



# Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa

## Näin tutkimus tehtiin

Tässä julkaisussa esitetään peruskouluissa käytössä olevia oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistämisen menetelmiä ja käytäntöjä syksyllä 2013 toteutetun Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen peruskouluissa 2013 - tiedonkeruun mukaan (Wiss ym. 2014).

Tiedonkeruu lähetettiin kaikkien peruskoulujen (N=2734) rehtoreille lokakuussa 2013. Tiedonkeruuseen vastasi 74 % Suomen kaikista peruskouluista.

Kirjoittajat:

**Taina Huurre**  
Erikoistutkija, THL

**Päivi Santalahti**  
Ylilääkäri, THL

**Niina Anttila**  
KM, Tampereen yliopisto

**Katja Björklund**  
Erikoistutkija, THL ja Ylöjärven kaupunki

## JOHDANTO

Lapsen ja nuorten mielenterveyden kehitys muotoutuu ympäristön ja lapsen omien ominaisuuksien yhteisvaikutuksen tuloksena. Kehitys tapahtuu ekologisessa kontekstissa, jossa erilaiset ympäristöt kuten perhe, koulu ja vapaa-ajan kehitysympäristöt vaikuttavat toisiinsa ja lapseen. (Bronfenbrenner & Ceci, 1994). Lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan tukea ja edistää esimerkiksi tukemalla tunne- ja vuorovaikutustaitoja varhaiskasvatuksessa ja koulussa, vanhemmuustaitoja tukemalla, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisella ja huolehtimalla lapsiperheiden taloudellisesta tilanteesta sekä väkivallan vastaisilla toimilla.

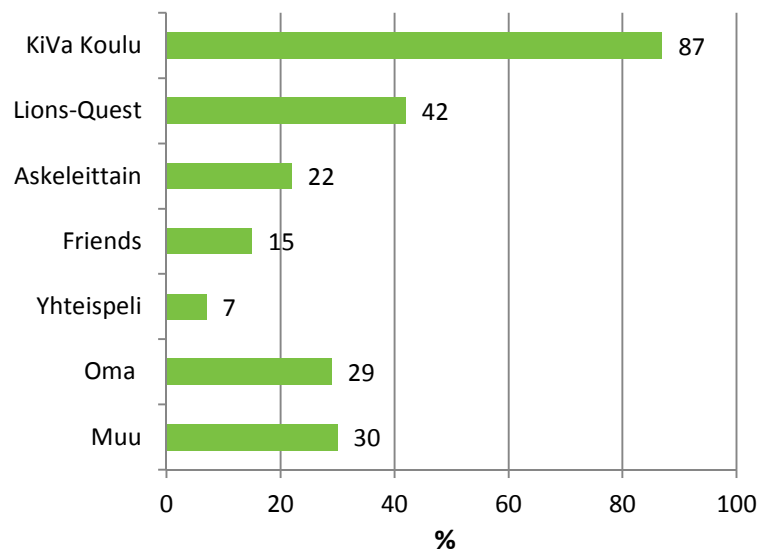
Tunne- ja vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan ihmissuhteisiin ja omaan tunne-elämään liittyviä taitoja. Vuorovaikutustaitoja ovat mm. kuuntelu, kertominen, vuorottelu, neuvottelu, avun pyytäminen, toisen kunnioittaminen ja yhteisten sääntöjen noudattaminen. Tunnetaidoilla tarkoitetaan omien ja muiden tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Myös ongelmanratkaisutaitoja, ongelmien tunnistamista ja ratkaisua sekä taitoa asettaa realistisia tavoitteita pidetään tunne- ja vuorovaikutustaitoina. (Payton ym. 2000). Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä ja hyödyllisiä paitsi mielenterveyden myös oppimisen kannalta. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja pärjäämiseen elämässä ja myöhemmin yhteiskunnassa. (Denham & Brown, 2010)

Opetussuunnitelman perusteiden mukaan perusopetuksen tulee kehittää oppilaiden vuorovaikutustaitoja ja hyvät tunnetaidot nähdään hyvinvoinnin edellytyksenä ([www.oph.fi/ops2016](http://www.oph.fi/ops2016)). Maailmalla on kehitetty useita menetelmiä lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseksi kouluissa ja myös Suomessa on tehty mittaavaa ja tuloksellista kehittämis- ja tutkimustyötä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan vaikuttaviksi todetut mielenterveyden edistämisen menetelmät sisältävät mm. tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen, fokuoimisen positiiviseen mielenterveyteen – ei ongelmiin, universaalien ja kohdennettujen lähestymistavan yhdistämisen, kokonaisvaltaisen lähestymistavan, jossa myös asenteet ja arvot on huomioitu, interaktiivisten metodien käytön (pelit, leikit ym.), ns. kokokoulu (whole school) lähestymistavan, yhteistyön vanhempien kanssa, riittävän keston (9 kk–1 vuosi) sekä huolellisen levittämisen (Weare ja Nind 2011).

Koulussa on mahdollisuus tavoittaa koko ikäluokka, mikä mahdollistaa universaalit, kaikkiin koulun oppilaisiin kohdistuvat mielenterveyden edistämisen menetelmät. On olemassa myös joillekin tietyille oppilasryhmille kohdennettuja ohjelmia.

### PERUSKOULUSSA KÄYTÖSSÄ OLEVAT UNIVERSAALIT MENETELMÄT JA KÄYTÄNNÖT OPPILAIDEN TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEKSI

Tiedonkeruussa selvitettiin tiettyjen yleisten tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistämisen menetelmien ja käytäntöjen yleisyyttä peruskouluissa sisältäen KiVa-koulun, Friendsin, Lions Questin, Askeleittain-ohjelman sekä Yhteispelin. Lisäksi kysyttiin, millaisia koulun tai kunnan omia menetelmiä ja muita mahdollisia menetelmiä oli käytössä. Tulosten mukaan vastanneissa peruskouluissa oli yleisimmin käytössä KiVa-koulu kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma (87 %:ssa kouluja). Lions Quest lasten ja nuorten elämisen taitoja edistävää ohjelmaa ilmoitti käyttävänsä 42 % peruskouluista ja lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja edistävää Askeleittain -ohjelmaa runsas viidesosa kouluista. Friends-ohjelma, jolla tuetaan lasten ja nuorten mielen hyvinvointia ja ehkäistään masennusta ja ahdistusta, oli käytössä 15 %:ssa peruskouluja ja alakoululaisille suunnattu lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukeva Yhteispeli-ohjelma, jonka vaikuttavuustutkimus on parhaillaan käynnissä 7 %:ssa kouluja. Lisäksi vajaa kolmasosa kouluista ilmoitti, että heillä on käytössä joku koulun tai kunnan oma menetelmä ja niin ikään kolmasosa kouluista ilmoitti käyttävänsä jotakin muuta menetelmää oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistämiseen. Koulut olivat nimenneet osin samoja ohjelmia näihin kahteen viimeksi mainittuun luokkaan. (Kuvio 1.)



**Kuvio 1.** Oppilaiden mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen universaalit menetelmät ja käytännöt peruskouluissa 2013 %. (lukumäärätiedot, n:t, kts. <http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja/teaviisari/tea-oppimisyhteisoissa>)

Koulun omat ja muut menetelmät sisälsivät hyvin laajan skaalan erilaisia menetelmiä ja käytäntöjä, joilla pyritään vahvistamaan joko koulu yhteisön/luokan tai tiettyjen, tukea tarvitsevien oppilasryhmien/oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja mielenterveyttä. Yleisimpinä menetelminä ja käytäntöinä oli mainittu VERSO-vertaissovittelumenetelmä, kasvatustalkut KAKE, sosiaalisen kompetenssin ja arvokasvatuksen Arvokas -opetusmenetelmä, Livskunskap-ohjelma ja Vastuun portaat -ohjelma. Näiden lisäksi oli mainittu lukuisia muita menetelmiä, kuten tuki- ja kummioppilastoiminta, draamamenetelmät, Lapset puheeksi -keskustelu, turvataitokasvatus, Tunnemuksu -tunnetaito-ohjelma, Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Ihmeelliset vuodet -ohjelma, Aggression portaat -malli sekä Työrauha kaikille -tukitoimimalli.

Tarkasteltaessa tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistämisen menetelmien ja käytäntöjen levinneisyyttä maassamme havaittiin jonkin verran alueellisia eroja. KiVa-koulu oli laajasti käytössä peruskouluissa ympäri Suomea, 82–94 % kouluista ilmoitti käyttävänsä sitä. Noin puolet vastanneista Etelä-, Lounais- ja Itä-Suomen peruskouluista ilmoitti käyttävänsä Lions-Quest -ohjelmaa, Ahvenmaalla sitä käytti vain 7 % kouluista. Askeleittain -ohjelma oli taas eniten käytössä Ahvenanmaalla (56 %) ja vähiten Itä-Suomen (6 %) ja Lapin (9 %) peruskouluissa. Muita kuin tiedonkeruussa mainittuja tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistämisen menetelmiä oli yleisemmin käytössä Ahvenanmaalla muuhun Suomeen verrattuna (Ahvenanmaa 69 % vs muut alueet 23–35 %). Friends -ohjelma oli suhteellisen tasaisesti levinnyt ympäri maata (13–20 %:ssa kouluja).

Menetelmien käytössä oli havaittavissa jonkin verran eroja myös kunnan ja koulun koon mukaan. Maaseutumaisissa kunnissa ja oppilasmäärältään pienemmissä kouluissa oli käytössä hieman vähemmän oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistämisen ohjelmia kuin kaupungeissa ja kaupunkimaisissa kunnissa ja suuremmissa kouluissa.

### TIETYILLE OPPILASRYHMILLE KOHDENNETUT TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN RYHMÄT

Noin neljäsosa (24 %) tiedonkeruuseen osallistuneista peruskouluista ilmoitti, että heillä toimii tietyille oppilasryhmille kohdennettuja tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistämisen ryhmiä. Yleisimmin mainittuja ryhmämuotoisia menetelmiä olivat ART (epäsosiaalisesti käyttäytyville oppilaille), Malti (tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen ryhmäkuntoutus oppilaille, joilla on tarkkaavaisuushäiriö), MAESTRO- stressinhallintakurssit (stressistä ja lievästä masennusoireista kärsiville), ryhmät yksinäisille ja syrjäänvetäytyville sekä Voimaneidot ryhmät tytöille (oman voiman haltuunotto ja aggression hallintataidot). Kohdennettuja ryhmiä oli peruskouluissa tarjolla vähiten maaseutumaisien kuntien ja oppilasmäärältään pienempien kuntien oppilaille. Alueellisesti tarkasteltuna niitä oli eniten Ahvenanmaalla (41 % vs muut alueet 20–29 %)

**LÄHTEET**

Bronfenbrenner, U. & Ceci, S. J. (1994). Nature-nuture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological Review*, 101(4), 568 – 586.

Denham, S.A. & Brown, C. (2010). "Plays nice with others": social-emotional learning and academic success. *Early Education and Development*, 21(5), 652 – 680.

Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P. A., Bloodworth, M. R., Tompsett, C. J. & Weissberg, R. P. (2000). Social and emotional learning: a framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. *Journal of School Health*, 70(5), 179 – 185.

Weare, K. & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does evidence say? *Health Promotion International* 26, 29 – 69.

Wiss, K., Saaristo, V., Ståhl, T., Peltonen, H. & Laitinen, K. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen peruskouluissa 2013. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

[www.oph.fi/ops2016](http://www.oph.fi/ops2016)

[www.thl.fi/teaviisari](http://www.thl.fi/teaviisari)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
PI 30 (Mannerheimintie 166)  
00271 Helsinki  
Puhelin: 029 524 6000

ISBN (verkko) 978-952-302-038-2  
ISSN (verkko) 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-038-2>

[www.thl.fi/teaviisari](http://www.thl.fi/teaviisari)

**PÄÄTELMÄT**

Syksyllä 2013 Suomen peruskoulussa kerätyssä Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen peruskouluissa -tiedonkeruussa saatiin ensimmäistä kertaa tietoa maanlaajuisesti peruskouluissa käytössä olevista oppilaiden mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmistä ja käytännöistä. Tulosten mukaan kouluissa on käytössä hyvin laaja skaala erilaisia universaaleja ja kaikkiin koulun oppilaisiin kohdistuvia mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmiä sekä tietyille oppilasryhmille kohdennettuja ohjelmia. Osa käytössä olevista menetelmistä on kehitetty ja teetellisesti arvioitu Suomessa, osa taas ulkomailla, josta ne on tuotu maamme kouluihin. Osa ulkomailla kehitetyistä menetelmistä on edelleen kehitetty ja arvioitu Suomessa. Peruskouluissa on myös lukuisa määrä ohjelmia, jotka ovat koulun tai kunnan itsensä kehittämiä ja käytössä on menetelmiä, joita ei ole arvioitu Suomessa tai ulkomailla.

Tulokset nostivat myös esiin, että menetelmien ja käytäntöjen levinneisyydessä on jonkin verran alueellisia, kuntakohtaisia ja koulujen välisiä eroja. Olisi tärkeää huolehtia siitä, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua vaikuttaviin ja turvallisiin mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviin ja tukeviin ohjelmiin.

Huurre T, Santalahti P, Anttila N, Björklund K. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Tutkimuksesta tiiviisti 5, maaliskuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.