

Hyvinvointioppiminen

POMM1002

Kaili Kepler-Uotinen 5.11.2020

- **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.

Luennon sisältö

1. Hyvinvointioppimisen peruspilarit
2. Koulu yhteisön hyvinvointi ja sen tukeminen
3. Oma hyvinvointini kasvattajana ja sen tukeminen
4. Oppilaiden hyvinvointi ja sen tukeminen

- Koulu yhteisön hyvinvointi ja sen tukeminen:
 - Miten voin antaa tukea opettajakollegoiden jaksamiseen ja työhön sitoutumiseen?
- Miten voin edistää työ yhteisön 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 koulu yhteisössä?
 - 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?

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?

1. HYVINVOINTIOPPIMISEN PERUSPILARIT

Kilpailevia hyvinvointidiskursseja (Karisto 2015)

- **Terveyden edistäjien näkemys:** hyvinvointi on terveyttä ja sitä tukevaa käyttäytymistä.
- **Kulttuuri-ihmisten näkemys:** hyvinvointia ovat esteettiset kohokokemukset.
- **Ekologinen näkemys:** hyvinvointia on ekologisesti kestävä elämänmuoto.
- **Talousmiesten näkemys:** hyvinvointia syntyy, kunhan pidetään huolta toimintaedellytyksistä.
- **Sosiaalipoliittinen näkemys:** hyvinvointi on turvallisuutta, sosiaalisten ongelmien ja riskien sääntelyä.

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.



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

"Hyvinvointi on dynaaminen prosessi, jossa yksilön fyysinen, psyykkinen, 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.

Lasten hyvinvointia ja oikeuksien toteutumista kuvaavat indikaattorit

- 1) Materiaalinen elintaso: perheen toimeentulo ja materiaaliset elinolot hyvinvoinnin mittareina
- 2) Kasvuympäristön 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 ystävyys-suhteita, vapaa-ajan viettoa sekä osallisuutta kuvaavat indikaattorit
- 6) Valtion ja kuntien tarjoama tuki ja suojelu: lapsille suunnattujen valtion ja kuntien tarjoamien palvelujen käytön yleisyys sekä koettu saavutettavuus

MITEN LAPSET JA NUORET SUOMESSA VOIVAT?



Tulokset riippuvat pitkälti siitä, millaisella **mittarilla, miten** hyvinvointia/pahoinvointia mitataan ja arvioidaan

Onko pahoinvointi lisääntynyt?

- **TIEDETÄÄN VARMASTI - myönteistä:**
 - Nuorten keskimääräinen hyvinvointi lisääntynyt
 - Tupakointi ja huumekeailut vähentyneet nopeasti 2000-->
 - Humalajuominen vähentynyt hieman
- **Tiedetään varmasti - kielteistä:**
 - Toistuva kiusaaminen ennallaan/lisääntynyt hieman?
 - Väsymys/unihäiriöt lisääntyneet nopeasti
 - Ylipainoisuus/diabetes lisääntyneet

(Stakes/Kerttu Penttilä)

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, itseruhoisuutta
- ❑ **Käyttäytymishäiriöitä**, varhaista päihteiden käyttöä, rikollisuutta
- ❑ **Oppimishäiriöitä**, aivovaurioita, syrjäytymisen riski moninkertainen

(STAKES/Kerttu Penttilä)

Hälyttävät oireet kouluikässä

Sisänpäin reagointi

- Liiallinen ujous, vetäytyvyys
- Yksinäisyys, kyvyttömyys ihmissuhteisiin
- Masentunut mieliala, ilottomuus, kiinnostuksen puute
- Koulusta pois jääminen
- Kiusaamisen kohteena oleminen

Ulospäin reagointi

- Itsetuhoinen käytös, itsemurhapuheet
- Toisten kiusaaminen
- Levottomuus, keskittymisvaikeudet
- Voimakas uhmakkuus, kehoitusten ja kieltojen jatkuva rikkominen
- Väkivaltainen käytös, tuhaavuus, valehtelu, varastelu

Psyykinen poikkeavuus

- Hajanaisuus, harhat, omituinen käytös

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 uhakuva?
- Minkälaista muutosta halutaan?

Slow-koulu? Elämisen tapa, elämänfilosofia, mielentila

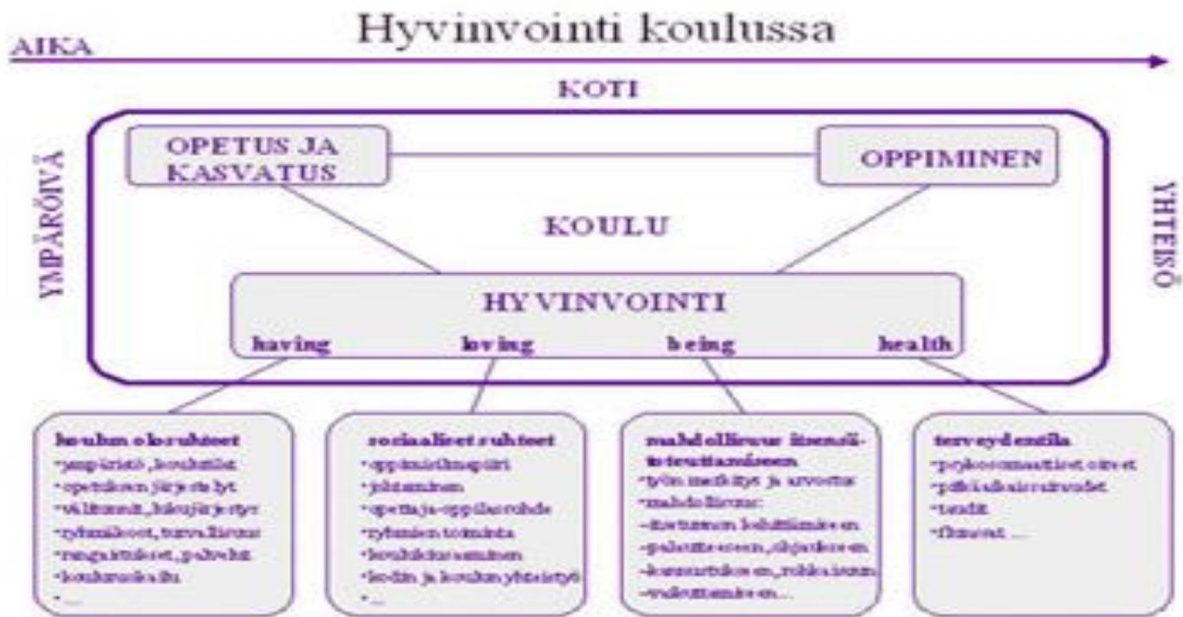
➤ Nopea

Kiiressyys. Kontrollisuus. 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.

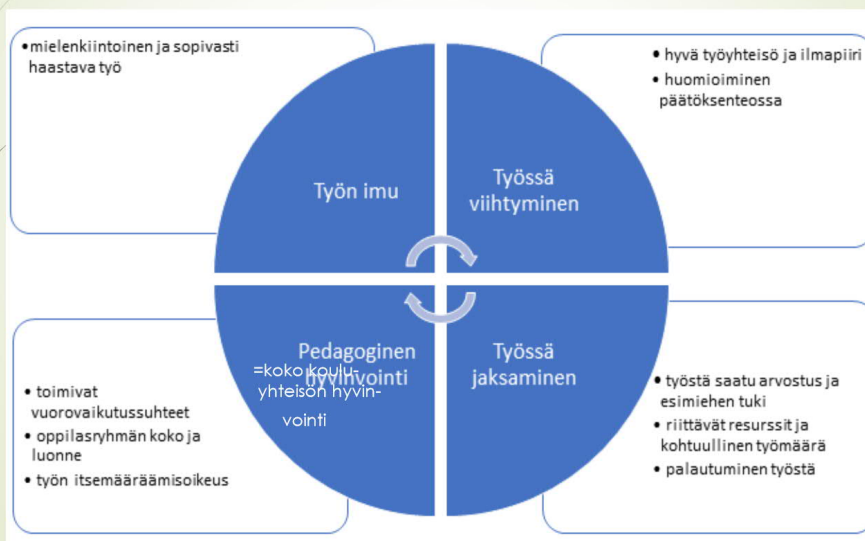
Terveydentilaa tarkastellaan psykosomaattisina oireina. Ihminen on kokonaisvaltainen olento ja oireiden voidaan katsoa olevan yhteydessä myös sosiaaliseen ympäristöön kuten kotiin, kouluun tai muuhun ympäristöön, jossa yksilö aikaansa viettää.

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.

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

(Kinnunen, Feldt & Mauno, 2005)

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 ystävyssuhteita, perhettä, vapaa-aikaa.

Lähde: Schaufeli, Taris, & Bakker, 2006)

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

33

Hyvinvointioppiminen

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

4.11.2020

34

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!

4.11.2020

Mitä on hyvinvointiosaaminen?

"Hyvinvointioppimisen oppiaineet"

35

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

4.11.2020

Elimistö ja mieli viestivät tasapainostaan:

36

Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö/geeniperimä



**Viestejä
tasapainosta/häiriöstä**

- mieli
- elimistö

4.11.2020

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

Mielenterveyden osatekijät

Positiiviset voimavarat

- **itseluottamus**, ihmissuhteet, ympäristö
- **pätevyys**, joka antaa elämönhallinnan tunteen
- **saavutus**, joka vahvistaa omanarvontunnetta
- **huumori**, joka lisää kestävyyttä ja joustavuutta
- **tylsistymistä** poistavat ja motivoivat haasteet
- **erillisyyt**: 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

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 kulua

MIELENTERVEYSOSAAMINEN TIEDOKSI JA TAIDOKSI



lapsella hyvä mielenveys tarkoittaa

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

Mielenveys on taitoa, jota voi oppia.

Suomen Mielenveysseuran koulutusta ja aineistoa lasten ja nuorten mielenveyden edistämiseen

Lapsen mieli
- koulutus ja aineisto
varhaiskasvatukseen ja neuvolaan

Hyvää mieltä
yhdessä - koulutus
ja opetusaineisto
alakouluille

Mielenveys
voimaksi - kou-
lutus ja aineisto
nuorisotyöhön

Hyvinvoiva oppilaitos - opetus- ja koulutusaineisto toisen oppilaitoksille

Mielen hyvinvointi
- opetuskokonaisuus
terveystietoon
(yläkouluun)



Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Miltä tuntui syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai olitko kiire?

UNI JA LEPO

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

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteitasi?
- Jaksotko kuunnella ystävää?
- Miltä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikut 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 olti tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

PÄIVÄN RYTMİ

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

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

SUOMEN MIELEN TERVEYS SEURA

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

Yhdessäolotaidot vahvistuvat harjoittelemalla

YHDESSÄOLON TILKKUTÄKKI

YHTEISTYÖTAIDOT

- 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 mieltäni

EMPATIA-TAIDOT

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

RISTIRIITTOJEN RATKAISU-TAIDOT

- Osaan pyytää anteeksi
- Osaan antaa anteeksi
- .
- .
- .

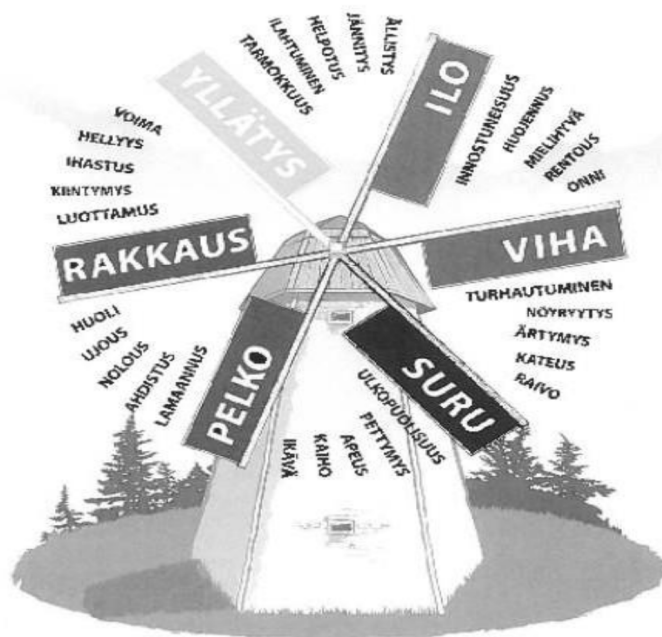
JÄMÄKKYYS

- Osaan sanoa Ei
- Osaan sanoa mielipiteeni
- .
- .
- .

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

Tutustu tunteisiin

TUNTEIDEN TUULIMYLLY



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

© 2012 Suomalainen Psykiatrien ja Psykologien Seura ry
Kaikki oikeudet pidätetään.



HYVÄÄ MIELTÄ YHDESSÄ

Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

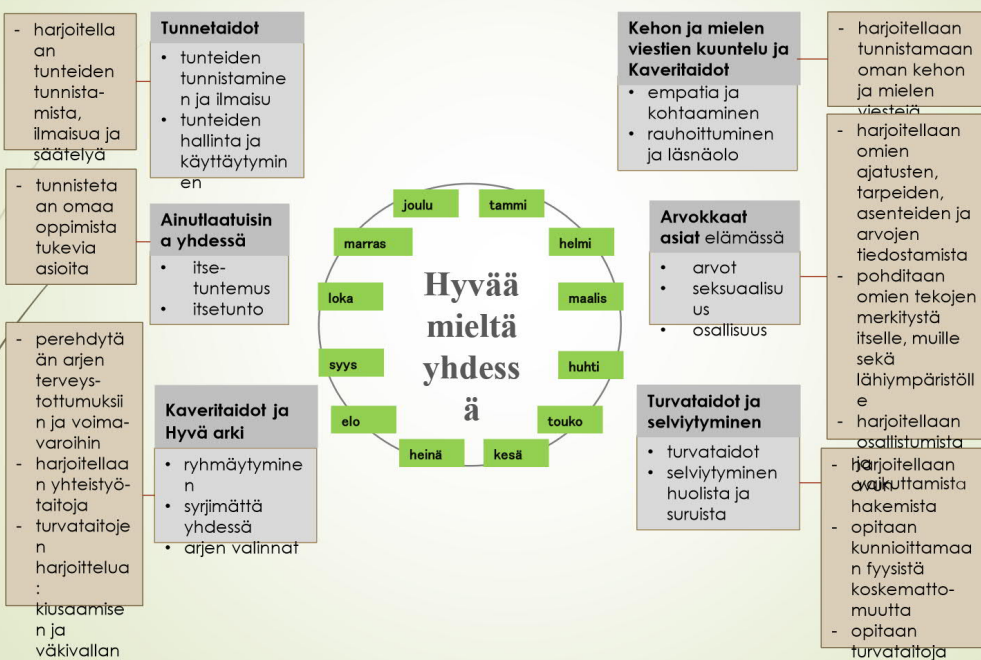
| Rikka Nurmi | Annina Sillanpää | Marjo Hannukkala |

SISÄLLYSLUETTELO

HYVÄ ARKI JA MIELENTERVEYS	17	TURVALLISUUS	129
<i>Mielenterveys voimavarana</i>	18	<i>Turvataitokasvatus</i>	130
<i>Hyvä arki ja mielen terveys</i>	24	<i>Selviytyminen huolista ja suruista</i>	138
TURVALLINEN YHTEISÖ	33	TAITEESTA TUNTEISIIN	149
<i>Turvallinen yhteisö on hyvinvoinnin perusta</i>	34	<i>Mielen hyvinvointia musiikista</i>	150
<i>Lapsen turvaverkko</i>	40	<i>Liikunnan iloa</i>	154
ITSETUNTEMUS	49	<i>Elokuvat ja mielen terveyden opettaminen</i>	158
<i>Itsetunto</i>	50	<i>Taidekuva ja mielen hyvinvointi</i>	162
<i>Temperamentti on osa persoonallisuutta</i>	56	<i>Sadut ja mielen terveys</i>	164
TUNTEET	63	ARVIOINTI	167
<i>Tunnekasvatus</i>	64	<i>Mielenterveystaitojen arviointi</i>	168
<i>Tunnehallinta ja käyttäytyminen</i>	74	LIITTEET	179
KOHTAAMINEN	85		
<i>Empatia ja kohtaaminen</i>	86		
<i>Rauhoittuminen ja läsnäolo</i>	94		
AINUTLAATUISUUS	103		
<i>Arvot mielen terveyden tukena</i>	104		
<i>Syrjimättä yhdessä</i>	112		
<i>Seksuaalisuus alakoululaisen voimavarana</i>	120		

Mielenterveystaidot osana alakoululaisen

Osana ympäristöopin opetusta (POPS 2016 luonnos)



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



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 uhakuva?
- *Minkälaista muutosta halutaan?*