

## **Hyvinvointia vahvistava osaaminen**

### **Mikä tukee jaksamistani ja innostustani työtehtävissäni ja kouluyhteisössä?**

Ensisijaisesti koen liian dopamiinintuotannon olevan iso ongelma yleiselle jaksamiselle ja motivaatiolle. Jos ihminen saa liikaa ”teennäisiä palkintoja” vaikkapa kahvista, sokerista tai sosiaalisesta mediasta, hän ikään kuin turtuu. Siksi koen todella tärkeäksi aivojen ruokkimisen muun muassa työssä oppimisen kautta; ”Aivot tarvitsevat yhtä paljon sekä valpastumista sekä palkitsemista toimiakseen tasapainoisesti (Ahtola, A., ym., 2016, s. 35). Yksilön on nähtävä vaivaa haluamansa eteen. Vaivan nähtyään yksilö tulee kehittymään haluamassaan aiheessa, joka puolestaan palkitsee aidosti, eikä niinkään pidemmän päälle turruta, kuten ”nopeat” palkinnot; dopamiinia tuottavat aineet. Tämä saattaa itsessään auttaa innostusta työhön, koska tieto ja oppiminen lisää aivotoimintaa ja yleinen aivoterveys taas positiivista ja kiinnostunutta asennetta elämään ja työhön.

Oppimisen ja aivojen käyttämisen ohella ihmisen tarvitsee täyttää perustarpeensa hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Yleinen terveys; hyvä unija lepo, terveellinen ruoka ja liikunta, mielekäs tekeminen sekä ystävät tukevat ihmisen jaksamista ja näillä on todella vahva merkitys ja suuri rooli hyvinvoinnin kannalta yleisestikin elämässä. Yksi hyvinvoinnin tärkeä tukipilari on myös tietoinen läsnäolo; tietoisien läsnäolon avulla ihmiset pystyvät paremmin huomioimaan ja käsittelemään haastaviakin tunteita (Ahtola, A., ym., 2016, s.245).

### **Miten priorisoin tehtäviäni?**

Työhyvinvointia parantaa se, että osaa priorisoida tärkeimmät tehtävät ensisijaisesti tehtäviksi. Tämä auttaa työhyvinvoinnissa ja helpottaa stressitasoja. Monesti tekemättömistä ensisijaisesti tehtävistä töistä jää aivoihin tiedostamaton stressitila, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Siksi priorisointi on todella tärkeää. Priorisointi on mahdollista siten, että kartottaa tehtävien laadun ja vaikeusasteen. Vaikeimmat ja aikaa vievät tehtävät kannattaa tehdä ensisijaisesti.

### **Miten käsittelen työssä kokemiani vaikeita tunteita?**

Vaikeita tunteita opettajan työssä voi käsitellä jo yllä mainitsemallani tavalla, eli esimerkiksi tiedostavan tilan kautta. Tietoinen läsnäolo auttaa siihen, että nimenomaan tiedostaa vaikeat tunteet ja hyväksyy ahdistavat negatiiviset olotilat, sillä niiden välttäminen vain lisää pahaa oloa (Ahtola, A., ym., 2016).

Lisäksi voi käydä muun muassa terapiassa sekä puhua kollegoiden kanssa ja saada toisista henkistä tukea tilanteeseen. Myös vaikeiden tunteiden aiheuttaja kannattaa selvittää ja käydä tunteet läpi tätä kautta perusteellisesti.

## Opettaja on myös kasvatusalan asiantuntija – millaiseksi hahmotan tehtäväni kasvattajana?

Opettajana en ole vain tiedon välittäjä vaan myös kasvattaja. Vaikutan oppilaiden kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Oma tehtäväni kasvattajana on tukea oikeudenmukaisuutta, kehittää tasa-arvoa ja rakentaa kannustavaa oppimisympäristöä. Haluan, että jokainen oppija kokee tulevaisuutensa nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään.

Kasvattajana roolini on tukea oppijoiden kasvua paitsi tiedollisesti, myös sosiaalisesti sekä emotionaalisesti. Aion itse opettajana priorisoida tunteiden käsittelemisen ja antaa työkaluja, joiden avulla oppilaat voivat tulevaisuudessa kohdata itsensä sekä toisensa.

Kasvattajana toimiminen on arvojen välittämistä. Omalla esimerkillä näytän, mitä tarkoittaa reiluus, empatia ja vastuullinen toiminta. Tiedostan, että pienilläkin teoilla on merkitystä. Tällaisten asioiden avulla oppilas rakentaa itseään ja muodostaa käsityksiä itsestä ja muista.

## Miten olla kannustava ja hyvinvointia tukeva kasvattaja?

Kannustava ja hyvinvointia tukeva kasvattaja ei synny yksittäisistä teoista vaan tavasta kohdata oppilas arjessa. Kyse on siis kohtaamisesta. Kun oppija kohdataan aidosti, on merkitys iso. Luot oppijan ja itsesi välille siteen, jolloin oppija tuntee itsensä nähdyksi. Oppijan hyvinvointi vahvistuu ja tällöin kokee itsensä tulleen arvostetuksi ja nähdyksi juuri sellaisena kuin hän on. "Jotta oppilas ja opettaja kohtaavat toisensa koulussa, vaatii se molemmilta osapuolilta vuorovaikutusta ja hetkelle antautumista vailla päämäärää. Nämä kohtaamiset voivat tapahtua missä kohtaa koulupäivää tahansa. Buberin tarkoittama aito kohtaaminen voi olla ajallisesti pieni hetki käytävällä, mutta merkitykseltään suuri siinä oleville Minälle ja Sinälle." (Peltonen, H., ym 2025 s. 54)

Kannustavuus liittyy paljon siihen, mihin kiinnittää huomion. Sen sijaan että opettajan huomaa virheet ja negatiiviset asiat, huomaa edistymisen ja yritykset. Pienikin onnistuminen kannattaa sanoa ääneen. Se rakentaa oppijan minäpystyvyyttä sekä tunnetaitoja.

## Miten voin antaa tukea opettajakollegoiden jaksamiseen ja työhön sitoutumiseen?

Opettajakollegoiden jaksamisen ja työhön sitoutumisen tukeminen rakentuu vuorovaikutuksesta, ilmapiiristä sekä yhteisöllisyydestä. Ehkä yksi tärkeimmistä tukevista elementeistä on kuunteleminen ja omien näkökulmien antaminen haastavissa aiheissa. Toisen kuunteleminen yhteisellä lounaalla rakentaa luottamusta ja turvaa. On tärkeää antaa toiselle käsitys siitä, että kaikkea ei tarvitse ratkaista yksin.

Voin tukea jaksamista myös jakamalla omaa osaamista ja auttamalla käytännön asioissa. Esimerkiksi materiaalien jakaminen, vinkkien antaminen tai yhdessä suunnittelu vähentävät opettajan kuormitusta ja lisää yhteenkuuluvuutta.

Ada Alhonen  
Elisa Angelosanto  
Malviina Kankaanpää  
Kaisa Eriksson

Opettajana voit tukea monella tapaa toisten jaksamista, mutta on myös hyvä tietää omat rajat sekä huolen pitäminen omasta jaksamisesta. Silloin jaksat antaa omaa energiaa ja jaksamista myös muille jotka sitä tarvitsee.

## **Miten voin edistää työyhteisön motivaatiota kehittämällä toimintakulttuuriaan?**

Voin edistää työyhteisön motivaatiota kehittämällä toimintakulttuuria aloittamalla itse uudenlaisen kehittävän toiminnan. Kun olen kokeillut uusia toimintatapoja, voin kertoa niistä kollegoille ikään kuin madaltaen kynnystä, että muutkin voivat kokeilla.

Uskon, että avoimuus keskustelussa on yksi avain muutokseen. Avoimen keskustelun kanssa kulkee käsi kädessä varmasti turvallinen ilmapiiri. Itse voin olla omalta osaltani edistämässä turvallista ilmapiiriä toimimalla kunnioittavasti jokaista kohtaan. Myös voin osaltani nostaa erinäisiä teemoja keskusteluun. Toimia siis esimerkkinä ja sitä kautta kannustaa muitakin.

## **Miten opettajana voin edistää oppijoiden innostusta ja motivaatiota?**

Opettajana voin edistää oppijoiden innostusta ja motivaatiota luomalla kannustavaa, rohkaisevaa ja turvallista ilmapiiriä. On tärkeää antaa kannustavaa palautetta, kun edistymistä tapahtuu. Turvallinen ilmapiiri auttaa oppilaita olemaan oma itsensä ja tehdä virheitä. Näin aktiivisuus sekä oppiminen lisääntyy.

Tärkeää on myös luoda oppilaille tunne opiskelun merkityksellisyydestä. Opetuksen voi yhdistää johonkin oppilaille tärkeään aiheeseen, mm. Omaan harrastukseen. Myös se lisää innostusta, kun oppilas saa itse vaikuttaa ja käyttää omaa luovuuttaan.

Motivaatiota ylläpitää myös tehtävien taso. Jos tehtävät ovat liian helppoja, voi turhautumista tulla herkästi. Toisaalta taas, jos tehtävät ovat liian vaikeita, sekin voi aiheuttaa motivaation puutetta. Tärkeää on siis osata tarjota oikean tasoisia tehtäviä ja tähän auttaa varmasti myös oppilastuntemus.

Oppilaita innostavaa on varmasti myös se, kun näkee opettajan olevan innostunut ja motivoitunut aiheesta. Eli omalla olemuksella pystyy vaikuttamaan paljon siihen, millainen yleinen tunnelma luokassa on. Innostus ja motivaatio tarttuu, myös toiseen suuntaan. Sen takia on tärkeää tarkastella myös omaa olemistaan.

## **Mikä merkitys on luokan ilmapiirillä oppimisessa ja hyvinvoinnissa?**

Ada Alhonen  
Elisa Angelosanto  
Malviina Kankaanpää  
Kaisa Eriksson

Luokan ilmapiirillä on merkittävä vaikutus oppimiseen ja yleiseen hyvinvointiin. Jos luokassa esiintyy ristiriitoja tai ilmapiiri on huono, voi oppilaille ajatus pelkästä kouluun lähtemisestä tuntua vaikealta. Tämä taas johtaa oppimisen vaikeuksiin. Kun luokassa on hyvä ja turvallista olla, oppiminenkin edistyy.

Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilla kuvataan asiaa näin: “Turvallinen ilmapiiri luo rauhallisuuden ja varmuuden tunteen. Siinä voi olla vapaasti oma itsensä pelkäämättä arvostelua tai ulkopuolisuutta. Se rohkaisee avoimuuteen, uusien asioiden kokeiluun ja avun pyytämiseen, kun sitä tarvitsee. Turvallisessa ilmapiirissä kokee myös yhteyttä muihin, kun jokainen tulee kohdelluksi kunnioittavasti ja oikeudenmukaisesti” (Hiedanniemi, 2024).

Hyvä ilmapiiri rohkaisee oppilaita osallistumaan. Kun ei ole pelkoa tuomitsemisesta, syntyy enemmän uskallusta kysyä ja tuoda omaa ajatusta esiin. Hyvä ilmapiiri auttaa myös keskittymään paremmin ja tämä taas tukee oppimista. Myös motivaatio ilmenee kannustavassa ilmapiirissä. Se lisää kiinnostusta ja halua oppia.

Turvallisuuden tunne luo pohjan oppilaan hyvinvoinnille. Näin oppilas kokee olevansa hyväksytty omana itsenään. Hyvä ilmapiiri lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka on tärkeää jokaiselle, varsinkin lapsille ja nuorille. Myönteinen ilmapiiri myös vähentää jännitteitä ja turhaa stressiä, joka on yhteydessä juuri hyvinvointiin.

## **Miten opettajana voin ottaa huomioon lapsen ja nuoren kokemusmaailman?**

Tietoisuus vaikeuksista, joita nuoret saattavat kohdata on ensimmäinen askel. Koeahdistuneisuus, suoritusmotivaatio, kotiolosuhteet ja niiden vaikutus opiskeluun, oppilaiden yleinen tyytyväisyys elämäänsä, oppilaiden yhteenkuuluvuus. Näistä aiheista on laadittu monia tutkimuksia ja muita materiaaleja, kuten haastatteluja, jossa lapset ja nuoret jakavat omia kokemuksiaan ja vaikeuksiaan. Yliopisto-opinnoissa, kuten POM-opintojen aikana pääsee myös pohtimaan ja refleктоimaan omaa koulupolkua, jolloin lapsen ja nuorten kokemusmaailma voi tulla tutuksi sitä kautta, että muistelee omia kokemuksia ala-asteajoilta. Opetustuntia suunnitellessa on tärkeää ottaa huomioon pedagogiset valinnat ja kuinka ne vaikuttavat lapseen ja nuoreen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

## **Miten hyödynnän moniammatillista yhteistyötä oman, kouluyhteisön ja oppilaiden hyvinvoinnin tukena?**

Eri alojen asiantuntijat voivat toimia yhdessä kouluyhteisössä muun muassa järjestämällä terveysteema päiviä koulussa, jossa esimerkiksi terveydenhoitaja pääsee jakamaan vinkkejä mielenterveyden tukemiseen. Voin olla mukana järjestämässä erilaisia teemapäiviä koulussa, jossa eri alojen ammattilaiset voivat olla vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa ja keskustella hyvinvoinnin tukemisesta ja tarjota konkreettisia tapoja, joita oppilaat voivat hyödyntää arjessaan.

Jotta moniammatillista yhteistyötä pystyy hyödyntämään oppilaiden hyvinvoinnin tukena, on tärkeä oppia ensin ne tavat, jolla se voi tukea omaa hyvinvointia. Lentokoneissa hätätilanteen sattuessa painostetaan voimakkaasti laittamaan maski ensiksi itselle, ennen kuin auttaa muita. Sama pätee myös omassa elämässä. Voimavaroja ja jaksamista täytyy löytyä ensin itseltä, jotta riittää energiaa myös tukea muita. Siksi omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää, koska se mahdollistaa sen, että voimme auttaa myös muita.

## **Miten voin kehittää taitoja tunnistaa hyvinvoinnin heikentymistä itsessäni ja muissa (väsyminen, kyynistyminen, aggressio, masennus jne.)?**

Voin oppia tunnistamaan hyvinvoinnin heikentymisen merkkejä itsessäni kuuntelemalla kehoani ja tekemällä muutoksia tarpeen vaatiessa. Erilaiset teknologian työkalut, kuten urheilukello voi myös antaa tietoa siitä, miten hyvin on nukkunut ja sen avulla voi seurata, kuinka paljon esimerkiksi askeleita on kertynyt päivän aikana. Huolehtimalla riittävän unen saannista, ruokavaliosta, säännöllisestä liikkumisesta ja stressinhallinnasta voin tukea hyvinvointiani. Tarvittaessa ammattilaisen avun hakeminen voi tarjota ulkopuolisen näkökulman sille, millaisella tasolla oma hyvinvointi on ja millaisia muutoksia voisi tehdä tukeakseen hyvinvointia.

Artikkelissa painotetaan tutkimustuloksia siitä, kuinka oppilaiden kokemukset opettajan antamasta tuesta luonnontieteiden opiskelulle olivat Suomessa voimakkaasti yhteydessä oppilaiden tyytyväisyyteen nykyiseen elämäänsä. (Väljærvi 2017) Tulevina opettajina meidän tarjoama tuki ja kannustus oppilaille on äärimmäisen tärkeää. Voimme olla mukana tukemassa oppilaiden hyvinvointia ja jaksamista, niin, että kannustuksemme vaikutus yltää luokkahuoneen ulkopuolelle. Voimme tukea oppilaita tarjoamalla formatiivisen arvioinnin palautetta, kuten sanallisella palautteella, kun oppilas onnistuu tai uskaltaa yrittää. Positiivinen jatkuva palaute voi vahvistaa oppilaan itsetuntoa ja uskoa omiin taitoihin ja kykyihin.

### **Lähteet:**

Ahtola, A. ym. (2016) *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. Ps-kustannus.

Peltola, H. ym (2025) *Aitoja kohtaamisia koulussa*.

Hiedanniemi, A-K. (2024) Mannerheimin lastensuojeluliiton blogi - *Turvallinen ilmapiiri kouluissa tukee oppimista*.

Väljærvi, J. (2017) *Oppilaiden hyvinvointi. Koulutuksen tutkimuslaitos*