

KOULULAISEN HYVINVOINTI

Kärkölän yhtenäiskoulu syksy 2020
Mari Luotola/ Dialogi Luotola

MARI

opettaja
kouluttaja
työnohjaaja
äiti
vaimo



HYVINVOINTIJAKSO

- 1. Ryhmätyötaidot ke 26.8.
- 2. Tunnetaidot ti 1.9.
- 3. Oma hyvinvointi ke 16.9.
- 4. Kannustaminen ti 29.9.
- 5. Kertaus ja palaute ti 3.11.

I. OPPITUNTI

KOHTAAMISEN TAIDOT

- Tutustumista & kysely
- Ryhmässä olemisen taidot & harjoitus
- Ankkurointi
- "Kuka olet?"

TUTUSTUMISTA

- Yksi puhuu, toiset saavat kuunnella
- Puhekapula
- Kerro lyhyesti
- Voit sanoa pelkän nimen

KERRO VUOROLLASI

- Nimi
- Odotuksesi hyvinvointituntien suhteen
- Lempiruokasi

Hyvinvointikysely

Nimi _____

Pvm _____

1. Millainen on hyvä koulupäivä?

2. Miten opin parhaiten? Mikä auttaa oppimaan?

3. Mikä häiritsee tai estää oppimistani eniten koulussa?

4. a. Miten minun olisi hyvä toimia, jotta kaikkien luokkatovereiden koulupäivä olisi hyvä?

b. Miten opettajan olisi hyvä toimia, jotta kaikkien koulupäivä olisi hyvä?

5. a. Millainen ilmapiiri teidän luokassa on? Laita rasti asteikolle.

0 ----- 10

b. Mitä pitäisi tapahtua, että voisit arvioida yhden numeron paremmin?

6. a. Montako tuntia nukut?_____ b. Media-aika päivässä?_____

c. Liikuntaa viikossa? _____

7. Vapaa sana. Mitä muuta haluat sanoa koulunkäyntiin liittyen?
Kiusaaminen? Työrauha? Ryhmähenki?

KYSELY

- Täytä rennosti mutta huolella
- Aikaa n. 5-10 min
- Kun olet valmis, kirjoita/ piirrä kääntöpuolelle asioita, jotka kertovat hyvinvoinnista

RYHMÄTAITOJA

- Koulunkäynti ja useimmat ohjatut harrastukset toteutetaan ryhmissä. Ryhmäelämä vaatii taitoja.
- Hyvät ryhmätyöskentelytaidot koostuvat **kuuntelemisen, puhumisen ja työskentelyn** hallitusta vuorottelusta.

RYHMÄTYÖSKENTELYTAPOJA

- IHMISET: yksin, pareittain, pikkuryhmässä, isona ryhmänä
- ÄÄNI: hiljaa, pienellä äänellä, keskusteluäänellä
- PAIKKA: paikallaan pysyen, paikkaa vaihtaen, vapaasti liikkuen
- VÄLINEET: kynä, kirja, läppäri, laskin, nopat, pallo,

- Ryhmän toimintaa ohjataan säännöillä ja ohjeilla.
 - vrt. liikenne & liikennesäännöt
- Sääntöjen noudattaminen on toisen ja itsen kunnioittamista

PUHUMINEN

- Sanottavan jäsentäminen omassa mielessä ymmärrettävään muotoon
 - kielitaito, ajattelukyky, ilmaisukyky
- Asian ilmaisu ääneen
- Omalla vuorollaan

ESIM.

- luokassa 20 oppilasta
- jokainen puhuu 2 minuuttia
- aikaa meni 40 minuuttia

SANATON VIESTINTÄ

- kasvojen ilmeet
- kehon asennot
- liikettä vai paikallaan pysymistä
- äänenpainot ja äänensävyt
- katseen kohdistus

SANATON VIESTINTÄ

- tiedostettua tai tiedostamatonta
- kehon kielen osuus yli 50%
- myös hiljaisuus/ puhumattomuus on myös mitä suurinta viestintää

Millaiselle kuuntelijalle
on kiva kertoa itselle tärkeä asia?

''KESKITY KUUNTELEMAAN''

- Keskittyminen koostuu **kehon ja mielen** yhteistoiminnasta

- **Keho**n hallinta kuuntelemisen aikana
 - Olen itse hiljaa. (suu)
 - Katson puhujaa. (silmät)
 - En tee muita asioita samalla. (muu keho)
 - Ystävällinen sanaton viestintä. (ilmeet, asennot) HIENOSÄÄTÖÖ, MUTTA MERKITTÄVÄ!

- **Mielen ja tunteiden** hallinta kuuntelemisen aikana
 - Ajatusten suuntaaminen: ajattelen kuulemaani, en muita asioita.
 - Rauhoitan itseäni, jos kuultu herättää tunteita.

HYVÄN KUUNTELIJAN TUNNUSMERKKEJÄ

- Pysähtyminen
- Katse puhujaan, suu kiinni, keho seis
- Ilmaisen kehollani ystävällisesti, että kuuntelen

PAREIHIN JAKAUTUMINEN

- Etsi pari, jonka kanssa sydämenpuolikkaitten summa (yhteenlasku) on kymmenen.

PARIHARJOITUS

- Toinen kertoo (lemmikki, harrastus, kiva muisto)
- Toinen kuuntelee: Muista hyvän kuuntelijan tunnusmerkit!
- - ja vaihto -

HARJOITUKSEN PURKU

- Miten onnistuit?
- Mitä huomasit?
- Mitä opit?

ANKKUROINTI

- Kuormittavassa tilanteessa tai ennen päätöksen tekemistä
- Itsensä rauhoittaminen, vauhti seis
- Itsensä hyväksyminen, tilanteen sietäminen
- Hengitys

ANKKUROITUMINEN

- Silmät kiinni, ollaan ihan hiljaa
- Ajattele itsellesi mieluisaa paikkaa tai muistoa
 - Halutessasi ”matkusta” sinne.
- Hengitä rauhassa
- Kuuntele ohjeita

PALAUTE ANKKUROINNISTA

- Miten hyvin onnistuit?
- Miltä tuntui?

KUKA OLET?

- Miten esittelet itsesi kahdessa minuutissa?

Sinä olet tärkeä!

Nähdään ensi viikon torstaina 3.9.

2. OPPITUNTI

TUNNETAIDOT

- Kertaus
- Alkupiiri
- Tunnetaitoja
- Harjoituksia
- Ankkuroituminen

RYHMÄTYÖTAITOJA

KERTAUSTA

- Kuunteleminen
- Puhuminen
- Työskentelytaidot

HYVÄN KUUNTELIJAN TUNNUSMERKKEJÄ KERTAUSTA

- Pysähtyminen. Keho seis.
- Katse puhujaan. Suu kiinni.
- Ilmaisen ystävällisesti, että kuuntelen.

ALKUPIIRI

- Kerro vuorollasi
 - Nimi
 - Yksi tunne

TUNNETAIDOT

Tunnis- taminen	Kannattelu eli sietäminen	Säätely	Käsittely

TUNTEET

- Ovat merkittävä osa ihmisenä olemista.
- Vaikuttavat kaikissa elämäntilanteissa.
- Tapahtuvat sekä mielessä että kehossa.
- Mahdollistavat elämänmakuisen elämän.

TUNNE-ELÄMÄ

- Voi olla tasapainossa, kaventunut tai vyöryä yli.
- Säätelyllä on suora yhteys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.
- Tunnistamattomat tunteet nakertavat terveyttä.
- Myönteiset tunteet antavat energiaa, virkistystä ym.

TUNTEEN HERÄÄMINEN JA KESTO

- Tunteen herättää ulkopuolinen asia tai oma ajattelu. Mieti, mitä ajattelet!
- Viriää 17-30 sekunnissa.
- Kestää enintään 8 minuuttia.

TORJUTUT TUNTEET

- Toistuvasti koettu tunne lisää tunnetaakkaa.
- Torjutut tunteet eivät häviä.
- Etsivät keinoa nousta pintaan.

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

VAIHE I

- Erilaisia tunteita on paljon - nimeäminen
- Missä ne tuntuvat?
- Miltä ne tuntuvat?

Innostuminen	Ilo	Kaipa	Pettymys
Pelko	Yllättyminen	Kiitollisuus	Epäily
Häpeä	Suru	Myötätunto	Ihastus
Harmitus	Onnellisuus	Viha	Arvostus
Rakkaus	Hämmennys	Syällisyys	Inho

PERUSTUNTEET

- Mikä tunne tutuin?
- Mitä ollut eniten?
- Mikä etäisin?
- Mitä toivoisit olevan vähemmän?
- Mihin tunteeseen kaipaat tunteita?

Innostuminen	Ilo	Kaipaus	Pettymys
Pelko	Yllättyminen	Kiitollisuus	Epäily
Häpeä	Suru	Myötätunto	lhastus
Harmitus	Onnellisuus	Viha	Arvostus
Rakkaus	Hämmennys	Syyllisyys	Inho

Ei ole olemassa
hyviä ja huonoja tunteita.
On vain tunteita.

KANNATTELU ELI SIETÄMINEN

VAIHE 2

- Havaitsen tunteen ja kestän sitä.
- Se ei hajota minua.
- Se ei pakota toimintaan.
- Aivoja voi kouluttaa.

TUNTEEN SIETÄMINEN HARJOITUS

- ”Tämän tunteen nimi on _____ ja kestäen sitä. Suostun siihen että nyt _____. Tältä se tuntuu.”
- ”Kestin tunnetta näin hyvin. Jatkossa tämä ei enää ole niin vaikeaa. Selviän tästä hienosti.”

TUNTEIDEN SÄÄTELEMÄINEN

VAIHE 3

- Tunteen kestoön ja voimakkuuteen vaikuttaminen
- Tunnetta voi lieventää, ylläpitää, vahvistaa
- "Volumenappula"
- Ei pelkkä "on-off" -kytkin

- Tunteeseen voi valmistautua etukäteen
 - Puhuminen
 - Kirjoittaminen
 - Mielikuvat

SÄÄTELYHARJOITUS

- Hengitä sisään 1, 2, 3
- Tauko 4
- Hengitä ulos 5, 6, 7, 8,
- Tauko 9, 10
- Toista kolme kertaa

Tunne kestää muutaman minuutin.

TUNTEEN KÄSITTELY

VAIHE 4

- Tunteen ilmaisu
- Tunteen purkaminen
- Tarvittaessa

TUNTEEN KÄSITTELY

- Tervehtiminen "Ai, sinä tulit!"
- Toteaminen
- Käsitteilyn siirtäminen

VAIKEAN TUNTEEN TUNNISTAMINEN JA KESTÄMINEN

- Mikä tunne?
- Mikä sen herätti?
- Missä se tuntuu kehossa?
- Minkä avulla selviän?
- Minkä rohkaisevan ajatuksen voin liittää itseeni nyt?

ANKKUROITUMINEN

- Istu ensin ryhdikkäästi tuolin reunalla, suorista jalat eteen, risti jalat. Tutki oloasi.
- Nojaa selkänojaan, paina jalkapohjat tiiviisti lattiaan, paina kädet vasten kylkiä tai kiedo ympärillesi. Tutki oloasi.

”Sinä olet tärkeä.”

– Nähdään kahden viikon päästä.

3. OPPITUNTI

OMA HYVINVOINTI

- Kertaus
- Lepo, ravinto, liikunta ja vapaa-aika
- Omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet
- Kiitollisuus, tyytyväisyys
- Ankkuroituminen

HYVINVOINTI

- Koostuu monesta alueesta.
- Elämässä kaikkea ei voi valita.
- Moniin asioihin voit vaikuttaa omilla valinnoilla.

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



TYÖ ON OSA HYVINVOINTIA

- Koulu on lapsen työtä.
- Suomessa on oikeus ja velvollisuus oppimiseen.
- Kotitöistä huolehtiminen jakaa vastuuta ja auttaa viihtymään kodissa.

IHMISSUHTEET

- Kaverit koulussa, harrastuksissa, vapaa-ajalle
- Perheenjäsenet (sisarukset, vanhemmat, huoltajat)
- Sukulaiset, naapurit
- Koulun aikuiset, muut turvalliset aikuiset

TUNNETAIDOT

Tunnis- taminen	Kannattelu eli sietäminen	Säätely	Käsittely

RIITTÄVÄ LEPO

- Unimäärä koululaisella 8-10 tuntia.
- Tärkeintä että herää virkeänä.
- Unen laatu vaikuttaa jaksamiseen.
- Syvä uni on tärkeintä kasvun ja kehityksen kannalta.
- Lähde: tervekoululainen.fi

TERVEELLINEN RAVINTO

- Monipuolinen ravinto
- Olet mitä syöt!
- Sokeri & rasva

LIKKUMINEN

- Ihminen on tehty liikkumista varten
- Oma tapa liikkua/ oma laji
- Liike on lääke!

MIELEKÄS VAPAA-AIKA

- Itselle kiinnostavia ja innostavia asioita
- Oman luovuuden/ toimeliaisuuden/
tarmokkuuden/ levollisuuden... toteuttaminen

ITSENSÄ TUNTEMINEN

- Millainen olen?
- Omat vahvuudet

KIITOLLISUUSHARJOITUS

- Kirjoita viisi asiaa, josta olet kiitollinen

Se, mihin keskityt, vahvistuu.

KOTITEHTÄVÄ

- Mieti, mitä hyvää on jokaisessa luokkakaverissasi.
- Valmistaudu kertomaan se.

”Sinä olet tärkeä.”

– Nähdään ti 29.9.

4. OPPITUNTI KANNUSTAMINEN

- Hyvää palautetta!
- Pelkästään hyvää palautetta!

- Luonne, persoona (pohtiva, keskittynyt, iloinen, älykäs, huomaavainen, hauska...)
- Taidot koulussa (oppiaineet, opiskelutaidot, työrauha...)
- Taidot harrastuksissa
- Ulkonäkö (kivat vaatteet, hiukset...)
- Kaveruus, yhteinen hyvä hetki/ muisto

Kohdataan toisiamme kunnioittaen.

5. OPPITUNTI

KERTAUS, PALAUTE

- Kertaus & pohdintaa: Miten on mennyt?
- Mitä opit?
- Ankkuroituminen

HYVÄN KUUNTELIJAN TUNNUSMERKKEJÄ

- Pysähtyminen
- Katse puhujaan, suu kiinni, keho seis
- Ilmaisen kehollani ystävällisesti, että kuuntelen

TUNNETAIDOT

Tunnis- taminen	Kannattelu eli sietäminen	Säätely	Käsittely

SÄÄTELYHARJOITUS

- Hengitä sisään 1, 2, 3
- Tauko 4
- Hengitä ulos 5, 6, 7, 8,
- Tauko 9, 10
- Toista kolme kertaa

Tunne kestää muutaman minuutin.

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



RIITTÄVÄ LEPO

- Unimäärä koululaisella 8-10 tuntia.
- Tärkeintä että herää virkeänä.
- Unen laatu vaikuttaa jaksamiseen.
- Syvä uni on tärkeintä kasvun ja kehityksen kannalta.
- Lähde: tervekoululainen.fi

TERVEELLINEN RAVINTO

- Monipuolinen ravinto
- Olet mitä syöt!
- Sokeri & rasva

LIKKUMINEN

- Ihminen on tehty liikkumista varten
- Oma tapa liikkua/ oma laji
- Liike on lääke!

MIELEKÄS VAPAA-AIKA

- Itselle kiinnostavia ja innostavia asioita
- Oman luovuuden/ toimeliaisuuden/
tarmokkuuden/ levollisuuden... toteuttaminen

KIITOLLISUUSHARJOITUS

- Kirjoita viisi asiaa, josta olet kiitollinen

MITÄ OPIT?

- Mikä jakson asioista tuntui sinusta tärkeimmälle?
- Mitä taitoa muistat käyttäneesi tänä syksynä?
- Terveiset Marille tai koulun aikuisille

ANKKUROITUMINEN

- Silmät kiinni, ollaan ihan hiljaa
- Ajattele itsellesi mieluisaa paikkaa tai muistoa
 - Halutessasi ”matkusta” sinne.
- Hengitä rauhassa
- Kuuntele ohjeita

SINÄ OLET TÄRKEÄ!

- Muista se aina!