



POINTTI

Selkeästi
tutkimuksesta
6/2025

Pointti tiivistää moninäkökulmaista tutkimustietoa ammattilaisten ja päätöksentekijöiden työn tueksi.

Tutkitusti vaikuttavat menetelmät tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia varhaiskasvatuksessa ja kouluissa

Lasten ja nuorten hyvinvointia voidaan tukea vahvistamalla heidän vuorovaikutus- ja mielenterveystaitojaan varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Tällä hetkellä hyvinvointia tukevat keinot eivät kuitenkaan aina perustu tutkittuun tietoon, ja ne saattavat vaihdella eri puolella Suomea. Siksi lasten ja

nuorten kasvu- ja oppimisympäristöissä tulisi ottaa käyttöön tutkitusti vaikuttavia psykososiaalisia menetelmiä, joilla voidaan muun muassa vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä ehkäistä kiusaamista.

Oppiminen ja hyvinvointi ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, ja siksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen on keskeistä koulutyössä.



Lasten ja nuorten sosioemotionaalisen kehityksen ja mielenterveyden varhainen tukeminen kaikissa kasvu- ja oppimisympäristöissä suojaa kehitystä, ehkäisee ongelmien syvenemistä ja vähentää kalliiden erikoistason palveluiden tarvetta. Siksi varhaiskasvatuksessa ja kouluissa tulisi ottaa käyttöön tutkittuun näyttöön perustuvia psykososiaalisia toimintamalleja ja menetelmiä, joilla voidaan muun muassa vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja ehkäistä kiusaamista.

Mitä lapsen ja nuoren sosioemotionaaliset taidot tarkoittavat?

Lapsen ja nuoren sosioemotionaaliset taidot ovat kykyjä, joiden avulla he tunnistavat ja säätelevät omia tunteitaan, ymmärtävät muiden tunteita ja toimivat rakentavasti vuorovaikutuksessa. Ne tukevat hyvinvointia, oppimista ja ihmissuhteita.

Lasten sosiaalisilla ja tunnetaidoilla on suuri merkitys sille, millaiseksi heidän asemansa muodostuu ryhmässä ja millaisia kaveri- ja ystävyysuhteita heidän välilleen syntyy. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot tukevat myönteistä käyttäytymistä, vahvistavat oppimisen edellytyksiä ja edistävät toimivia ihmissuhteita. Ne voivat myös suojata riskeiltä, kuten päihteiden käytöltä ja väkivaltaiselta käyttäytymiseltä.

Oppiminen ja hyvinvointi ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa

Oppiminen ja hyvinvointi ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, ja siksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen on keskeistä koulutyössä. Psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen tulisi perustua tutkittuun tietoon vaikuttavista menetelmistä ja toimintatavoista sekä rakentua osaksi koulujen toimintakulttuuria ja moniammatillista tukea.

Tutkimusten mukaan koulun ilmapiiri ja kulttuuri vaikuttavat merkittävästi sekä oppilaiden että opettajien hyvinvointiin. Myös opettajien ja muiden kouluyhteisön ammattilaisten omilla vuorovaikutus- ja tunnetaidoilla on selkeä yhteys lasten ja nuorten kokemaan turvallisuuteen, osallisuuteen ja hyvinvointiin. Lämmin, kunnioittava ja johdonmukainen vuorovaikutus luo oppilaille myönteisen ja turvallisen ilmapiirin, joka tukee sekä oppimista että sosioemotionaalista kehitystä.

Kouluyhteisöillä onkin ainutlaatuinen mahdollisuus edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä moniammatillisessa yhteistyössä – opettajien, oppilashuollon ja muiden koulun ammattilaisten voimin. Yhteistyön avulla voidaan tukea erityisesti haavoittuvassa asemassa olevia oppilaita jo varhaisessa vaiheessa, ennen kuin ongelmat monimutkaistuvat ja pitkittyvät.

Varhaiskasvatuksen ja kouluyhteisön ammattilaiset voivat edistää ratkaisevalla tavalla lapsen ja nuorten hyvinvointia sekä mielenterveyttä. Psyykkinen hyvinvointi tukee oppimispotentiaalia – ja myönteiset kokemukset omasta kyvystä oppia tukevat mielen hyvinvointia.

Menetelmien ja toimintamallien tulisi olla sekä vaikuttavia että soveltuvia

Varhaiskasvatuksen ja koulun perustehtäviin nivoutuvia menetelmiä ja toimintamalleja valittaessa tulisi varmistaa paitsi niiden vaikuttavuus, myös soveltuvuus lapsille ja nuorille sekä kasvatus- ja opetusalan ammattilaisille. Valintaan ja käyttöönottoon liittyvissä päätöksissä tulisi siksi tuntea hyvin ammattilaisten työn sisältö ja kuunnella heidän näkemyksiään. Menetelmät tulisi ottaa käyttöön pitkäjänteisesti ja varmistaa niiden toteutuminen suunnitellulla tavalla. Tämä on erityisen tärkeää yleisimpien ilmiöiden, kuten käytösongelmien, ahdistuneisuuden, masennuksen, tarkkaavuuden sekä toiminnanohjauksen haasteiden varhaisessa tukemisessa.

Menetelmiä valittaessa on tärkeä tuntea kasvatus- ja opetusalan ammattilaisten työ sekä kuunnella heidän näkemyksiään.

Itla tarjoaa tutkittua tietoa menetelmien vaikuttavuudesta, soveltuvuudesta varhaiskasvatukseen ja kouluihin sekä suunnitelmallisesta käytöstä.

|| Lue lisää: [Kasvun tuki - Itla](#)

Vaikuttavat toimintamallit edistävät koko kouluyhteisön hyvinvointia

Tutkittuun näyttöön perustuvilla toimintamalleilla lasten, nuorten ja aikuisten hyvinvointia pystytään edistämään vaikuttavasti koko kouluyhteisössä. Itlan laatimassa *Hyvinvoiva mieli oppii - oppiva mieli voi hyvin* -käsikirjassa kuvataan, miten mielenterveys kytkeytyy oppimiseen ja tulee osaksi oppivan kouluyhteisön arkea. Käsikirja tukee oppilaiden ja kotien osallisuuteen sekä vankkaan moniammatilliseen yhteistyöhön perustuvaa mielenterveyden tukea kouluissa.

|| Tutustu käsikirjaan: [Hyvinvoiva mieli oppii - oppiva mieli voi hyvin](#)

Esimerkki ohjelmasta: KiVa Koulu

KiVa Koulu -ohjelman tavoitteena on ennaltaehkäistä kiusaamista peruskoulussa, lisätä oppilaiden empatiaa ja tarjota turvallisia keinoja puuttua kiusaamistilanteisiin. Ohjelma koostuu kaikille oppilaille suunnatuista kiusaamista ehkäisevistä toimenpiteistä, kiusaamistapausten selvittämisestä ja kiusaamisen esiintymisen seurannasta.

|| Tutustu ohjelmaan: [KiVa Koulu - Itla](#)

Esimerkki toimintamallista: ProKoulu

ProKoulu-toimintamallin tavoitteena on ennaltaehkäistä käyttäytymisen ongelmia. Toimintamallissa koko kouluyhteisön ammattilaiset sitoutuvat opettamaan ja ohjaamaan sosiaalista käyttäytymistä yhteisesti sovituilla tavoilla. Malli auttaa kehittämään koulun toimintakulttuuria, opettajien kasvatusosaamista ja oppilaiden käyttäytymisen ohjaamista. ProKoulu-toimintamalli on tarkoitettu ala- ja yläkoulujen oppilaille ja kouluyhteisöjen ammattilaisille.

|| Tutustu toimintamalliin: [ProKoulu-toimintamalli - Itla](#)



Yhteisötason tuen rinnalla tarvitaan kohdennettuja menetelmiä

Koko koulun toimintakulttuurin kehittämisen lisäksi oppilaiden mielenterveyttä voidaan tukea määrämittaisilla ryhmä- tai yksilömuotoisilla vaikuttavilla psykososiaalisilla menetelmillä. Esimerkiksi tunnetaitoryhmät tai stressinhallintakurssit voivat tukea oppilaita, joilla on lieviä mielenterveyden haasteita. Vaikeammissa tilanteissa tarvitaan yksilöllistä ja moniammatillista tukea. Kohdennettuja menetelmiä voidaan käyttää myös varhaiskasvatuksessa.

Esimerkki ohjelmasta: Ihmeelliset vuodet ryhmänhallintaohjelma (TCM)

Ihmeelliset vuodet -ryhmänhallintaohjelman tavoitteena on lisätä 3–12-vuotiaiden lasten sosiaalisia taitoja sekä ennaltaehkäistä käytösongelmien syntymistä.

Ryhmämuotoinen ohjelma pyrkii vahvistamaan kasvatus- ja opetusalan ammattilaisten ryhmänhallintataitoja sekä reflektointia ja myönteistä kasvatustyötä lapsiryhmän kanssa. Sitä voivat hyödyntää varhaiskasvatuksen henkilöstö, esi- ja alakoulujen opettajat, erityisopettajat ja muut lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset.

|| Tutustu ohjelmaan: [Ihmeelliset vuodet -ryhmänhallintamenetelmä ammattikasvattajille - Itla](#)

Esimerkki menetelmästä: Leikitään ja keskitytään (LEKE) -perheille

Leikitään ja keskitytään (perheille) -menetelmä on tarkoitettu 3–6-vuotiaille lapsille, joilla on ylivilkkauteen, tarkkaamattomuuteen sekä käyttäytymisen säätelyyn liittyviä haasteita. Se tukee lasten itsesäätelyä ja toiminnanohjausta tutkitusti vaikuttavasti. Menetelmän ytimessä ovat yhteiset leikkihetket, joissa vanhempia ohjataan tukemaan lapsen toiminnanohjauksen taitoja myönteisessä vuorovaikutuksessa. Perheiden lisäksi menetelmää voidaan käyttää ryhmämuotoisena yhteistyössä varhaiskasvatuksen kanssa.

|| Tutustu menetelmään: [Leikitään ja keskitytään \(LeKe\) perheille - Itla](#)

Huomioi tämä

- Lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja voidaan tukea varhaiskasvatuksessa ja koulussa nykyistä paremmin sekä varhaisemmassa vaiheessa tutkitusti vaikuttavilla menetelmillä. Menetelmät tulisi ottaa käyttöön suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti. Menetelmien vaikuttavuudesta on saatavilla helposti ymmärrettävää ja käytettävää tietoa Itlan menetelmäpankista: [Menetelmäpankki - Itla](#)
- Varhaiskasvatuksen ja koulun ammattilaisten ammattitaito ei rajoitu pelkästään pedagogiseen vastuuseen ja opettamiseen – siihen kuuluu myös kyky tukea lasten ja nuorten hyvinvointia. Tämä vaatii tietoa, tukea ja sitoutumista. Täältä saat tukea: [Hyvinvoiva mieli oppii - oppiva mieli voi hyvin -käsikirja](#)
- Kun päätetään, mitä menetelmiä otetaan käyttöön, on tärkeää tuntea kasvatus- ja opetusalan ammattilaisten työn sisältö ja kuulla heidän näkemyksiään.

► Keille Pointti on suunnattu ja miksi?

Julkaisumme on tarkoitettu kuntien päättäjille, kuntien ja ministeriöiden johtaville virkahenkilöille sekä kansanedustajille. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miksi lasten ja nuorten mielenterveyttä tulisi tukea tutkitusti vaikuttavilla menetelmillä sekä mitä onnistunut menetelmien käyttöönotto ja juurtuminen palveluihin edellyttävät.

► Mitä tarkoittaa psykososiaalinen menetelmä?

Mielenterveyttä edistävät psykososiaaliset menetelmät ovat keinoja, joilla lasten ja nuorten sosio-emotionaalista kehitystä ja mielenterveyttä voidaan tukea varhaiskasvatuksessa ja kouluyhteisöissä. Niiden avulla voidaan tukea jo varhaisessa vaiheessa lasten ja nuorten kehitystä suojaavia tekijöitä, kuten tunteiden säätelyä, sosiaalisia taitoja ja mielen hyvinvointia.

► Mistä tietää, että menetelmä on vaikuttava ja miten sitä arvioidaan?

Menetelmä on tutkitusti vaikuttava eli se tuottaa lapsille ja nuorille hyötyä, jos sen tehokkuus on osoitettu useissa laadukkaissa vaikuttavuustutkimuksissa. Jos menetelmästä ei ole tehty tutkimuksia, sen vaikuttavuutta ei voida todentaa.

Etsitkö vaikuttavaa menetelmää? Tutustu Itlan menetelmäpankkiin: [Menetelmäpankki - Itla](#)

► Mitä tarkoittaa menetelmän soveltuvuus?

Menetelmä on soveltuva, kun se on tutkitusti vaikuttava ja realistisesti toteutettavissa varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Soveltuva menetelmä on helppokäyttöinen sekä lasten, nuorten ja ammattilaisten hyväksymä. Etsitkö tietoa menetelmän soveltuvuuden arvioinnista? Lue lisää: [Menetelmien soveltuvuus - Itla](#)

► Mitä tarkoittaa menetelmän suunnitelmallinen käyttöönotto?

Menetelmän suunnitelmallinen käyttöönotto eli implementointi on pitkäjänteinen ja tavoitteellinen prosessi, jonka avulla menetelmä vakiinnutetaan pysyvästi palveluihin.

Lue lisää: [Menetelmien käyttöönotto - Itla](#)

► Mihin työmme perustuu?

Itla arvioi lasten ja nuorten psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuutta ja soveltuvuutta sekä edistää menetelmien suunnitelmallista muokkausta ja käyttöönottoa uranuurtajana Suomessa. Työmme perustuu korkealaatuiseen tieteelliseen tutkimuskirjallisuuteen, eri tieteenalojen asiantuntijoista koostuvan toimituskunnan ohjaukseen ja kansainväliseen yhteistyöhön.

Haluatko tietää lisää menetelmien vaikuttavuudesta, soveltuvuudesta, suunnitelmallisesta muokkaamisesta ja käyttöönotosta? Tutustu verkkosivustoomme: itla.fi/kasvuntuki

Lisätietoja: Kehitysjohtaja Marjo Kurki, Itla | 044 271 0797 | marjo.kurki@itla.fi

Lähteet

- Kouvonen, P., Tani, S., Kurki, M. & Hamari, L. (2023) Miten onnistun implementoinnissa? Opas psykososiaalisten menetelmien vaikuttavaan implementointiin. Opaste, Itsenäisyyden juhluvuoden säätiö.
- Lerikkanen, M.-K., Salmela-Aro, K., & Vauras, M. (toim.). (2025). Koulun resilienssi. Santalahti-kustannus.
- Merikukka, M., Backman, H., Heikkilä, L. & Kurki, M. (2025). Lasten ja nuorten mielenterveyttä edistävien psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuus – Opas näytön systemaattiseen arviointiin. Itlan oppaat ja käsikirjat 2025:1
- Opetushallitus (OPH). (2020). Koulun hyvinvointikertomus – Opas koulun toimintakulttuurin kehittämiseen. Opetushallitus.
- Salo, A.-E. (2023). Nähdyn, kuullun ja ymmärretyksen tuleminen rakentaa resilienssiä varhaisnuoruudessa. Kasvun tuki –aikakauslehti, 3(1).
- Seilo, N., Lindholm, L., Tani, S. ym. (2024) Psykososiaalisen intervention adaptointi –kuvaus keskeisistä näkökulmista ja käsitteistä. Kasvun tuki –aikakauslehti, 4(1). <https://doi.org/10.61259/kt.144999>
- Suomen Mielenterveys ry. (2023). Mielenterveysosaaminen koulussa. Haettu osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/>.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025). Kouluterveyskysely. Haettu (25.9.2025) osoitteesta <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.



POINTTI

Selkeästi
tutkimuksesta
6/2025

