

# Hyvinvointipedagogiikka on välittämistä ja pieniä tekoja

Teksti: Anu Kangasniemi & Kaisa Jokiranta  
 Kuva: Unsplash

*Hyvinvointitaitojen opettamisella on tärkeä merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnille ja oppimiselle. Psykologista joustavuutta ja kykyä selviytyä hankalissa tilanteissa on testattu nuorten arjessa, kun elämä ovat koetelleet pandemian tuomat rajoitukset, maailmanpoliittiset epävarmuudet ja uhat. Nuorten aikuisten opiskelu- ja työkyvyn tukeminen lähtee arjen pienistä hyvinvointiteoista ja hyvästä kohtaamisesta.*

**O**piskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus on lisääntynyt. Viimeisimpien kouluterveyskyselyiden (2019 ja 2021) mukaan yhä useampi opiskelija kokee terveytensä huonoksi. Lukioissa ja ammatillisella puolella opiskelevista tytöistä 36 % ja pojista noin joka viides kokee terveytensä huonoksi. Huolestuttavaa on myös kohtalaisen tai vaikean ahdistuneisuuden kasvu erityisesti tytöillä. Toisella asteella ja korkeakouluisissa tytöistä jopa 30 % kokee ahdistuneisuutta ja muuta psyykkistä kuormittuneisuutta. Myös opiskelijoiden yksinäisyys ja osallisuuden kokemusten rapautuminen ovat lisääntyneet pandemian seurauksina.

On syntynyt tarve ennaltaehkäisevälle hyvinvointipedagogiikalle, joka parhaimmillaan on integroitu osaksi oppilaitoksen toimintakulttuuria. Yhteistyöllä opet-

tajat ja muut ammattilaiset voivat tietoisesti rakentaa hyvinvointia tukevaa ympäristöä ja kohtaamisiin kannustavaa arkea.

Liikkuminen on yksi tärkeä keino kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, mielenterveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Psykososiaalisia toimintarajoitteita kokevat ovat useimmiten vähän liikkuvia. Vähäinen liikkuminen lisää osataan pahoinvoinnin kierrettä. Siksi koulujen liikunnanopetuksella ja liikunnanopettajien osaamisella on merkittävä rooli pahoinvoinnin purkamisessa. Tärkeää vähän liikkuvan kannalta on hyväksyvä ilmapiiri sekä matalan kynnyksen toiminta, jossa opiskelijat saavat onnistumisen kokemuksia ja luovat liikkumisen rutiineja.

## Hyvinvointipedagogiikan teoreettinen tausta

Hyvinvointipedagogiikka on kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kasvattamista ja hyvinvointiosaamisen vahvistamista. Se

perustuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan sekä positiivisen psykologian periaatteisiin (Ciarrochi ym. 2016). Kun arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa ja positiivista psykologiaa sovelletaan kasvatuksen arjessa, voidaan puhua hyvinvointipedagogiikasta ja hyvinvointitaitojen opettamisesta.

Hyvinvointipedagogiikkaan liittyy myös terveyttä ja hyvinvointia tukevan käyttäytymisen edistäminen. Liikkumiseen, syömiseen, palautumiseen ja lepoon liittyvät taidot luovat hyvinvoinnille perustaa. Pelkän tiedon jakamisen sijasta tarvitaan useimmiten motivaation herättelyä ja tukemista sekä käyttäytymistä ohjaavien taitojen opettamista. Tähän tarpeeseen vastaa hyvin psykologisen joustavuuden taito, jossa olennaista on itselle merkityksellisten asioiden tunnistaminen, tunteiden hyväksyntä sekä automaattisten tottumusten tunnistaminen.

### 1. Positiivinen psykologia

Positiivisen psykologian ydintä on hyvinvoinnin lisääminen, myönteisiin tuntei-



siin, voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyminen sekä niiden tietoinen hyödyntäminen arjessa. Positiivinen psykologia tarjoaa konkreettisia keinoja siihen, miten positiivisia opiskelukokemuksia ja onnellisuutta voidaan lisätä esimerkiksi vahvuustyöskentelyn keinoin.

Positiivisen psykologian interventioilla (mm.vahvuustyöskentelyllä) on havaittu myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen terveyteen ja oppimiseen (Taylor ym. 2017; Waters 2011; Vuorinen, Erikivi & Uusitalo-Malmivaara 2019; Laakso ym. 2021).

## 2. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja psykologinen joustavuus

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistapa vahvistaa omien arvojen mukais- ta käyttäytymistä silloinkin, kun mielen täyttää estävät ajatukset tai hankalat tunteet. Lähestymistavassa keskeistä on arvojen sekä hyväksyntä- ja tietoisuustaitojen hyödyntäminen osana hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria, käyttäytymisen muutosta ja arjen valintoja. Tavoitteena on psykologisen joustavuuden edistäminen ja kasvattaminen, jonka juuret ovat hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) -menetelmässä.

Psykologisen joustavuus koostuu kuu- desta alataidosta, joiden on havaittu edistävän laaja-alaisesti mielenterveyttä, tyytyväisyyttä elämään sekä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä käyttäytymisvalintoja (Gloster ym. 2020; Yıldız 2020; Kangasniemi 2015). Psykologista joustavuuden taidossa vahvistetaan omien arvojen ja itselle tärkeiden asioiden tunnistamista, jotta elämä olisi itselle merkityksellistä, hyvinvointia tukevaa ja käyttäytymisen muutokset johdonmukaisia ja pysyviä. Arvoja, hyväksyntä- ja tietoisuustaitopohjaisia interventioita ja ohjelmia on hyödynnetty koulu- ja oppilaitosmaailmassa Suomessa yläkouluikäisten (Lappalainen ym. 2021) ja lukiolaisten hyvinvoinnin edistämiseksi (Kangasniemi 2020) sekä osana tukioppilastoimintaa (Kangasniemi 2018).

## Iloliike-koulutus tarjoaa käytännön työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen

Likesin, MIELI ja Nyyti ry:n yhteishankkeessa kehitettiin koko henkilöstöl-

le suunnattu Iloliike-koulutus, joka tiivistää 2020-luvun hyvinvointipedagogiikan ydinsisällöt ja tuoreimmat liikuntapsykologiset tutkimushavainnot yhteen. Koulutus täydentää hyvin myös liikunnanopettajien osaamista, sillä koulutuksessa painopiste on muutoksen psykologiassa ja siinä huomioidaan erityisesti huonosti voivien ja vähän liikkuvien oppilaiden näkökulma.

Iloliike-koulutuksessa käsitellään hyvinvointipedagogiikan teoriataustaa; arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa, positiivisen psykologian periaatteita, hyvää kohtaamista ja vuorovaikutusta sekä motivaation, voimavarojen ja hyvän vahvistamista. Lisäksi koulutuskokonaisuudessa käsitellään moniammatillisuuden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden teemoja sekä liikkumisen merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

Koulutuksia pilotoitiin keväällä 2022 toisella asteelle ja korkeakouluihin. Osallistujapalautteen perusteella hyvinvointipedagogiikalle nähtiin tilausta. Osallistujat kokivat hyödyllisenä teoreettisen taustoituksen lisäksi koulutuksen sisältämät konkreettiset harjoitukset ja tehtävät, joita on mahdollista viedä heti käytäntöön. Osallistujat kokivat oivalluksia siitä, miten aihe linkittyy vahvasti myös omaan työhönsä jaksamiseen. Kun oma hyvinvointi ja jaksaminen on tasapainossa, on mahdollista kokea työnsä merkityksellisenä ja tukevia.

## Opiskelijoiden ääni mukana hyvinvointityön kehittämisessä

Henkilöstöltä saadun osallistujapalautteen lisäksi selvitettiin korkeakouluopiskelijoiden (n=6) ajatuksia hyvinvoinnista. Haastateltavat kertoivat rutiinien, suunnittelun, ajanhallinnan ja priorisoinnin tukevan omaa hyvinvointia. Näitä voidaan pitää hyvinvointia edistävinä taitoina, joiden oppiminen kuuluu myös oppilaitosten arkeen.

Toinen merkittävä hyvinvoinnin tuoja haastatelluille oli onnistumisen kokemukset, mikä muistuttaa, että opetustyössä on tärkeää panostaa myönteisten tunteiden herättelyyn. Henkilöstö voi tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja liikkumista huomioimalla pienetkin onnistumiset ja edistymiset.

## Ratkaisevaa on hyvä kohtaaminen ja pienet hyvinvointiteot

Hyvinvoinnin edistämisen esteeksi saattaa muodostua opettajien ja muiden ammattilaisten kokemus omien voimavarojen puuttumisesta ja siitä, että perustyön ohessa tulisi yltyä myös aikaa ja rahaa vieviin, työläisiin hyvinvointia edistäviin tekoihin tai tapahtumien järjestämissiin.

On kuitenkin olennaista ymmärtää, että opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen lähtee liikkeelle ennen kaikkea välittävästä asenteesta ja hyvistä kohtaamisen taidoista. Kiinnittämällä huomiota myötätuntoiseen suhtautumistapaan ja lämpimään vuorovaikutukseen tuetaan inhimillisiä perustarpeita tulla kohdatuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. Pienet teot osana yhteisön jokapäiväistä arkea ovat askel kohti hyvinvoivaa oppilaitoskulttuuria.

*Kirjoittajat: Anu Kangasniemi, PsT, toimii johtavana asiantuntijana Likesillä, Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Hän vastaa Likesillä mm. liikunnan ja mielenterveyteen, motivaatioon ja käyttäytymisen muutokseen sekä opiskelijoiden jaksamisen liittyvissä kysymyksissä. Kaisa Jokiranta, FM, työskentelee asiantuntijana Likesillä, Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Hän soveltaa tutkimuksellista, kasvatustieteellistä ja dialogista osaamista opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi tutkimuksen ja kehitystyön keinoin.*

*Kirjoitus liittyy Likesin, Nyyti ja MIELI ry:n yhteishankkeeseen ”Nuorten liikunnallista elämäntapaa positiivisen psykologian ja pedagogiikan avulla”, jota rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö vuonna 2022. Hankkeessa edistettiin opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja liikunnallista elämäntapaa osana oppilaitosten toimintakulttuuria. Hankkeessa kehitettiin oppilaitosten henkilöstölle Iloliike-koulutus. Lisätietoa: anu.kangasniemi@jamk.fi*

### Lähteet

www.liito.fi jäsen sivuilla

