



Hyvinvointioppiminen

POMM JOHDANTO

Kaili Kepler

20.3.2025

AJATUSTEN PALAPELI

- JOS OPE VOI HYVIN SITTEEN....
- JOS OPPILAS VOI HUONOSTI SITTEEN...
- JOS KOULUHYVINVOINTI ON REMPALLA SITTEEN





Oletko törmännyt viimeisen kahden viikon aikana lasten tai nuorten, opettajien tai kouluhyvinvointiin liittyvään uutiseen?





Opettajan ydinosaaamisalue - Hyvinvointia vahvistava osaaminen (Prope)

- Kouluyhteisön hyvinvointi ja sen tukeminen:
 - Miten voin antaa tukea opettajakollegoiden jaksamiseen ja työhön sitoutumiseen?
- Miten voin edistää työyhteisön motivaatiota kehittää toimintakulttuuriaan?
Oppilaiden hyvinvointi ja sen tukeminen:
 - Miten opettajana voin edistää oppijoiden innostusta ja motivaatiota?
 - Mikä merkitys on luokan ilmapiirillä oppimisessa ja hyvinvoinnissa?
 - Miten opettajana voin ottaa huomioon lapsen ja nuoren kokemusmaailman?
- Oma hyvinvointini kasvattajana ja sen tukeminen:
 - Mikä tukee jaksamistani ja innostustani työtehtävissäni ja kouluyhteisössä?
 - Miten priorisoin tehtäviäni?
 - Miten käsittelen työssä kokemiani vaikeita tunteita?
 - Opettaja on myös kasvatustieteen asiantuntija - millaiseksi hahmotan tehtäväni kasvattajana?
 - Miten olla kannustava ja hyvinvointia tukeva kasvattaja?



Mitä tänään?

1. Hyvinvointioppimisen peruspilarit
2. Kouluhyvinvointi
3. Opettajan hyvinvointi ja sen tukeminen



1. HYVINVOINTIOPPIMISEN PERUSPILARIT



Hyvinvointioppiminen

- Hyvinvointia – ja pahoinvointia – opitaan samoin kuin lukemista ja laskeminen.
- Hyvinvointioppiminen alkaa syntymästä, jatkuu yli koko elämänsä
- Myös yhteisöt (perheet, koulut, kunnat, ym.) oppivat hyvinvointia ja pahoinvointia (“oppivat organisaatiot”)

Mitä tarkoittaa oppiminen tässä yhteydessä?

Hyvinvointi tulkitaan usein TAHDON /motivoinnin asiaksi

- Ihmisen voisivat hyvin jos todella tahtoisivat
- Esim. oppilaat auditorioon ja guru puhuu huumeista

Oppiminen antaa realistisemmän perustan

- Terveysoppimiseen ainakin 10 ”oppituntia!
 - Mieluummin 20-30!

Mitä on hyvinvointiosaaminen?

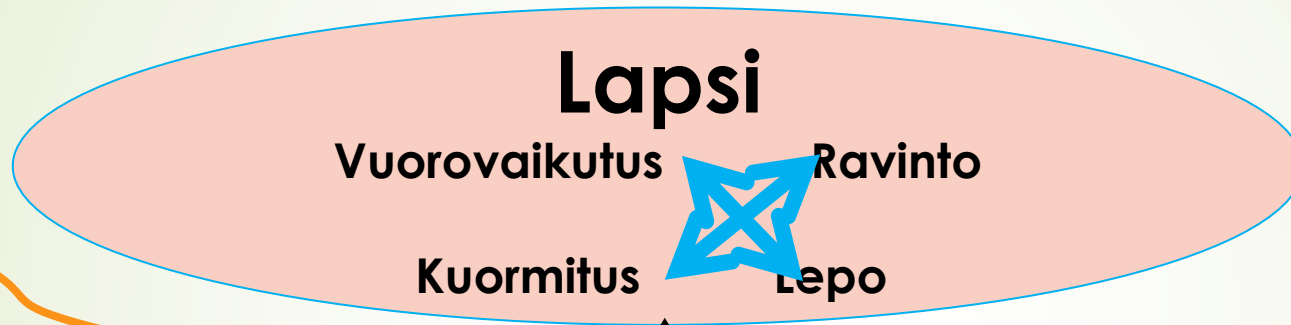
”Hyvinvointioppimisen oppiaineet”

9

1. Puhuminen/vuorovaikutus/sosiaalinen osaaminen
2. Arjen rytmit/ajankäyttö
3. Uni, lepo, rentoutuminen
4. Liikkuminen
5. Ruokailu
6. Itsehoito
7. Oppimaan oppiminen
8. *Elimistön ja mielen viestien havaitseminen, tulkinta ja sanoittaminen*
9. Oman/ympäristön hyvinvoinnin/pahoinvoinnin arviointi/tulkinta

Elimistö ja mieli viestivät tasapainostaan:

Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö/geeniperimä



Viestejä
tasapainosta/häiriöstä
- mieli
- elimistö



KOULUN MIELENTERVEYSTEHTÄVÄ (esim. Kannas 2005)

- ▶ vahvistaa ja lisätä lasten ja nuorten psyykkisiä **voimavaroja ja sosioemotionaalisia taitoja sekä laajemmin sosiaalisia taitoja**, jotka edistävät mahdollisuuksia vaikuttaa omaan terveyteen ja elämään - ei keskittyä ainoastaan terveyskäyttämiseen vaikuttamiseen
- ▶ **vähentää myös ahdistusta ja pelkoja**, joita lapsilla ja nuorilla usein on – pelot liittyvät erilaisiin terveyteen liittyviin ilmiöihin sekä erityisesti omaan kasvuun, kehitykseen ja seksuaalisuuteen

Mielenterveyden osatekijät

Positiiviset voimavarat

- **itseluottamus**, ihmissuhteet, ympäristö
- **pätevyys**, joka antaa elämänhallinnan tunteen
- **saavutus**, joka vahvistaa omanarvontunnetta
- **huumori**, joka lisää kestävyyttä ja joustavuutta
- **tylsistymistä** poistavat ja motivoivat haasteet
- **erillisyy**: miten koemme, että muut hyväksyvät meidät

Kyky käsitellä vaikeita tunteita

- **viha**: kuinka hyväksymme maailman epäoikeudenmukaisuuden
- **häpeä**: miten hyväksymme itsemme
- **syyllisyys**: miten hyväksymme tekomme
- **pelko**, joka vaikuttaa turvallisuuteemme ja turvattomuuteemme

Mielenterveyteen vaikuttavat suojaavat tekijät

- **sisäiset:** esim. hyvä perimä, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto, hyväksytyksi tulemisen tunne, ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot...
- **ulkoiset:** esim. sosiaalinen tuki, turvallinen elinympäristö, kuulluksi tuleminen, lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät...

(Heiskanen ym. 2006)





MIELENTERVEYSOSAAMINEN TIEDOKSI JA TAIDOKSI

- mielenterveys on **kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä**
- hyvä mielenterveys on pitkälti elämäntaidollinen käsite; **voimavara**, joka auttaa selviytymään arjessa, tekemään työtä, tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa sekä voimaan hyvin
- mielenterveys **vaihtelee elämänkulun aikana** ja se voi sekä uusiutua että kuluu

MIELENTERVEYSOSAAMINEN TIEDOKSI JA TAIDOKSI



lapsella hyvä mielenterveys tarkoittaa

- **kykyä leikkiä ja käydä koulua,**
- **osoittaa tunteita,**
- **puhua mieltä painavista asioista,**
- **tulla toimeen kavereiden kanssa ja**
- **nauttia elämästä**



2. KOULUYHTEISÖN HYVINVOINTI= KOULUHYVINVOINTI





Koulun eetos (demon tehtävä)

- Millainen on turvallinen ja hyvinvointia edistävä koulu?
- Mitä on hyvinvointi? Mitä terveys oikein on?
- Kenen työhön niiden edistäminen kuuluu?
- Minkä arvon koulu antaa terveydelle ja hyvinvoinnille?
- Millainen on unelmien koulu, jossa kaikilla on hyvä oppia ja tehdä töitä?
- Mitkä ovat ne kymmenen askelta, joilla sinne päästään?
- Millainen on koulun terveyden uhkakuva?
- Minkälaista muutosta halutaan?



Slow-koulu? Elämisen tapa, elämänfilosofia, mielentila

► Nopea

Kiireisyys. Kontrolloivuus. Aggressiivisuus.
Hätäisyys. Analyttisyys. Pinnallisuus.
Stressaantuvuus. Kärsimättömyys. Aktiivisuus.
Määrä laadun sijaan.

► Hidas

Rauhallisuus. Vastaanottavuus. Tyyneys.
Intuitiivisuus. Kiirehtimättömyys. Kärsivällisyys.
Pohdiskelevuus. Tasapaino. Laatu määrän
sijaan. Todellisten ja merkityksellisten yhteyksien
muodostamista.

Anne Konu (hyvinvointimalli)






Koulun hyvinvointimalli

.... Käsittelee **koulun olosuhteita, koulun sosiaalisia suhteita, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia koulussa** sekä **terveydentilaa**.


Hyvinvointimallin pohjalta kehitetty koulun hyvinvointiprofiili on tarkoitettu työkaluksi koulujen itsearviointiin. Tässä sitä on käytetty arviointityökaluna alakoulujen oppilaiden hyvinvoinnista. Yhteensä yli 20 000 alakoululaista vastasi hyvinvointiprofiilin kyselyyn viitenä lukuvuotena 2004–2009. (Joronen 2010)



Koulun olosuhteet tarkoittavat koulun fyysisiä tiloja. Olosuhteisiin liitetään myös opetuksen organisointi ja koulun säännöt, lukujärjestys, ruokailu, työtahti ja tarvittavat palvelut, kuten terveydenhoito.

Sosiaaliset suhteet on erityisen tärkeää niin oppilaiden kesken, oppilaiden ja opettajien välillä kuin myös koulun ja kodin välisinä suhteina. Sosiaalisia suhteita tarkastellaan ryhmätöiden sujumisena, työrauhana luokassa, ystävien olemassaolona, toisten auttamisena, kokemuksina opettajien oikeudenmukaisuudesta ja ystävällisyydestä sekä kiusaamisen vähäisyytenä.

Kotien ja koulun yhteistyön ajatellaan näkyvän vanhempien kiinnostuksena lapsensa koulunkäyntiin, lapsen saamasta avusta vanhemmiltaan sekä kokemuksina koulun ja kodin yhteydenpidosta.



Itsensätoteuttamisen mahdollisuudet on kysymys sellaisista asioista kuin yksilön merkitys yhteisössään sekä onnistumisen kokemusten saaminen. Tämän alueen kysymykset käsittelevät yksilön saamaa arvostusta koulussa, mahdollisuuksia vaikuttamiseen, opetuksen tapaa, läksyjen onnistumista, avun saantia tarpeen tullen sekä positiivista kannustamista ja rohkaisua. Lisäksi kysytään, onko koulussa tarjolla itselle kiinnostavia oppiaineita ja kerhoja.

Terveydentilaa tarkastellaan psykosomaattisina oireina. Ihminen on kokonaisvaltainen olento ja oireiden voidaan katsoa olevan yhteydessä myös sosiaaliseen ympäristöön kuten kotiin, kouluun tai muuhun ympäristöön, jossa yksilö aikaansa viettää.

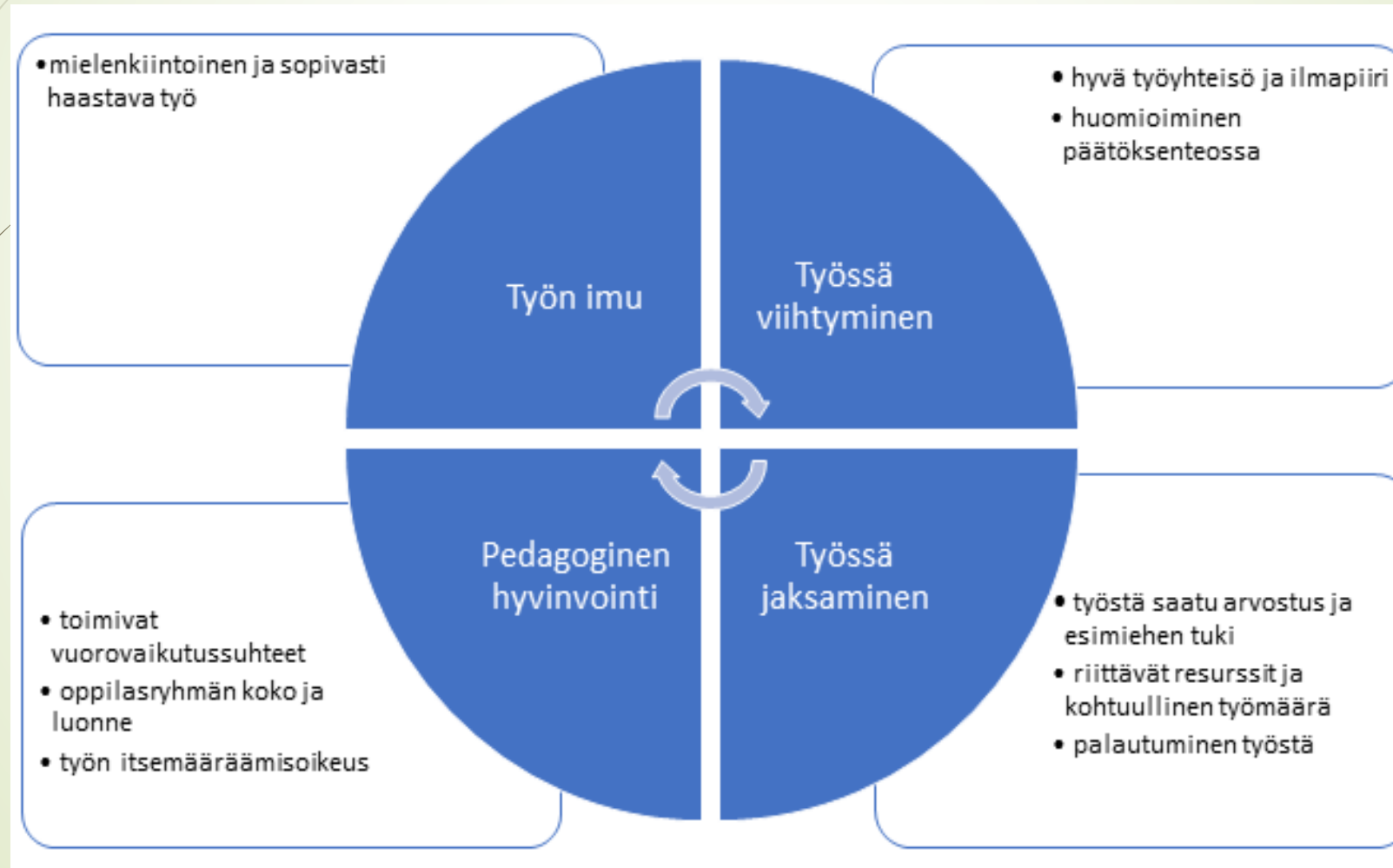
Oireista kysytään niska-, selkä- ja vatsakipuja, jännittyneisyyttä ja hermostuneisuutta, väsymystä ja nukkumisongelmia, päänsärkyä, alakuloisuutta, pelkoa ja tavallisia nuhakuumeita, yskää sekä kurkkukipua.



3. Oma hyvinvointini kasvattajana ja sen tukeminen=OPETTAJIEN TYÖHYVINVOINTI

Opettajan työhyvinvoinnin ulottuvuuksia

(Kukila & Vihavainen, 2018)



Työn tuunaaminen

- Oman työn muokkaamista itselle mielekkäämmäksi: arjen innovatiivisuutta, rutiinien ravistelua ja unelmien toteuttamista nykyisessä työssä.
- Haastaa perinteisen ajattelutavan, jossa työn kehittäminen on pelkästään työnantajan vastuulla. Itsellä aktiivinen rooli oman innostuksensa herättelyssä ja säilyttämisessä.
- Useimmissa työtehtävissä on mahdollista vaikuttaa ainakin jonkin verran esimerkiksi työn sisältöön tai työtapoihin -> tarkoitus ei ole muuttaa työtä sinänsä, vaan muokata työtehtävien osia tai omaksua uusi näkökulma työntekoon.

Kuka uupuu?

- Ahkera ja tunnollinen
- Työhön voimakkaasti sitoutunut
- Ottaa paljon vastuuta
- On vaativainen itsensä ja oman suoriutumisensa suhteen
- Yrittää selviytyä liiallisista tavoitteista, liian suuresta työmäärästä tai liian vaativasta tehtävästä

Olenko työholisti?

Tunnusomaista:

- **Liiallinen työ:** minulla on aina kiire ja monta rautaa tulessa
- **Työn pakonomaisuus:** tunnen syyllisyyttä ellen työskentele koko ajan

Ja

- Jatkan usein työskentelyä senkin jälkeen, kun työtoverini ovat jo lopettaneet.
- Vrt. Työn imussa työntekijä osaa arvostaa elämässä muitakin asioita kuten ystävyysuhteita, perhettä, vapaa-aikaa.



Palautuminen osa työhyvinvointia

- **Psykologinen irrottautuminen** : 'osaan etäännyttää itseni työstä'
- **Rentoutuminen:**
'vietän aikaa rentoutuen'
- **Hallinta:**
'etsin älyllisiä haasteita'
- **Kontrolli:**
'teen asioita siten kuin haluan niitä tehtävän'
- Palautumisen mahdollisuus on edellytys hyvinvoinnille työssä.

(Lähde: Sonnentag & Fritz, 2007)

Työolotekijöiden yhteydet työhyvinvointiin (Leiter & Maslach 2000)

Työuupumus

- Ylikuormitus
- Ei mahdollisuutta vaikuttaa
- Puutteellinen palkitseminen
- Hajanainen työyhteisö
- Oikeudenmukaisuuden puuttuminen
- Arvokonflikti

Työolotekijät

1. Työn kuormitus
2. Vaikutusmahdollisuudet
3. Palkkiot
4. Yhteisöllisyys
5. Oikeudenmukaisuus
6. Arvot

Työn imu

- Sopiva työn kuormitus
- Mahdollisuus vaikuttaa
- Tunnustukset ja palkkiot
- Yhteisöllisyyden tunne
- Reiluus, kunnioitus, oikeudenmukaisuus
- Työn mielekkyys

(Lähde: Kinnunen, Feldt & Mauno, 2005)



4. Oppilaiden hyvinvointi ja sen tukeminen



Mielenterveys on taitoa, jota voi oppia.

Suomen Mielenterveysseuran koulutusta ja aineistoa lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen

Lapsen mieli
- koulutus ja aineisto
varhaiskasvatukseen ja neuvolaan

Hyvää mieltä
yhdessä - koulutus
ja opetusaineisto
alakouluille

Mielenterveys
voimaksi - koulu-
tutus ja aineisto
nuorisotyöhön

Hyvinvoiva oppilaitos -
opetus- ja koulutusaineisto
toisen asteen oppilaitoksille

Mielen hyvinvointi
- opetuskokonaisuus
terveystietoon
(yläkouluun)



Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Miltä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oli ko klire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oli ko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Miltä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?



LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Miltä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN
MIELEN
TERVEYS
SEURA



Yhdessäolotaidot
vahvistuvat harjoittelemalla

YHDESSÄOLON TILKKUTÄKKI

YHTEISTYÖ- TAIDOT

- Osaan kannustaa
- Otan toiset huomioon
- Osaan sanoa kiitos
-
-

TAITO ETSIÄ APUA

- Uskallan etsiä tukea
- Osaan tukea kaveria
-
-
-

NEUVOTTELU- TAIDOT

- Olen joustava
- Otan toisen huomioon
- Osaan kysyä
- Uskallan sanoa mieli piteeni
-

EMPATIA- TAIDOT

- Osaan kuunnella
- Osaan lohduttaa
- Osaan olla läsnä ja kohdata
-
-

RISTIRIITOJEN RATKAISU- TAIDOT

- Osaan pyytää anteeksi
- Osaan antaa anteeksi
-
-
-

JÄMÄKKYYS

- Osaan sanoa Ei
- Osaan sanoa mielipiteeni
-
-
-



Tutustu tunteisiin

TUNTEIDEN TUULIMYLLY



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

© 2014 Suomen Mielen-terveysseura. Kaikki oikeudet pidätetään.
Tämä on osa mielen-terveysseuran julkaisuista.

MIELENTERVEYSTAIDOT
KASVUN



HYVÄÄ MIELTÄ YHDESSÄ

Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

| Riikka Nurmi | Anniina Sillanpää | Marjo Hannukkala |

SISÄLLYSLUETTELO

HYVÄ ARKI JA MIELENTERVEYS	17
<i>Mielenterveys voimavarana</i>	18
<i>Hyvä arki ja mielenterveys</i>	24
TURVALLINEN YHTEISÖ	33
<i>Turvallinen yhteisö on hyvinvoinnin perusta</i>	34
<i>Lapsen turvaverkko</i>	40
ITSETUNTEMUS	49
<i>Itsetunto</i>	50
<i>Temperamentti on osa persoonallisuutta</i>	56
TUNTEET	63
<i>Tunnekasvatus</i>	64
<i>Tunnehallinta ja käyttäytyminen</i>	74
KOHTAAMINEN	85
<i>Empatia ja kohtaaminen</i>	86
<i>Rauhoittuminen ja läsnäolo</i>	94
AINUTLAATUISUUS	103
<i>Arvot mielenterveyden tukena</i>	104
<i>Syrjimättä yhdessä</i>	112
<i>Seksuaalisuus alakoululaisen voimavarana</i>	120

TURVALLISUUS	129
<i>Turvataitokasvatus</i>	130
<i>Selviytyminen huolista ja suruista</i>	138
TAITEESTA TUNTEISIIN	149
<i>Mielen hyvinvointia musiikista</i>	150
<i>Liikunnan iloa</i>	154
<i>Elokuvat ja mielenterveyden opettaminen</i>	158
<i>Taidekuva ja mielen hyvinvointi</i>	162
<i>Sadut ja mielenterveys</i>	164
ARVIOINTI	167
<i>Mielenterveystaitojen arviointi</i>	168
LIITTEET	179



Pidä
huolta
itsestäsi!

mieli

Apua terveystiedon opetukseen alakoulussa

- Ihmisterveysoppi –materiaali
<http://www.edu.fi/SubPage.asp?path=498,1329,1529,50123,50726>
- Kouluikäisen terveyden polku
<http://www.edu.fi/SubPage.asp?path=498,1329,1529,70247>
- Kemppainen, 2004: Miten opetan terveystietoa luokille 3-6. Tammi.
- Kannas & Peltonen (toim.) 2005: Terveystieto tutuksi. Opetushallitus.
- Netissä runsaasti opetusmateriaaleja ja ideoita eri aihealueiden opetukseen sekä osan aiheista osalta löytyy myös didaktista kirjallisuutta hyvin