

POMM1002:  
Pohdittavaksi  
suomalaisesta koulusta  
ja sen hyvinvoinnista

Kevät 2024

[johanna.kainulainen@jyu.fi](mailto:johanna.kainulainen@jyu.fi)



Miten kuvaan suomalaista koulua  
hyvinvoinnin näkökulmasta?

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

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?



MIELI-  
 TERVEYDEN  
 ÄSI

# 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 stressi .....13
- Merkittävä muutos ruokailutottumuksissa .....15
- Muutos päivittäisessä aikataulussa .....15
- Muutos nukkumisajoissa tai -tottumuksissa .....16
- Merkittävä muutos vapaa-ajan viettämisessä .....18
- Muutos uskonnollisessa ajattelussa ja käytännössä .....19
- Muutos suhteissa vanhempiin .....19
- Merkittävä muutos vireystasossa .....24
- Muutos lääkkeiden käytössä .....24
- Muutos tupakoinnin suhteen .....24
- Muutos alkoholijuomien käytössä .....24
- Itseluottamuksen kadottaminen .....5
- Huomattava saavutus (lopututkinto, tehtävässä/virassa yleneminen) .....28
- Lainrikkomukset .....29
- Muutos seksuaalisessa aktiivisuudessa .....39
- Raskaus (tai puolison raskaus) .....40
- Läheisen ihmisen vakava sairastuminen .....47
- Vammautuminen, tapaturma, sairaus tai sairaalaan joutuminen .....53
- Itsemurhan suunnittelu .....58
- Läheisen ystävän tai perheenjäsenen kuolema .....75

### Parisuhteet

- Ongelmia puolison lähisukulaisten kanssa .....25
- Puoliso aloittanut tai lopettanut työn tai opiskelun .....26
- Lisäänntynyt etäisyys tunnesuhteessa .....32
- Erimielisyyksiä rahan käytössä .....35
- Avioituminen .....50
- Avoliiton aloittaminen tai lopettaminen .....60
- Uskottomuus kriisi parisuhteessa .....60
- Asumusero .....65
- Ero .....73
- Leskeksi jääminen .....100

### Kotiin tapahtumat

- Muutos naapureiden suhteen tai naapurustossa .....12
- Asunnon remontti tai uuden rakentaminen, asunnon ostaminen ja sisustaminen .....15
- Puoliso kotona enemmän kuin ennen .....20
- Asuinpaikan muutos .....20
- Perheenjäsenen lähtö pois kotoa .....29
- Ongelmia lasten kanssa kotona .....30

- Uusi perheenjäsen (syntymä, adoptointi, vanhempien muuttaminen) .....39
- Muutos kotipiiriin kuuluvan jäsenen terveydessä/käyttäytymisessä/asennoitumisessa .....44

### Ammattia koskevat muutokset

- Muutos työtunneissa ja -olosuhteissa, -matkoissa ym. ....20
- Ongelmia työ- tai opiskelutovereiden kanssa .....23
- Vähemmän turvallisuutta työsuhteessa .....35
- Uusi työ tai työala, opiskelun aloittaminen .....36
- Ylennys .....39
- Alennus .....39
- Irtisanoutuminen .....40
- Lomautus .....45
- Eläkkeelle siirtyminen .....45
- Irtisanominen .....47

### Taloudelliset muutokset

- Kiinnitetyn omaisuuden menettäminen tai suurehkon lainan erääntyminen .....30
- Otettu laina tai lainan kiinnitys .....31
- 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.

# Hyvinvoivan koulun eetos

Kirjatkaa ajatuksianne  
ryhmämuistioon!

Millainen on turvallinen ja hyvinvointia edistävä koulu?

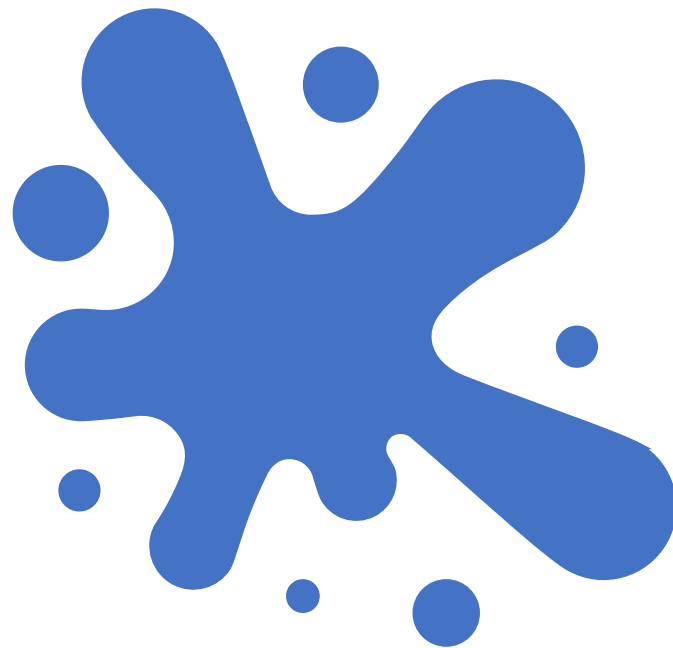
Minkä arvon koulu antaa terveydelle ja hyvinvoinnille?

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.)?