoinnin muutokset ja työn muokkaaminen. Teoksesta Lerkkanen M.-K., Salmela-Aro K., & Vauras M. (toim.) *Koulun resilienssi*. Santalahti-kustannus.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British journal of educational psychology*, 84(1), 137–151.
- Salmivalli, C. (2024) *Kiusaamisväkivalta: Ymmärrä kiusaamisilmiö ja puutu oikein*. Santalahti-kustannus.
- Salo, A.-E. (2023). Nähdä, kuulla ja ymmärretä tuleminen rakentaa resilienssiä varhaisnuoruudessa. *Kasvun tuki –aikakauslehti*, 3(1).
- Salo, A.-E., Heinimäki, O.-P., Eskola, A. L., Tiilikainen, M., & Kajamies, A. (2025). Viestejä lasten neuvottelukunnalta: Miten lasten osallisuutta voidaan vahvistaa kouluyhteisössä?. *Kasvun tuki –aikakauslehti*, 5(1).
- Sanchez, A. L., Cornacchio, D., Poznanski, B., Golik, A. M., Chou, T., & Comer, J. S. (2018). The effectiveness of school-based mental health services for elementary-aged children: A meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(3), 153–165. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.11.022>
- Santiago-Rosario, M. R., McIntosh, K., Izzard, S., Cohen Lissman, D., & Calhoun, T. E. (2023). Is Positive Behavior Interventions and Supports (PBIS) an evidence-based practice? Center on PBIS, University of Oregon. www.pbis.org
- Sarno, A., Kaltiala, R., Työläjä, M. & Kaarne, M. (2023) Erytisen vaikeahoitoiset alaikäiset psykiatriset potilaat – keitä he ovat? *Erikoislääkäri* 3/2023. https://www.sely.fi/wp-content/uploads/EL323_s86.pdf
- Schaufeli, W. (2021). Engaging Leadership: How to Promote Work Engagement? *Frontiers in Psychology*, 12, 754556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754556>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary educational psychology*, 60, 101832.
- Seedak, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine & International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Sergejeff, J. (2023). Yhteisellä koulutiellä: Käsikirja perusopetuksen oppilaiden läsnäolon tukemiseen ja poissaolojen vähentämiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2023:27. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-924-0>
- Shannon H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Helleman, K. G. & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4):e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

- Sherif, Y., Azman, A. Z. F., Awang, H., Mokhtar, S. A., Mohammadzadeh, M., & Alimuddin, A. S. (2023). Effectiveness of life skills intervention on depression, anxiety and stress among children and adolescents: A systematic review. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 30(3), 42. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.4>
- Solin, P., Mattila-Holappa, P., Huurre, T., Santalahti, P., & Parkkonen, J. (2016). Mielenterveyden edistäminen kuuluu kaikille. (Tiedä ja toimi, 03 / 2016). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Työterveyslaitos, Suomen Mielenterveysseura. <https://www.julkari.fi/handle/10024/13041>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2025). Säännökset lasten ja alle 23-vuotiaiden nuorten pääsystä perusterveydenhuollon lyhytpsykoterapiaan ja sosiaali- ja terveydenhuollon määrämuotoisiin lyhytinterventioihin (terapia-takuu). Ohjausasiakirja, VN/6380/2025. Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sourander, A., Jensen, P., Davies, M., Niemelä, S., Elonheimo, H., Ristkari, T., ... & Almqvist, F. (2007). Who is at greatest risk of adverse long-term outcomes? The Finnish From a Boy to a Man study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(9), 1148–1161. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e31809861e9>
- Steffgen, G., Recchia, S., & Viechtbauer, W. (2013). The link between school climate and violence in school: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 300–309. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.12.001>
- Stranges, S., Samaraweera, P. C., Taggart, F., Kandala, N. B., & Stewart-Brown, S. (2014). Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England. *BMJ open*, 4(9), e005878.
- Suhrcke, M., & de Paz Nieves, C. (2011). The impact of health and health behaviours on educational outcomes in high-income countries: a review of the evidence. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/228885861>
- Suldo, S. M., Gormley, M. J., DuPaul, G. J., & Anderson-Butcher, D. (2014). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes: Current status of the research and future directions. *School Mental Health*, 6(2), 84–98.
- Suldo, S. M., Gormley, M. J., DuPaul, G. J., & Anderson-Butcher, D. (2014). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes: Current status of the research and future directions. *School Mental Health*, 6(2), 84–98.
- Sumantry, D., & Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332–1349. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>
- Sutherland, K. S., Conroy, M. A., McLeod, B. D., Kunemund, R., & McKnight, K. (2019). Common practice elements for improving social, emotional, and behavioral outcomes of young elementary school students. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 27(2), 76–85. <https://doi.org/10.1177/1063426618784009>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Teychenne, M., Sousa G. M., Baker T., Liddelow, C., Babic, M., Chauntry, A. J., ... White, R. L. (2025). Domain-specific physical activity and mental health: an updated systematic review and multilevel meta-analysis in a combined sample of 3.3 million people. *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2025-109806. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-109806>
- Terveidenhuoltolaki 1326/2010. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2010/1326>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2013). Mielenterveyden edistäminen kouluissa. (Työpaperi 24/2013). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2023a). Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2023: Perusterveydenhuolto tarjoaa mielenterveyden tukea ja hoitoa yhä useammalle nuorelle. (Tilastoraportti 11:2025). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025032521229>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2023b). Kouluterveyskysely 2023. Haettu 15.8.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025a). Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Haettu 25.9.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi/mielenterveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025b). Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2023: Perusterveydenhuolto tarjoaa mielenterveyden tukea ja hoitoa yhä useammalle nuorelle. Tilastoraportti 11:2025. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025c). Opiskeluhoitopalvelut. Haettu 25.9.2025. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoitopalvelut>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025d). Kouluterveyskysely 2025. Haettu 25.9.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025e). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Haettu 1.9.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025f). Koulukotijärjestelmä. Haettu 25.9.2025. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/koulukoti>

Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385. <https://doi.org/10.3102/0034654313483907>

Tilastokeskus. (2024). Oppimisen tuki. Haettu 12.2.2025. <https://stat.fi/tilasto/erop>

Tougas, A. M., Rassy, J., Frenette-Bergeron, É., & Marcil, K. (2019). “Lost in transition”: A systematic mixed studies review of problems and needs associated with school reintegration after psychiatric hospitalization. *School Mental Health*, 11(4), 629–649. <https://doi.org/10.1007/s12310-019-09323-3>

Tulikoura, J., Äikäs, A., Pesonen, H. & Carpelan, R. (2025). Vaativa monialainen tuki ja toimiva yhteistyö opiskeluhoitossa rehtoreiden kuvaamana. *Kasvatus*. 56 (3), 308–326.

Ulmanen S, Rautanen P, Soini T, Pietarinen J and Pyhältö K (2023) How do teacher support trajectories influence primary and lower-secondary school students’ study well-being. *Front. Psychol.* 14:1142469. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1142469

UNICEF, WHO. (2022) Global Case for Support – UNICEF and WHO joint programme on mental health and psychosocial well-being and development of children and adolescents. United Nations Children’s Fund and World Health Organization, New York, 2022.

Upadyaya, K., Heinimäki, O. P., Pöysä, S., Hietajärvi, L., & Salmela-Aro, K. (2025). Opettajien työhyvinvointi ja siitä huolehtiminen. In *Koulun Resilienssi* (pp. 136–159). Santalahti-kustannus.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., & Solantausta, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim*, 133(10), 985–992.

Valtonen, V., Salo, A. E., & Kajamies, A. (2024). Oikeudellisten reunaehtojen vaikutukset oppilaan oppimisen ja hyvinvoinnin tukemiseen: monikerroksinen näkökulma. *Focus Localis*, 52(3), 62–78.

Wang, M.-T., Degol, J. L., & Selig, J. P. (2020). Classroom climate: A systematic review of measurement, validity, and impact. *Educational Psychology Review*, 32(1), 175–212. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100912>Get rights and content

Wang, M. T., & Sheikh-Khalil, S. (2014). Does parental involvement matter for student achievement and mental health in high school?. *Child development*, 85(2), 610–625.

Waterhouse, P., & Samra, R. (2024). University students’ coping strategies to manage stress: A scoping review. *Educational Review*, 1–41. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>

Watson, K. J. (2023). *Meta-Analysis of School-Based Mental Health Interventions*. [Doctoral dissertation]. University of Colorado Colorado Springs.

Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(suppl 1), i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>

Wentzel, K. R. (2022). Peer relationships, academic motivation, and academic performance. *Education*. Routledge Resources Online. <https://doi.org/10.4324/9781138609877-REE49-1>

Wentzel, K. R., Jablansky, S., & Scalise, N. R. (2021). Peer social acceptance and academic achievement: A meta-analytic study. *Journal of Educational Psychology*, 113(1), 157–180. <https://doi.org/10.1037/edu0000468>

Verner-Filion, J., Véronneau, M. H., Vaillancourt, M. C., & Mathys, C. (2023). Perceived school climate and school grades in secondary school students: The mediating effect of self-determined motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 74, 102202. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102202>

- Vetter, J. B., Fuxman, S., & Dong, Y. E. (2024). A statewide multi-tiered system of support (MTSS) approach to social and emotional learning (SEL) and mental health. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3, 100046. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100046>
- Vieira, A. P. A., Peng, P., Antoniuk, A., DeVries, J., Rothou, K., Parrila, R., & Georgiou, G. (2024). Internalizing problems in individuals with reading, mathematics and unspecified learning difficulties: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Dyslexia*, 74(1), 4–26. <https://doi.org/10.1007/s11881-023-00294-4>
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>
- Virmasalo, I., Kaarakainen, S.-S., & Kyösti, A. (2024). Nuorten näkemyksiä yksinäisyyden ratkaisusta. *Kasvun tuki –aikakauslehti*, 4(2).
- World Health Organization (WHO). (2012). Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors. Background paper by WHO Secretariat for the development of a comprehensive mental health action plan. Geneva: WHO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/75166>
- World Health Organization (WHO). (2021). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2025). Health and Well-being. Haettu 16.1.2025. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisy-ohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Vuorinen, K., Hietajärvi, L., & Uusitalo, L. (2021). Students' usage of strengths and general happiness are connected via school-related factors. *Scandinavian journal of educational research*, 65(5), 851–863. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1755361>
- Yli-Pietilä, R. (2025). Teacher's Professional Agency and Well-being in the Classroom. (Tampere University Dissertations – Tampereen yliopiston väitöskirjat: 1151). [Väitöskirja]. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3731-5>
- Zhang, Y., Chen, B., Hu, X., & Wang, M. (2025). The impact of self-affirmation interventions on well-being: A meta-analysis. *American Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/amp0001591>
- Zheng, F. (2022). Fostering students' well-being: The mediating role of teacher interpersonal behavior and student-teacher relationships. *Frontiers in psychology*, 12, 796728. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.796728>
- Zheng, Y., Panayiotou, M., Currie, D., Yang, K., Bagnall, C., Qualter, P., & Inchley, J. (2024). The role of school connectedness and friend contact in adolescent loneliness, and implications for physical health. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(3), 851–860. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01449-x>



OPASTE

Itlan oppaat ja käsikirjat 2025:4

