



POMM1002:
Pohdittavaksi
suomalaisesta koulusta
ja sen hyvinvoinnista

Syksy 2021

johanna.kainulainen@jyu.fi

Ajatuksia ja
väitteitä luennon
tiimoilta
koulun
hyvinvoinnista?



- Mitä käsitteet 'hyvinvointi' ja 'terveys' tarkoittavat?
- Kenen työhön niiden edistäminen kuuluu?
- Mitkä asiat ovat minun hyvinvointini kannalta tärkeitä asioita?



Stressaako?

3 Stressipisteet

Tutki elämäsi kuormittavia asioita ja laske itsellesi stressipisteet. Tarkastele listaa ja arvioi, mitkä näistä tapahtumista olet kokenut omakohtaisesti viimeisen kahden vuoden aikana. Laske sitten yhteen saamasi pisteet. Mukailtu Thomas Holmesin ja Richard Rahen työstä.

Henkilökohtaiset tapahtumat / muutokset

- Lomaan liittyvä stressi13
- Merkittävä muutos ruokailutottumuksissa15
- Muutos päivittäisessä aikataulussa15
- Muutos nukkumisajoissa tai -tottumuksissa16
- Merkittävä muutos vapaa-ajan vietyssä18
- Muutos uskonnollisessa ajattelussa ja käytännössä19
- Muutos suhteissa vanhempiin19
- Merkittävä muutos vireystasossa24
- Muutos lääkkeiden käytössä24
- Muutos tupakoinnin suhteen24
- Muutos alkoholijuomien käytössä24
- Itseluottamuksen kadottaminen5
- Huomattava saavutus (lopututkinto, tehtävässä/virassa yleneminen)28
- Lainrikkomukset29
- Muutos seksuaalisessa aktiivisuudessa39
- Raskaus (tai puolison raskaus)40
- Läheisen ihmisen vakava sairastuminen47
- Vammautuminen, tapaturma, sairaus tai sairaalaan joutuminen53
- Itsemurhan suunnittelu58
- Läheisen ystävän tai perheenjäsenen kuolema75

Parisuhte

- Ongelmia puolison lähisukulaisten kanssa25
- Puoliso aloittanut tai lopettanut työn tai opiskelun26
- Lisääntynyt etäisyys tunnesuhteessa32
- Erimielisyyksiä rahan käytössä35
- Avioituminen50
- Avoliiton aloittaminen tai lopettaminen60
- Uskottomuuskriisi parisuhteessa60
- Asumusero65
- Ero73
- Leskeksi jääminen100

Kotipiirin tapahtumat

- Muutos naapureiden suhteen tai naapurustossa12
- Asunnon remontti tai uuden rakentaminen, asunnon ostaminen ja sisustaminen15
- Puoliso kotona enemmän kuin ennen20
- Asuinpaikan muutos20
- Perheenjäsenen lähtö pois kotoa29
- Ongelmia lasten kanssa kotona30

- Uusi perheenjäsen (syntymä, adoptointi, vanhempien muuttaminen)39
- Muutos kotipiiriin kuuluvan jäsenen terveydessä/käyttäytymisessä/asennoitumisessa44

Ammattia koskevat muutokset

- Muutos työtunneissa ja -olosuhteissa, -matkoissa ym.20
- Ongelmia työ- tai opiskelutovereiden kanssa23
- Vähemmän turvallisuutta työsuhteessa35
- Uusi työ tai työala, opiskelun aloittaminen36
- Ylennys39
- Alennus39
- Irtisanoutuminen40
- Lomautus45
- Eläkkeelle siirtyminen45
- Irtisanominen47

Taloudelliset muutokset

- Kiinnitetyn omaisuuden menettäminen tai suurehkon lainan erääntyminen30
- Otettu laina tai lainan kiinnitys31
- Muutos taloudellisessa tilanteessa (joko parempaan tai huonompaan suuntaan)38

Minun pisteeni yhteensä:

Pistelden summa

300 ja yli – psyykinen kestävyys on kovilla

150–200 – lievää stressiä

alle 150 – normaalia stressiä

Kommenttini:

Ei pidä säikähtää, jos stressipisteet ovat korkeat. Todennäköisesti syynä on opiskelijan ja nuoren aikuisen elämänvaihe. Pistemäärä on suuntaa antava ja auttaa ehkä ymmärtämään, miksi voimavarat ovat koetuksella tai miksi saattaa tuntua siltä, ettei jaksakaan oikein ottaa mistään.



Miten kuvaan suomalaista koulua
hyvinvoinnin näkökulmasta?

Nostanko ensin esille hyvinvointia
edistäviä vai estäviä tekijöitä ja kumpiako
on määrällisesti enemmän?

Hyvinvoivan koulun eetos

Kirjatkaa ajatuksianne
ryhmämuistioon!

Millainen on turvallinen ja hyvinvointia edistävä koulu?

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?



Miten eri oppiaineiden opiskelu
on tukenut hyvinvointiani?

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 kouluuyhteisön hyvinvoinnin tekijöitä ja kykenet osallistumaan kouluuyhteisön hyvinvoinnin kehittämiseen.

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

Hyvinvointia vahvistavaa osaamistasi ja sen kehittymistä voit tarkastella mm. seuraavien kysymysten avulla:

Oma hyvinvointini kasvattajana ja sen tukeminen:

- Mikä tukee jaksamistani ja innostustani työtehtävissäni ja kouluuyhteisössä?
 - Miten priorisoin tehtäviäni?
 - Miten käsittelen työssä kokemiani vaikeita tunteita?
 - Opettaja on myös kasvatusalan asiantuntija - millaiseksi hahmotan tehtäväni kasvattajana?
 - Miten olla kannustava ja hyvinvointia tukeva kasvattaja?

Kouluuyhteisön 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?
- Miten hyödynnän moniammatillista yhteistyötä oman, kouluuyhteisön ja oppilaiden hyvinvoinnin tukena?
- Miten voin kehittää taitoja tunnistaa hyvinvoinnin heikentymistä itsessäni ja muissa (väsyminen, kyynistyminen, aggressio, masennus jne.)?