




JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Hyvinvointioppiminen


Kaili Kepler-Uotinen 21.3.2024



- **Hyvinvointia vahvistava osaaminen:**

Tunnistat fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä tekijöitä yksilöiden ja ryhmien tasolla. Saat valmiuksia tukea ja kehittää oppijoiden kokonaisvaltaista

hyvinvointia moniammatillisesti ja yhteistyössä huoltajien kanssa sekä puuttua kehitystä ja hyvinvointia vaarantaviin tekijöihin, esimerkiksi kiusaamiseen. **Tunnistat kouluyhteisön hyvinvoinnin tekijöitä** ja kykenet osallistumaan kouluyhteisön hyvinvoinnin kehittämiseen.

- **Kykenet** tunnistamaan oman asiantuntijuuden kehittymiseen ja **opettajan työhön sisältyviä tyytyväisyyttä**, sitoutumista ja motivaatiota vahvistavia tekijöitä. Lisäksi tunnistat eri elämäntilanteisiin liittyviä kuormitustekijöitä sekä kykenet hyödyntämään stressinhallinnassa hyvinvointia ja jaksamista edistäviä henkilökohtaisia ja yhteisöllisiä resursseja.
- 

## MISTÄ TÄNÄÄN PUHUMME?

1. Mitä on terveys, hyvinvointi ja mielen hyvinvointi?
2. Koulun hyvinvointimalli
3. Hyvinvointioppiminen





# PARIPORINA



Mieti mitkä asiat tekevät  
koulusta hyvinvoivan?



Mitä tekisimme hyvinvoivan  
koulun eteen?



# Mitä on terveys?

- 🔗 Terveys on käsitteenä monimerkityksinen.
- 🔗 Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain sairauden puuttumista.
  - Määritelmää on arvosteltu sen pyrkimyksestä määrittää terveys täydellisenä, saavuttamattomana tilana.
  - Toisaalta sitä on kiitetty, mutta myös kritisoitu terveyden jaosta kolmeen erilliseen osa-alueeseen.
- Usein määritelmä kuvataan päällekkäisinä ympyröinä, jolloin fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys voidaan hahmottaa kokonaisuutena.

(Vertio 2003)



## PSYKKINEN

1. Tiedolliset eli kognitiiviset toiminnot  
= havaitseminen, ajattelu ja muisti
2. Emotionaaliset toiminnot  
= tunteet ja motiivit



## FYYSINEN

- oma keho eli ruumis
- fysiologiset toiminnot (verenkierto, hormonit..)

## SOSIAALINEN

- ihmissuhteet
- suhde yhteisöön ja yhteiskuntaan



# Mielenterveystalo.fi

- Arjen hyvinvoinnilla on yhteys mielen hyvinvointiin. Silloin kun ihmisen elämässä on kaikki hyvin, arki sujuu ilman suuria murheita. Arjen toimet antavat rytmin päiviin.
- Ihminen voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa yksinkertaisilla asioilla. Nämä asiat tukevat sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. On erityisen tärkeää itse pyrkiä huolehtimaan arjen hyvinvoinnista, koska se auttaa pitämään yllä sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä.
- Uni, rentoutuminen, lepo
- Ravinto
- Liikunta
- Keho ja mieli
- Sosiaaliset suhteet
- Oman mielen rauhoittaminen
- Ajatukset ja niiden kanssa työskentely



# Hyvinvointi

Aristoteles: **Onnellisuus** on elämän päämäärä, yksilön **hyvyys ja hyvät teot** ovat seurausta onnellisuuteen pyrkimisestä.

Nykyäänkin tulisi toteuttaa asioita, jotka ovat **hyväksi ihmisille** (Opetushallitus 2021).

Sosiologi Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteorian mukaisesti hyvinvointi jakautuu kolmeen osa-alueeseen:

- **having** (elintaso),
- **loving** (yhteisyysuhteet) ja
- **being** (itsensä toteuttaminen).





Hyvinvointia määritellään moniulotteisesti yksilön ja yhteisön näkökulmista (OKM 2011, 27).

"Hyvinvointi on dynaaminen prosessi, jossa yksilön fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja materiaallinen tilanne on yleisemmin positiivinen kuin negatiivinen. Hyvinvointi on myös seurausta yksilön sisäisistä, yksilöiden välisistä, yhteiskunnallisista sekä kulttuurisista prosesseista." (Minkkinen 2013).

Minkkisen (2013) määritelmässä huomioidaan **hyvinvoinnin dynaaminen luonne**, eli etenkin lapsilla hyvinvointi on **jatkuvasti muuttuva prosessi** muun muassa vaihtuvien elämäntilanteiden ja haasteiden vuoksi. Vaikka lasten hyvinvointi on yhtäältä prosessi, on se toisaalta myös **seurausta erilaisista prosesseista**. Myös lapsen oma toiminta, saatu tuki ja suojelu sekä yhteiskunnan rakenteet ja kulttuuri ovat yhteydessä hyvinvointiin.



# Kokonaisvaltainen hyvinvointi: Hyvinvoinnin kuusi ulottuvuutta (Hettler 1976)

- Hettlerin malli koostuu älyllisestä, emotionaalisesta, fyysisestä, henkisestä, ammatillisesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnista.
- Mallissa kaikki kuusi ulottuvuutta ovat yhteydessä toisiinsa ja ne ovat toiminnassa samanaikaisesti.
- Hyvinvointi syntyy näiden ulottuvuuksien, eri osa-alueiden, välisestä **tasapainosta** → kun ulottuvuudet ovat hyvässä tasapainotilassa, johtaa se kohti terveempää ja kokonaisvaltaisempaa elämää.





# Kokonaisvaltainen hyvinvointi

## Hyvinvoinnin kehä (Leskinen & Hult 2010)

Hyvinvoinnin viisi osa-alueetta (Leskinen & Hult, 2010)

- Henkinen hyvinvointi (mental wellbeing)
- Fyysinen hyvinvointi (physical wellbeing)
- Ravitsemus (nutrition)
- Lepo ja palautuminen (rest and recovery)
- Työssä onnistuminen (professional wellbeing).

Nämä hyvinvoinnin osa-alueet ovat kosketuksissa keskenään, eri osa-alueilta löytyy voimavaroja → näistä muodostuu **kokonaisvaltainen hyvinvointi ja hyvinvoinnin kehä**.

## Hyvinvoinnin osatekijät (Vaarama ym 2010)

Yleensä hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen ulottuvuuteen:

- TerveYTEEN,
  - Materiaaliseen hyvinvointiin ja
  - Koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun.
- Yhä useammin koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, jota muovaavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi, samoin kuin yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen.



# Lasten hyvinvointia ja oikeuksien toteutumista kuvaavat indikaattorit

- 1) Materiaalinen elintaso: perheen toimeentulo ja materiaaliset elinolot hyvinvoinnin mittareina
- 2) Kasvu ympäristön turvallisuus: tapaturmat ja turvattomuutta aiheuttavat riskitekijät ja tilanteet
- 3) Terveys: kuolleisuuteen, terveystottumuksiin ja riskikäyttäytymiseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät indikaattorit
- 4) Koulu ja oppiminen: koulutusta, oppimista ja koulukokemuksia kuvaavat indikaattorit
- 5) Perhe, vapaa-aika ja osallisuus: perhe- ja ystävyyssuhteita, vapaa-ajan viettoa sekä osallisuutta kuvaavat indikaattorit
- 6) Valtion ja kuntien tarjoama tuki ja suojeleminen: lapsille suunnattujen valtion ja kuntien tarjoamien palvelujen käytön yleisyys sekä koettu saavutettavuus



# Lasten ja nuorten hyvinvoinnin uhkatekijöitä

- ▶ Liian varhainen **sosiaalinen aikuistuminen**
- ▶ Kiire – paineeton, nautiskeleva **yhdessäolo** vähenee
- ▶ **Vuorovaikutus** muuttuu henkilökohtaisesta digitaaliseksi
- ▶ **Väsymys** (valvominen + unen lyheneminen)
- ▶ Vaatimuksiltaan, suhtautumiseltaan koveneva **yhteisö/ympäristö**

(Stakes/Matti Rimpelä)

# Hyvinvointiuhkien vaikutukset lasten kehitykseen



- ❑ **Fyysinen terveys** heikompi
- ❑ **Psyykkisiä ongelmia**, kuten masennusta, aggressiivisuutta, itsetuhoisuutta
- ❑ **Käyttäytymishäiriöitä**, varhaista päihteiden käyttöä, rikollisuutta
- ❑ **Oppimishäiriöitä**, aivovaurioita, syrjäytymisen riski moninkertainen

(STAKES/Kerttu Penttilä)





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

**Hyvinvoiva tai pahoinvoiva koulu?**



# 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.



# Yhteisöllisyys & Hyvinvointi

- Koulussa tulisi synnyttää yhtenevä käsitys koulu arjen pelisäännöistä ja erilaisista toimintatavoista
- Hyvinvointia edistävän opiskeluympäristön synnyttäminen edellyttää yhteisössä luottamuksellisuutta, kunnioitusta, yhdenmukaisuutta, välittämistä, yhteisesti hyväksytyjä arvoja ja yhteistä tahtoa
- Varhaisen puuttumisen mallit, oppilaiden eri osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet



# Yhteisöllisyyden edellytykset

(Leena Eräsaari, 2007)

1. Ihmiset ovat läsnä ja heillä on aikaa toisilleen
  2. Paikka, fyysinen tila olla yhdessä
  3. Pysyvyys, muuttumattomuus tai rutiinimaisuus
  4. Luottamus, syntyy siitä että tuntee toisensa ja heidän tapansa
- = Lasten ja nuorten sosiaalista pääomaa



# Lasten ja nuorten osallisuus ja osallistuminen

(Merja Sinkkonen 2005, Jovero & Horelli 2002)

- ◆ **Osallistuminen** on toiminnallinen käsite, **osallisuus** vahvasti kokemuksellinen
- ◆ Osallisuus: kiinnittymistä yhteisöön, 'olla mukana', liittyy 'sisällä olemiseen' vrt. 'sivullisuus', omakohtaista sitoutumista ja vastuun kantamista
- ◆ Osallisuus on vaativampaa kuin osallistuminen
- ◆ Onko osallisuus, uudenlainen yhteisöllisyys ja vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen vastaus syrjäytymisen ehkäisyyn?



# 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)



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Mitä on hyvinvointioppiminen – koulun mielenterveystehtävä





# Mitä on hyvinvointioppiminen?

(OPS Jyväskylä)

- Hyvinvointia **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).
- **Aktiivisilla ennakoivilla** toimilla pyritään lisäämään lasten ja nuorten hyvinvointia.

## Pedagoginen hyvinvointi

- Pedagogisessa hyvinvoinnissa oppiminen ja hyvinvointi voidaan hahmottaa yksilön kasvu- ja kehitysprosessin eri ulottuvuuksina.
- Riittävä hyvinvointi on tavoitteen suuntaisen oppimisen edellytys ja toisaalta oppiminen mahdollistaa sellaisen toiminnan muutoksen, joka edesauttaa hyvinvointia.
- Pedagoginen hyvinvointi tarkoittaa positiivisia tunnekokemuksia, jotka tukevat oppimisen prosesseja ja edistävät yksilön kokonaisvaltaista kehitystä.
- Pedagogisella hyvinvoinnilla on kaksi ulottuvuutta: tunnetuki ja opetuksellinen tuki



# Hyvinvointiosaaminen -> Hyvinvointia voidaan oppia.

(Jyväskylä OPS)

Hyvinvointiosaamisen alueita ovat mm.

- vuorovaikutustaidot (yhteistyötaidot)
- arjen rytmittäminen ja ajankäyttö (työ, vapaa-aika, lepo)
- terveystottumukset (ravinto, uni, liikunta, hygieniasta huolehtiminen)
- oppimaan oppiminen (työskentelytaidot, omien vahvuuksien tunnistaminen)
- kehon ja mielen viestit (tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen -> oikeasuuntainen toiminta)
- ympäristön arviointi ja tulkinta (oikeudet ja velvollisuudet).

Hyvinvointiosaamisen alueita harjoitellaan koulutyössä **eri oppiaineissa ja koulun muussa toiminnassa.**

Tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja yksilöllisen oppimisen tukeminen, edistäminen ja kehittäminen.



# 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 terveystyöskäytymiseen 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
- **erillisyydet**: miten koemme, että muut hyväksyvät meidät

## Kyky käsitellä vaikeita tunteita

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



# 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



# 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 kulua



# MITEN EDISTÄN LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIOPPIMISTA?



Näihin voit itse vaikuttaa

# MIELENTERVEYDEN KÄSI

## RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oli ko kiire?

## 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?
- 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?
- Liikutko 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?
- Mitä 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 mieleni
- 

## 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 | mielenterveys.fi





# Tehtävä Demolle: 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?*