



HYVINVOINTIOPPIMINEN
käytännön näkökulmasta
POMM1002 19.3.2026
Kaili Kepler

Hyvinvointioppimisen mielimaisema



AJATUSTEN PALAPELI

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



Mitä tänään? Hyvinvointioppimisen peruspilarit koulussa



Miten hyvinvointi näkyy luokassa?

Muun muassa...

- > Luokassa on hyvä ja turvallinen ilmapiiri.
- > Autetaan toisia.
- > Sinuun luotetaan.
- > Ystävystytään.
- > Puhutaan toisille ystävällisesti.
- > Tunnetaan paremmin luokkakaverit.
- > Kuunnellaan ja ymmärretään toisia.
- > Hyväksytään erilaisuutta.
- > Uskalletaan sanoa oma mielipide sekä olla eri mieltä.
- > Viihdytään yhdessä.
- > Ryhmätyötaidot kehittyvät.
- > Opiskeluun sitoudutaan paremmin.
- > Osataan itse ratkoa pienemmät ristiriidat puhumalla.
- > Kiusaamisen, riitojen ja kiukuttelun väheneminen.
- > Kodin ja koulun yhteistyö on mutkatonta ja avointa.

Haasteet

- ryhmä, jossa on paljon käyttäytymisen ongelmia
 - > ryhmäytymistä ei tapahdu
- kodin ja koulun väliset näkemuserot
 - > koti kyseenalaistaa -> "opettajan työ vesittyy"
- riittämättömät resurssit
 - > opettaja jää haastavissa tilanteissa yksin
 - > opettaja uupuu ja kokee riittämättömyyttä
- puutteellinen oppilaantuntemus erityislasten kohdalla
 - > uhkatilanteita

Hyvinvointioppimisen peruspilarit 1

Mitä ne voisivat olla?





Hyvinvointioppiminen

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

(Rimpelä 2004)



Mitä tarkoittaa oppiminen tässä yhteydessä?

Hyvinvointi tulkitaan usein TAHDON /motivoinnin asiaksi

- Ihmisen voisivat hyvin jos todella tahtoisivat

Oppiminen antaa realistisemmän perustan

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

Elimistö ja mieli viestivät tasapainostaan:

Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö/geeniperimä

Lapsi

Vuorovaikutus Ravinto

Kuormitus Lämpö



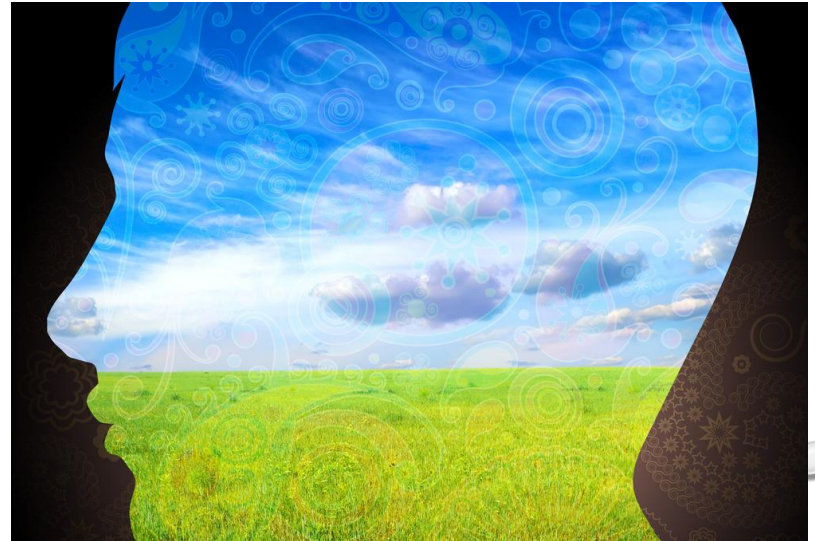
Viestejä

tasapainosta/häiriöstä

- mieli
- elimistö

Nuorille merkitykselliset asiat

- SALLIVUUS JA HYVÄKSYNTÄ
- TÄSSÄ HETKESSÄ ELÄMINEN
- KOKEMUKSELLISUUS
- OSALLISUUS



MIKÄ KÄYTTÄYTYMISTÄ (terveyskäyttäytymistä) OHJAA?

- Käyttäytyminen voi olla joskus automaattista ja joskus tietoisesti harkittua
- Jokaisella meistä on käsitys siitä, millaisia olemme tai millaisia haluaisimme olla
- Joskus oma käsitys itsestä ei vastaa todellisuutta
- Hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää kysyä: **Mitä haluan? Miten voin? Miten haluan kehittyä?**
- Millaisissa tilanteissa saattaisit kysyä itseltäsi näitä kysymyksiä?



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 terveyskäyttäytymiseen 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
- yhdessäolon koulussa pitäisi lisätä myös **turvallisuutta ja luottamusta sekä palkita emotionaalisesti**



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
- **erillisuus**: miten koemme, että muut hyväksyvät meidät

Kyky käsitellä vaikeita tunteita

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

MIELENTERVEYSOSAAMINEN TIEDOKSI JA TAIDOKSI



lapsella hyvä mielenterveys :

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



Hyvinvointioppimisen peruspilarit 2



Koulun eetos

- 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. Kontrolloituus. Aggressiivisuus. Hätäisyys. Analyyttisyys. Pinnallisuus. Stressaantuvuus. Kärsimättömyys. Aktiivisuus. Määrä laadun sijaan.

- **Hidas**

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



Hyvinvointioppiminen opetussuunnitelmassa



maalis-toukokuu

UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN

Kiitollisuus
Onnellisuus ja
merkityksellisyys
Unelmat ja tavoitteet
Arvot

tammi-maaliskuu

VAHVANA ARJESSA

Vahvuustaidot
Hyvän arjen taidot
(uni, ravinto, liikunta,
median käyttö)



JYVÄSKYLÄ



1.8.2024



YHDESSÄ ON KIVAA

Hyvän huomaaminen
Vuorovaikutustaidot
Kaveritaidot
Turvataidot

elo-lokakuu

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

Itsetuntemus
Läsnäolotaidot
Rauhoittumistaidot
Tunnetaidot
Myötätuntotaidot

loka-joulukuu



Vuorovaikutustaidot (yhteistyötaidot)



- Oppilaan vuorovaikutustaidot kehittyvät monipuolisissa itsenäisissä töissä sekä pari- ja ryhmätöissä, joita harjoitellaan muun muassa erilaisissa keskusteluissa, kuten neuvotteluissa, kokouksissa ja projektitöissä.
- Hän muodostaa ja ilmaisee perusteltuja mielipiteitä suullisesti ja kirjallisesti tilanteen vaatimalla tavalla.
- Hän opettelee sietämään erilaisia mielipiteitä ja tarvittaessa muokkaamaan omiaan.
- Hän harjoittelee lisäksi kielellä vaikuttamisen keinoja (esim. mainonta).



Arjen rytmittäminen ja ajankäyttö (työ, vapaa-aika, lepo)

- Oppilas oppii toimimaan ympäristössään turvallisesti, ja itseään suojellen sekä noudattaa annettuja ohjeita koulussa, lähiympäristössä ja liikenteessä.
- Hän oppii psyykkistä ja fyysistä itsetuntemusta, itsensä ja muiden arvostamista ja sosiaalista osaamista.



Terveystottumukset (ravinto, uni, liikunta, hygieniasta huolehtiminen)

- Oppilas oppii terveyteen ja sairauteen sekä terveyden edistämiseen liittyviä käsitteitä, sanastoa ja toimintatapoja sekä tekemään terveyttä edistäviä valintoja.
- Tavoitteena on, että oppilas oppii ymmärtämään omaa kasvuaan ja kehitystään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena prosessina sekä ihmisen ja hänen ympäristönsä välisenä vuorovaikutuksena



Kehon ja mielen viestit (tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen -> oikeansuuntainen toiminta)

- Ympäröivän maailman havainnointi ja oma toiminta yhteisön jäsenenä. Psyykkinen ja fyysinen itsetuntemus. Itsensä ja muiden arvostaminen ja sosiaalinen osaaminen.



Oman hyvinvoinnin arviointi ja tulkinta (arviointitaidot: hankkia realistinen näkemys itsestä)

Oppilas oppii

- hyvät tavat ja toisten huomioon ottaminen
- sopimusten ja sääntöjen merkitys ja noudattaminen
- rahan käyttäminen: oman talouden hallinta ja kulutuskäyttäytyminen
- fyysisen koskemattomuuden ja toisen omaisuuden kunnioittaminen
- kiusaamisen ja väkivallan ehkäiseminen

Ympäristön hyvinvoinnin arviointi ja tulkinta (koulun fyysinen ympäristö esim. ergonomia)



Oppilas oppii

- oman koulun turvallisuus
- vaaratilanteiden välttäminen liikenteessä maalla, vesillä ja jäällä
- turvallinen tutkiminen
- koti- ja vapaa-ajan tapaturmat
- siisti, viihtyisä lähiympäristö ja kotikaupunki

Oppimaan oppiminen (työskentelytaidot, omien vahvuuksien tunnistaminen)



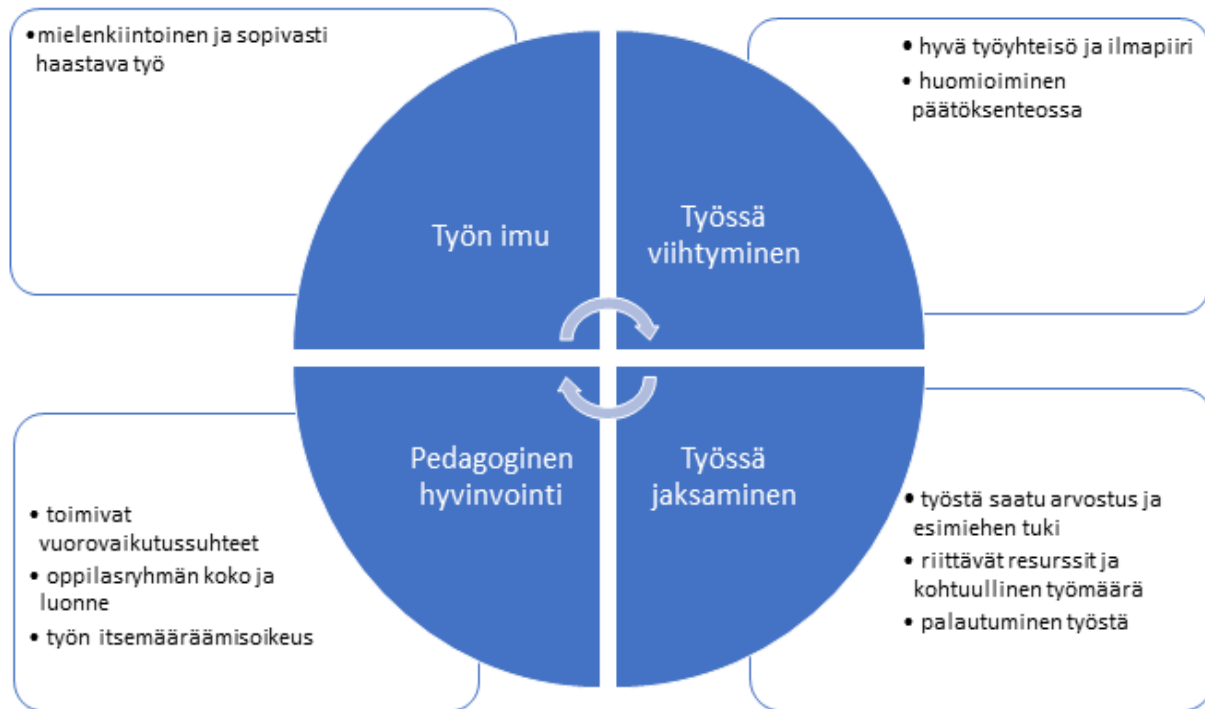
- Perusopetus edistää kannustavaa vuorovaikutusta, yhteistyötä, yhteistä vastuunottoa ja osallisuutta.
- Erityistä huomiota kiinnitetään oppilaiden mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan ja yhteiseen työskentelyyn sekä toimintaympäristöön.
- Osallisuuden kautta tuetaan oppimista, hyvinvointia sekä vastuulliseksi ihmiseksi ja yhteiskunnan jäseneksi kasvamista.



Hyvinvointioppimisen peruspilarit 3. Opettajan oma hyvinvointiosaaminen

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.

Lähde: Työterveyslaitos, 2018

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 ystävyyssuhteita, perhettä, vapaa-aikaa.

Bakker, 2006)

Lähde: Schaufeli, Taris, &



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

Työolotekijät


Työn imu



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

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

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



Hyvinvointioppimisen peruspilarit 4. Oppilaiden hyvinvointi ja sen tukeminen

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Mulsitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai olit kiire?

UNI JA LEPO

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

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä 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?
- Mitä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyviä mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN
MIELEN
TERVEYS
SEURAA



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 Mielenterveysseura. Kaikki oikeudet pidätetään.
Suomen Mielenterveysseura ry | mielenterveysseura.fi

MIELENTERVEYSTAIDOT
KÄSYVÄN



HYVÄÄ MIELTÄ YHDESSÄ

Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen




SUOMEN
MIELEN
TERVEYS-
SEURA

| Riikka Nurmí | 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