

Teematietoutta hyvinvointi- ja tunnetaitokasvatuksen tueksi - Hyvinvoinnin vuosikellon teemat

Hyvinvoinnin vuosikellossa lukuvuoden jokaiselle kuukaudelle on oma teemansa. Alla olevista luvuista löytyy taustatietoa kuhunkin teemaan liittyvän hyvinvointi- ja tunnetaitokasvatuksen tueksi.

Elokuu – Yhteisöllisyys

Yhteenkuuluvuus toisten ihmisten kanssa on tärkeää jokaiselle. Kuuluminen ja toisaalta kuulumattomuus eri ryhmiin vaikuttaa siihen, miten muiden ryhmien jäseniin suhtaudutaan. Ryhmäjäsennydet myös muovaavat omaa identiteettiä ja vaikuttavat vuorovaikutukseen. Yhteisöllisyyttä, yhteenkuuluvuutta ja sitä kautta myös osallisuuden kokemusta tulee tukea ja vaalia osana koulutyötä ja koulun käytänteitä. Lähtökohtana on oppilaiden keskinen sekä oppilaiden ja koulun aikuisten välinen vuoropuhelu. (1.)

Yhteisöllisyyden rakentaminen aloitetaan koulussa heti lukuvuoden alettua, ja sen tulisi jatkua läpi vuoden (2). Ryhmien välinen myönteinen ja riittävän pitkäikäinen kontakti ja yhteistoiminnallinen keskinäisriippuvuus edesauttavat yhteisöllisyyden syntymistä (1). Tärkeää on huolehtia siitä, että luokan ilmapiiriä tarkastellaan ja arvioidaan säännöllisesti yhdessä oppilaiden kanssa. Näin lukuvuoden aikana voidaan arvioida sitä, miten ryhmän ilmapiiri kehittyy sekä puuttua mahdollisiin ongelma-kohtiin. Opettajan ja muiden koulun aikuisten on tärkeää pohtia myös omien toimien ja sanojensa vaikutusta luokan ja koko koulun ilmapiiriin. (2.)

1) [Yhteisöllisyys - Opetushallitus](#) 2) [KouluKunnossa yhdessä!](#)

Syyskuu - Vuorovaikutus ja kaveritaidot

Kaveri-, ryhmä- ja yhteistyötaidot ovat hyvinvoinnin arvokkaimpia tekijöitä. Nämä sosiaaliset vuorovaikutustaidot edistävät oppimista ja koulumenestystä, oppilaiden välisiä vertaissuhteita, oppilas-opettajasuhteita sekä muita ihmissuhteita. (2.) Toimivien vuorovaikutussuhteiden tiedetään myös olevan keskeinen kouluhyvinvointia lisäävä tekijä. Sosiaaliset vuorovaikutustaidot ovat tässä merkittävässä roolissa. Koska elämään ja

ihmisten välisiin suhteisiin kuuluu luonnollisesti myös ristiriitoja auttavat sosiaaliset taidot sovittelu- ja ristiriitatilanteissa oppilaita haasteellisten tilanteiden kohtaamisessa, selvittämisessä ja sopimisessa. Sosiaaliset taidot auttavat suhtautumaan armollisesti niin itseensä kuin toisiin. (3).

Kouluuyhteisön tulee olla kaikille oppilaille turvallinen. Sosiaalisten taitojen harjoittelulla voidaan edistää yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta sekä kouluviihtyvyyttä ja täten myös ennaltaehkäistä mielen hyvinvoinnin haasteita ja vahvistaa kouluun kiinnittymistä. (2.) Sosiaalisten taitojen harjoittelulla on täten myös koululäsnäoloa tukeva ja koulupoissaoloja ehkäisevä vaikutus, sillä huonon kouluviihtyvyyden ja heikon kouluun kiinnittymisen tiedetään olevan yhteydessä myös lisääntyneisiin ja runsaisiin koulupoissaoloihin (4).

Sosiaalisten taitojen, kuten kaveri-, vuorovaikutus- ja ristiriitojen ratkaisutaitojen harjoittelu edistää taitoa neuvotella, asettua toisen asemaan sekä ratkoa ristiriitoja. Nämä sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot edistävät kykyä kohdata toinen ihminen arvostavasti ja huomioonottavasti sekä ohjaavat kaikkien mukaan ottamiseen, kiusaamiseen puuttumiseen ja kaverin puolustamiseen. Sosiaalisia taitoja harjoitellaan arjen luonnollisissa vuorovaikutustilanteissa. Niitä voidaan harjoitella myös koulun arjessa turvallisessa ilmapiirissä. Sosiaalisten vuorovaikutusten harjoittelemisessa ohjauksella ja aikuisen mallilla on oleellinen merkitys. (2.)

2) [KouluKunnossa yhdessä!](#) 3) [Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos - julkari.fi](#)

4) [Kouluviihtyvyys ja siihen liittyvät tekijät peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa. Väitöskirja - jyu.fi](#)

Lokakuu - Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi on oleellinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, jonka perusta rakentuu merkityksellisissä kasvuympäristöissä ja turvallisissa ihmissuhteissa. Mielen hyvinvointiin liittyviä arjen taitoja ja selviytymiskeinoja ovat mm. kyky

- oppimiseen ja koulunkäyntiin
- itsenäiseen toimintaan
- kohdata ja sietää ikätasoisesti pettymyksiä ja vastoinkäymisiä
- harrastaa ja viettää aikaa kavereiden kanssa
- toimia osana perhettä ja lähipiiriä sekä

- iloita elämästä

Mielen hyvinvointi mahdollistaa elämästä nauttimisen, tukee arjessa jaksamista ja auttaa selviytymään vastoinkäymisistä. Toimivat vuorovaikutussuhteet ja arkiympäristöt edistävät mielen hyvinvointia.

Jokainen kohtaa elämässään, jolloin mielen hyvinvointi voi häiriintyä. Haasteet mielen hyvinvoinnissa voivat haitata arjesta selviytymistä, joka voi ilmetä koulussa esimerkiksi oppilaan oppimis- tai keskittymisvaikeuksina, motivaation puutteena tai käyttäytymiseen liittyvänä oireiluna. Haasteet mielenhyvinvoinnissa ja arjesta selviytymisessä voivat vaikeuttaa oppiseen ja haitata muiden haasteiden ohella kouluun kiinnittymistä, mikä voi johtaa esimerkiksi lisääntyneisiin koulupoissaoloihin. (2.)

Mielen hyvinvointia voidaan kehittää arjen taitoja ja selviytymiskeinoja vahvistamalla. Koulun tehtävänä on opettaa, tukea ja vahvistaa näitä hyvinvoinnin kannalta tärkeitä taitoja. Hyvinvoivassa kouluyhteisössä oppilaiden on mahdollista turvallisesti ja turvallisessa ilmapiirissä harjoitella mm. tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä huolista ja kriiseistä selviytymistä. Mielen hyvinvointia tukevia taitoja voidaan harjoitella koulun arjessa hyvin moninaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi ristiriitojen ratkaisemiseen tai vaikeiden tunteiden kanssa selviytymiseen liittyvissä harjoitteissa. Taitoja on mahdollista opetella monipuolisesti myös eri oppiaineissa, sillä perusopetuksen opetussuunnitelmassa mielen hyvinvointi sisältyy perusopetuksen opetussuunnitelmaan niin yleisellä, eri oppiaineiden ja myös laaja-alaisen osaamisen alueilla (6).

Hyvinvoivissa yhteisössä kiusaamista, väkivaltaa, rasismia tai muuta syrjintää ei hyväksytä, ja epäasialliseen käytökseen puututaan heti ja jo ennalta ehkäisevästi. Ryhmätasoisesti suunnatulla säännöllisellä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksella on todettu olevan kiusaamista sekä impulsiivista ja aggressiivista käytöstä vähentävä vaikutus. (5.)

2) [KouluKunnossa yhdessä!](#) 5) [Mielenterveystaidot osana koulun arkea - MIELI ry](#)

6) [Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 - ePerusteet - opintopolku.fi](#)

Marraskuu - Terveys ja hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitetaan kaikkia niitä toimia, joiden tavoitteena terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen,

sairauksien ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy sekä osallisuuden vahvistaminen. Tässä koulun rooli on merkittävä. Koulun tehtävänä on suunnitelmallisesti seurata, arvioida ja edistää oppilaiden ja koko kouluyhteisön terveyttä ja hyvinvointia sekä oppilaiden mahdollisuuksia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. (3.) Keskeinen oman terveytensä ja hyvinvointinsa edistäjä on kuitenkin jokainen itse. Oppilaiden kohdalla merkittävää on myös huoltajien rooli, malli ja vastuu lapsensa/nuorensa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä, tukijana ja mahdollistajana. (7.)

Terveellisillä elämäntavoilla ja arjen valinnoilla on kiistaton merkitys hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Hyvinvoinnin voidaan ajatella olevan kuin talo, jonka perustana elämäntavat ja arkirytmii ovat. Liikunta ja ravitsemus, päihteettömyys, nukkuminen, kohtuullinen ruutuaika sekä työn/koulutyön ja vapaa-ajan suhde ovat tämän hyvinvoinnin ”talon” perustan rakennuspalikoita. Näiden rakennuspalikoiden päälle hyvinvointi rakentuu ja sitä rakennetaan, joko hyvin tai vähemmän hyvin. Jos perusta on kovin heikko, voivat pienetkin vastoinkäymiset romahduttaa koko hyvinvoinnin. Ja vaikka heikommät ”perustukset” hetkellisesti kestäisivätkin, tulee jossain vaiheessa väistämättä vastaan se raja, jolloin taakka käy liian suureksi ja koko hyvinvointi voi romahtaa.

Koulun tulee kaikessa toiminnassaan edistää oppilaiden, sekä myös huoltajien, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, hyvinvoinnin perustan rakentumista ja rakentamista ohjaamalla, kannustamalla ja tukemalla oppilaita huoltajineen kohti terveellisiä elämäntapoja ja valintoja sekä taitoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Oppilaiden, ja myös huoltajien osallisuuden vahvistaminen koulun terveyttä ja hyvinvointia edistävän toiminnassa on keino tukea oppilaiden vastuunottoa terveydestään ja hyvinvoinnistaan. (7.)

3) [Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos - julkari.fi](#)

7) [Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja - julkari.fi](#)

Joulukuu – Itsetuntemus ja itsetunto

Itsetuntemus on itsensä tuntemista; omien ajatusten, asenteiden ja arvojen, tunteiden ja mielentilojen sekä luonteenpiirteiden ja haasteellisten ominaisuuksien tuntemista ja tunnistamista. Itsetuntemus on myös kykyä erottaa omat ajatuksensa, tunteensa ja tarpeensa ulkoisesta maailmasta sekä toisten ihmisten ajatuksista, tunteista ja tarpeista. Samoin itsetuntemusta on yhteyksien näkeminen aikaisempien elämäntapahtumien ja nykyminän välillä. Oman elämänhistorian ymmärtäminen eli ymmärrys siitä, miten itsestä

on tullut sellainen kuin on, auttaa ymmärtämään ja ohjaamaan omaa toimintaansa tulevaisuudessa. Mitä paremmin tuntee itseään vahvuuksineen ja haasteineen, sitä paremmin voi vahvuuksiaan myös käyttää ja haasteitaan kehittää. (2.)

Itsetuntemus tukee omannäköisen elämän ja arjen hyvinvoinnin saavuttamista. Itsetuntemus auttaa rakentamaan toimivia ihmissuhteita, havainnoimaan itseään ja omia vuorovaikutus- ja käyttäytymismallejaan, ratkomaan konflikteja sekä vahvistamaan elämän muutoksista, muuttuvista olosuhteista ja kriiseistä selviytymisen taitoja. Tätä psyykkistä (mielen) joustavuutta kutsutaan resilienssiksi.

Itsensä tunteminen vahvistaa itsetuntoa; omanarvontuntoa, myönteistä minäkuvaa, omien rajojen asettamista ja kunnioittamista sekä uskoa omaan mahdollisuuksiin. Itsetuntemus auttaa ymmärtämään sitä, millainen olen, miten ja miksi tuntee, kokee, reagoi, toimii ja käyttäytyy eri tilanteissa.

Itsetuntemus rakentuu läpi elämän iän ja elämäkokemusten myötä ja sitä voi myös oppia ja harjoitella. Koulun aikuisten tehtävänä on tukea oppilaiden itsetuntemuksen kehittymistä, vahvuuksien ja voimavarojen löytämisestä sekä tunteiden sanottamista. Vahvuuksien huomioiminen koulun arjessa auttaa vahvistamaan itsetuntemuksen, itsetunnon ja minäpystyvyyden kehittymistä. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan uskomuksia tai arvioita omista kyvyistään ja suoriutumisestaan. Huomion keskittäminen vahvuuksiin ja siihen mikä sujuu, auttaa oppilaita lähestymään haastaviltakin tuntuja tilanteita. (8.)

Itsetuntemus ja itsetunto kehittyvät parhaiten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa erilaisissa arjen toimintaympäristöissä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Koulun aikuisten tehtävänä on tukea oppilaiden vahvuuksia, itsetuntemusta ja itsetuntoa mm. olemalla läsnä, osoittamalla kiinnostusta oppilaiden tunteita, ajatuksia ja toimintaa kohtaan, kyselemällä ja keskustelemalla, erilaisten tunnetilojen huomioimisella ja sanallistamalla sekä huolehtimalla oppilaiden tarpeista ja hyvinvoinnista kunkin oppilaan ikätasoon sopivalla tavalla. Itsetuntemusta voi vahvistaa esimerkiksi pohtimalla yhdessä vahvuuksia, haasteita, tavoitteita sekä omia arvojaan eli sitä, mikä itselle elämässä on tärkeää. Tärkeää on ohjata oppilaita löytämään erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia sekä kannustaa tekemään juuri itselleen sopivia valintoja ja päätöksiä. (9.)

2) [KouluKunnossa yhdessä!](#) 8) [Tutustu itseesi - MIELI ry](#)

9) [Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen alueilla 2021 - julkari.fi](#)

Tammikuu - Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Tasa-arvolla tarkoitetaan yleisesti ihmisen yhtäläistä arvoa yksilöinä ja yhteiskunnan jäsenenä. Suomessa tasa-arvo on niin merkittävä arvo, että siitä ja sen toteuttamisesta säädetään tasa-arvolaisissa. Lain tarkoituksena on edistää sukupuolten välistä tasa-arvoa ja estää sukupuoleen ja sukupuolen ilmaisuun perustuva syrjintä sekä kaikenlainen seksuaalinen ja sukupuoleen liittyvä häirintä, häirintään käskeminen tai ohjaaminen. (10.)

Vaikka tasa-arvolla viitataan useimmiten sukupuolten väliseen tasa-arvoon, käytetään sitä usein myös rinnasteisesti yhdenvertaisuuden käsitteen kanssa. Yhdenvertaisuus tarkoittaa sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, sukupuoli-identiteetistään, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta yksilöön liittyvästä syystä. Myös yhdenvertaisuudesta säädetään laissa. Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää sekä tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvaa. Oikeudenmukaisuus käsitetään arvona ja periaatteena, joka liitetään jokaisen ihmisen oikeuteen tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti (11.)

Tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja oikeudenmukaisuuden tavoitteellinen ja suunnitelmallinen edistäminen kuuluu koulun lakisääteisiin velvollisuuksiin. Koulujen on edistettävä tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta oppilaiden ikä- ja kehitystaso huomioiden sekä toimittava oikeudenmukaisesti. Oppilaiden kuuleminen ja osallistuminen koulun arjen käytänteiden kehittämiseen ovat keskeinen osa toimivaa koulu yhteisöä ja keino tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja oikeudenmukaisuuden toteutumiseksi. Koulun käytännöissä ja toiminnassa tulee kiinnittää huomioita siihen, miten ne vaikuttavat oppilaiden tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyviin käsityksiin (esimerkiksi keskustelukulttuuri eri sukupuolille sopivista ammateista tai koulutusaloista). Koulun toiminnassa tulee kiinnittää huomiota sukupuolisensitiiviseen ja -neutraaliin toimintakulttuuriin ja sen edistämiseen sekä lisätä tietoutta sukupuoli-identiteetin ja sukupuolen ilmaisun yksilöllisyydestä ja moninaisuudesta.

10) [Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 609/1986 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)

11) [Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®](#)

12) [Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus - Opetushallitus](#)

Helmikuu – Media ja hyvinvointi

Jokainen mediankäyttäjä kohtaa päivittäin runsaasti erilaista median ja sosiaalisen median sisältöä ja ärsykeitä; kuvia, ääniä, uutisia, mainoksia, kannanottoja. Median käyttäminen herättää myös tunteita; niin positiivisia kuin negatiivisia, myös pelottaviakin tunteita. Mediassa tuntuu tapahtuvan koko ajan, mikä voi herättää tunteen, että kaikkeen pitäisi ehtiä reagoida. Ajan ilmiö on, että ”hypitään” sinne tänne, vaikka ei fyysisesti, niin päämme sisällä. Saman aikaisesti yhä enemmän ollaan paikollaan ja liikutaan yhä vähemmän. Vaikka sosiaalisessa mediassa ollaan usein vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jää vuorovaikutuksen merkittävä osa-alue eli aito kohtaaminen helposti toteutumatta. Edellä kuvatut tekijät koettelevat niin kehoa kuin aivojen hyvinvointia.

Vaikka maailma muuttuu vauhdilla ja on yhä hektisempi ja nopeatempoisempi, eivät ihmisen aivot ja keho ole juurikaan muuttuneet. Ärsykeille toistuvasti ylivirittynyt mieli on riski terveydelle ja hyvinvoinnille. Ihminen tarvitsee kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen kokemuksia, turvallisuuden tunnetta ja rauhoittumista. Tarvitsemme myös jouten oloa, sillä jouten olemisella on olennaisen merkitys aivojen hyvinvoinnille. Ja mikä tärkeintä, jouten oleminen, luova joutilaisuus, on merkittävä kekseliäisyyttä ja luovuutta vahvistava tekijä. Kiireessä ja ylivirittyneenä ei luovuus yksinkertaisesti kuki, eikä kekseliäisyydelle ole tilaa. (13.)

Koska median rooli ihmisten arjessa on valtaisa, tarvitaan medialukutaitoa. Medialukutaitojen osa-alueita ovat median käyttötaidot, viestintä- ja vuorovaikutus, tulkinnan taidot, tiedonhakutaidot ja kriittisyys, osallistumisen ja vaikuttamisen taidot, elämänhallintataidot sekä luovuus ja tuottamisen taidot. Tärkeää on nähdä myös median käyttämisestä saavutettava hyöty hyvinvoinnille ja oppimiselle. Median avulla voidaan edesauttaa ja tehostaa oppimista sekä tuoda elämyksiä ja hyvinvointia edistäviä sisältöjä lähemmäksi oppilaiden arkea ja elämää. Koulun mediakasvatus ja koulun aikuisten malli ovat tärkeässä roolissa oppilaiden turvallisen ja hyvinvointia tukevan mediankäytön opettelussa. (2; 13.) Koulun tehtävänä on edistää oppilaiden medialukutaitoa, ohjata oppilaita hyvinvointia edistävään median käyttämiseen sekä tunnistamaan turvallisen mediankäytön periaatteet ja rajat. Jokaisen on tärkeää pohtia omia median käyttötapojaan sekä tunnistaa mediankäytön vaikutus omaan hyvinvointiinsa. (2.)

Tämän päivän maailmassa jokainen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä aikuinen on mediakasvattaja. Mediakasvatuksessa tärkeää on kiinnittää huomioita siihen, mitä medialaitteilla tehdään, miten mediassa olevaan sisältöön ja ärsykeisiin reagoidaan. Opettajan ja koulun muiden aikuisten sekä huoltajien esimerkki turvallisesta,

mediasisältöön kriittisesti suhtautuvasta sekä kohtuullisesti mediaa käyttävän aikuisen malli on oppilaille mitä tärkein oppimisen lähde. Tästä syystä myös aikuisten on kiinnitettävä erityistä huomiota omaan median käyttöön. (2; 13.)

2) [KouluKunnossa yhdessä!](#)

13) [Mediakasvatus.fi - Mediakasvatusseura - mediakasvatuksen asiantuntija](#)

Maaliskuu - Tunnetaidot

Inhimillisyyteen ja inhimilliseen toimintaan liittyy tunteita lähes aina. Jokaisella tunteella on oma, tärkeä tehtävänsä. Tunteet välittävät meille tietoa ympäristöstä, toisista ihmisistä ja itsestämme. Tunteet auttavat meitä havainnoimaan, ajattelemaan ja suuntaamaan toimintaamme. Tunteet kertovat meistä itsestämme ja tarpeistamme. Tunnetaitojen keskeisiä elementtejä ovat mm.

- kyky mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemukseen
- uteliaisuus ja avoimuus
- optimistisuus ja myönteiset tunteet
- sisäinen motivaatio
- aloitokykyisyys ja sinnikkyys
- kyky sitoutumiseen
- positiivinen erillisyyden ja itsensä kanssa olemisen taito
- itsenäistyminen ja vastuunotto.

Joillekin tunnetaidot ovat arkisia, lapsuudesta asti tuttuja ja itselle ominaisia asioita. Tunnetaidot voivat olla myös itselle luonteisesti vaikeampaa ja vieraampaa, kovan harjoittelun myötä saavutettua taitoa ja osaamista. Hyvä tieto on siis, että tunnetaitoja voidaan kehittää; tunteista voi oppia lisää, tunteitaan voi oppia tunnistamaan ja nimeämään sekä tunnistamaan tunteittensa taustalla olevia tekijöitä. (14.)

Tunnetaidot ovat yhteydessä oppimiseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvät tunnetaidot lisäävät hyvinvointia. Tunnistamattomat, torjutut ja purkamattomat kielteiset tunteet ja stressi puolestaan kuormittavat hyvinvointia ja saattavat tutkitusti jopa vaarantaa terveyden. Koulujen tunnetaitokasvatus onkin merkittävää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistyötä. (2.) Tunnetaitokasvatuksessa ja tunnetaitojen opettelussa oleellista on ymmärrys siitä, millaisia tunteita ylipäätään on

olemassa. Oleellista on tieto siitä, että tunteet tuntuvat myös kehossa. Oppiessa tunnistamaan tunteitaan, miten ja missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat, on tunteita helpompi ymmärtää. Tunnetaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi tunteiden tunnistamista ja nimeämistä harjoittelemalla. Tunteisiin liittyvää sanavarastoa voidaan kasvattaa, jolloin tunteiden tunnistaminen, sanottaminen ja niistä kertominen on helpompaa. (2; 14.)

2) [KouluKunnossa yhdessä!](#) 14) [Tunteet ja tunnetaidot - MIELE ry.](#)

Huhtikuu - Empatia ja myötätunto

Ihmiseksi kasvamisen, inhimillisyyden ja yksilöllisyyden kunnioittamisen kannalta empatia ja myötätunto ovat ensiarvoisen tärkeitä taitoja. Empatian avulla ihminen kykenee eläytymään toisen tilanteeseen ja tunteisiin. Empaattinen ihminen tuntee ja ymmärtää, miltä toisesta tuntuu ja mitä tämä kokee. Myötätunto ilmenee puolestaan tunteena ja haluna auttaa toista ihmistä. Myötätunto on siis toimintaa, joka motivoituu empatian pohjalta.

Ihmissuhteiden, sosiaalisen kanssakäymisen ja koko elämän kannalta myötätunto on yksi tärkeimmistä taidoista, joita oppilaille voidaan opettaa. Myötätunto on toimintaa ja ystävällisiä tekoja toisten ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Se on yksi tärkeimmistä taidoista ihmisyyteen kasvamisessa sekä yhteisen hyvän vaalimisessa. Tärkeää on harjoitella myötätuntoa myös itseään kohtaan, koska sillä on tärkeä yhteys sopeutumiskykyyn, mielen joustavuuteen (resilienssi) ja elämän haastavista tilanteista selviytymisen taitoon.

Oppilaat kokevat kasvaessaan ja kehittyessään monia tunteita ensimmäistä kertaa. Oppilailla ei vielä välttämättä ole kokemusta kuitenkaan näistä uusista ja erilaisista tunteista selviämisestä. Siksi he tarvitsevatkin ymmärrystä ja myötätuntoa tullakseen toimeen tunnekokemustensa kanssa. Empatiaa ja myötätunto opitaan mallista. Koulussa empatiaa ja myötätuntoa voidaan harjoitella turvallisesti opettajan ja muiden koulun aikuisten esimerkistä. Oppilaan tunteiden ja tarpeiden peilaaminen on empatian konkreettista käyttöä, jota on helppo toteuttaa erilaisissa koulun normaaleissa vuorovaikutustilanteissa. Empatiaa on myös toisen ihmisen tilanneteen havainnoiminen ja tunnetilojen kokeminen yhdessä hänen kanssaan sekä kannustavan palautteen antaminen. Empaattinen koulun aikuinen saa paljon aikaan omalla esimerkillään. (2.)

2) [KouluKunnossa yhdessä!](#)

Toukokuu - Unelmat ja haaveet

Unelmat ja haaveet ohjaavat kohti onnellista ja toiveikasta tulevaisuutta. Katseen suuntaaminen tulevaisuuteen vahvistaa unelmoimisen ja haaveilemisen taitoa sekä auttaa asettamaan itselleen merkityksellisiä tavoitteita. Unelmoimisen taito vahvistaa tunnetta siitä, että elämä on hyvää, arvokasta ja merkityksellistä. Kokemuksella siitä, että elämä kantaa on yhteys hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Tavoitteiden asettaminen, niiden eteen ponnistelu ja niiden saavuttaminen ovat jo itsessään hyvinvointia tukevia tekijöitä.

Tavoitteista, unelmista ja toiveista puhuminen ja niiden pohtiminen koulun arjessa ja osana koulun hyvinvointityötä auttavat suuntaamaan ajatuksia tulevaisuuteen, ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan ja toiveikkuuteen. Unelmoimisen ja haaveilemisen taitojen opettelu ohella tärkeää on vahvistaa myös ratkaisukeskeistä ajattelua tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseksi. Oppilaita tulee kannustaa sinnikkyytteen sekä tavoitteiden ja unelmien eteen työskentelemiseen. Tärkeää on huomata edistymiset, pienetkin, ja iloita niistä. Olennaista on ohjata oppilas huomaamaan oma osallisuutensa unelmiensa toteuttamisessa. Tärkeä on pohtia sitä, miten jokainen voi puolestaan auttaa muita unelmien ja tavoitteiden saavuttamisessa. (2.)

2) [KouluKunnossa yhdessä!](#)

Lähteet

- 1) Yhteisöllisyys. 2024. Opetushallitus. [Yhteisöllisyys - Opetushallitus](#).
- 2) KouluKunnossa! 2022. Osallisava hyvinvoinnin vuosikello esi- ja perusopetukseen. [KouluKunnossa yhdessä!](#).
- 3) Hietanen-Peltola, M., Pelkonen, M. & Laitinen, K. 2015. Yhteisön hyvinvointi. Teoksessa Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Toim. Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos - julkari.fi](#)
- 4) Manninen, S. 2018. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteen ja psykologian tiedekunta. [Kouluviihtyvyys ja siihen liittyvät tekijät peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa. Väitöskirja, jyu.fi](#).
- 5) Mielen terveystaidot osana koulun arkea. N.d. Mieli ry. [Mielen terveystaidot osana koulun arkea - MIELI ry](#) .
- 6) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2024. [Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 - ePerusteet \(opintopolku.fi\)](#).
- 7) Lyytikäinen, M., Koivisto, J. Savolainen, N & Rotko, T. 2017. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja. Työpäpaperi 13/2017. Innokylän innovaatiokatsaus. [Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja - julkari.fi](#).
- 8) Tutustu itseesi. 2022. Mieli ry:n Vahvista mielen terveyttäsi -sivun alasivu Itsetuntemus ja itsetunto. [Tutustu itseesi - MIELI ry](#).
- 9) Kilpeläinen, K., Savolainen, N., Rotko, T., Kauppinen, T., Markkula, J. & Tamminen, N. 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäpaperi 22/21. [Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen alueilla 2021 \(julkari.fi\)](#)
- 10) L 609/1986. [Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 609/1986 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)
- 11) L 1325/2014. [Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 609/1986 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#).

12) Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. 2024. Opetushallitus. [Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus - Opetushallitus.](#)

13) Median käyttö ja aivojen hyvinvointi, Aivojen hyvinvointi media-arjessa ja Medialukutaito. Mediakasvatusseura ry. [Mediakasvatus.fi - Mediakasvatusseura - mediakasvatuksen asiantuntija.](#)

14) Tunteet ja tunnetaidot. N.d. Mieli ry:n Vahvista mielenterveyttäsi -sivun alasivu. [Tunteet ja tunnetaidot - MIELI ry.](#)

