



MIELEN HYVINVOINNIN PEDAGOGINEN OSAAJA

 **mielihyvin
duunissa**



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -osaamismerkistö
versio 26.3.2025

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu



Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -osaamismerkistö

Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -merkistö on kehitetty Mieli hyvin duunissa -hankkeessa (Nuorten mielenterveyden tuki työelämässä ja työelämään siirryttäessä -hanke 1.9.2023 – 31.3.2025), joka vastaa ennakointityössä tunnistettuihin ammatillisten opettajien osaamistarpeisiin mielenterveysosaamisesta sekä opiskelijoiden tukemisesta.

Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja on yksi ensimmäisistä valtakunnallisista osaamismerkkijärjestelmistä. Se on tarkoitettu useiden eri kouluasteiden ja laajasti erilaisten toimijoiden hyödynnettäväksi.

Osaamismerkistön lähtökohtana on voimavara- ja oppijälähtöisen hyvinvointiosaamisen ja toimintakulttuurin edistäminen. Tavoitteena on vahvistaa opetus- ja ohjaustyötä tekevien tietotaitoa opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemisessa opiskeluissa ja työelämään siirryessä. Osaamismerkistö on kohdennettu ammatillisille opettajille, opettajaopiskelijoille, erityisopettajille, opinto- ja uraohjaajille sekä muille ammatillisissa oppilaitoksissa ohjaustyötä tekeville, mutta sisällöt sopivat opetus- ja ohjaushenkilöstön osaamisen kehittämiseen erilaisissa organisaatioissa.

Osaamismerkit on mahdollista saada käyttöön valtakunnallisesti ylläpidettävästä osaamismerkkijärjestelmästä, johon toivotaan uusia kehittäjäkumppaneita. Hankkeessa tuotettua valtakunnallista Mielen hyvinvoinnin pedagogisen osaaja -osaamismerkistöä hallinnoi ja ylläpitää teknisesti Tampereen ammattikorkeakoulun ammatillinen opettajakorkeakoulu, TAOK (taok.tamk@tuni.fi). Toiminnan tavat ja merkistön jakaminen on kuvattu hallintamallissa, joka tulee jatkossa olemaan saatavilla verkossa, Tampereen ammattikorkeakoulun sivuilla. Kun yksi taho ylläpitää osaamismerkistöä, on se kaikilla merkkejä myöntävillä tahoilla samanlainen, jolloin valtakunnallinen yhteneväisyys toteutuu. Tällöin missä tahansa Mielen hyvinvoinnin pedagogisen osaaja -osaamismerkeillä osoitettu osaaminen on täsmälleen samanlaista, standardoitua osaamista. TAOK vastaa päivityksistä, ja TAOKin Open Badge Factoryyn tekemät muutokset päivittyvät automaattisesti kaikille Mielen hyvinvoinnin pedagogisen osaaja -osaamismerkkejä myöntäville organisaatioille. Kansallisen merkistön myötä tietoisuus osaamismerkeistä lisääntyy.

Lisäksi julkaistuja sisältöjä voi mikä tahansa organisaatio hyödyntää vapaasti ([CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)) ja niiden pohjalta voi rakentaa koulutusta tai esimerkiksi oman osaamismerkistön, jonka sisällöistä ja kehittämisestä kyseinen organisaatio vastaa. Tällöin kyseessä ei ole enää valtakunnallinen osaamismerkistö, vaan organisaation omat osaamismerkit.

Osaamismerkistön jatkokehitys

Jatkossa merkistöä kehitetään yhteistyössä niin Mieli hyvin duunissa -hankeverkoston toimijoiden kuin muiden osaamismerkistön kehittämisestä kiinnostuneiden tahojen kanssa. Yhteistyön tavoite on hankkeen tuotosten laaja hyödyntäminen ja "osaamismerkkien juurruttaminen". Uusia osaamismerkkejä on mahdollisuus esittää otettavaksi mukaan valtakunnalliseen osaamismerkistöön. Kannattaa tällöin olla ensimmäisenä yhteydessä merkistön yhteyshenkilöön, jolta saa tarkempaa ohjausta osaamismerkin laatimiseen.

Osaamismerkistön yhteyshenkilöt 1.3.2025 ovat:

Lehtori **Kirsi Purhonen**, Tampereen ammattikorkeakoulu, kirsi.purhonen@tuni.fi, p. 050 528 8135

Lehtori **Sanna Brauer**, Tampereen ammattikorkeakoulu, sanna.brauer@tuni.fi, p. 0504768389

Hankejohtaja **Mira Roine**, Silta-Valmennusyhdistys, mira.roine@siltavalmennus.fi, p. 040 868 2127

Asiantuntija **Tarja Tikkanen**, Mielenterveyden keskusliitto, tarja.tikkanen@mtkl.fi, p. 0404508630

Osaamismerkkijärjestelmä

Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -merkistö koostuu kuudesta erillisestä mikromerkistä, joiden kuvaukset löytyvät oheisesta taulukosta. Mikromerkkien nimet ovat: Mielen hyvinvoinnin tunnistaja, Mielen hyvinvointia vahvistava opettaja, Mielen hyvinvointia tukeva yksilöohjaaja, Hyvällä mielellä työelämään saattaja, Hyvän mielen työelämävalmentaja ja Oman mielen hyvinvoinnin vahvistaja. Suorittamalla neljä edellä mainittua merkkiä, merkistön suorittaja saavuttaa Mielen hyvinvoinnin koontimerkistön.



Kuva 1. Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -osaamismerkistön kokonaisuus.

Merkkien myöntäminen tapahtuu Open Badge Factoryn kautta ja merkistöä hallinnoi Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu hallintamallisopimuksen puitteissa (liite 1).

Kuva 2. Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja osaamismerkistön koontimerkki.



Koontimerkki koostuu neljästä valinnaisesta mikromerkistä:

Merkin graafinen kuva	
Merkin nimi	Mielen hyvinvoinnin tunnistaja (tietämisen taso)
Merkin lyhyt kuvaus	Mielen hyvinvoinnin tunnistaja -mikromerkin saaaja tiedostaa mielen hyvinvoinnin tukemisen merkityksen opettajan työssään. Hän tunnistaa mielen hyvinvointia uhkaavia ja vahvistavia tekijöitä sekä keskeisimmät yhteistyötahot ja palvelut. Mielen hyvinvoinnin tunnistaja -mikromerkki on osa Mielen hyvinvoinnin osaaja metamerkkiä.
Osaamis-tavoitteet	Osaamismerkin saaaja tunnistaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja tiedostaa mielenhyvinvoinnin tukemisen merkityksen ja mahdollisuudet opettajan työssä. Hän ymmärtää miten mielenterveystaidot vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Hän tunnistaa opiskeluhuollon, oppimisen tukipalvelujen ja ehkäisevän työn monialaiset ja -ammattilliset verkostot.
Arviointikriteerit	Merkin saaaja: - tuntee mielen hyvinvointia uhkaavia ja vahvistavia yhteiskunnallisia, yhteisöllisiä ja henkilökohtaisia tekijöitä - tietää oman työnsä näkökulmasta keskeisimmät mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvät yhteistyötahot ja palvelut sekä tietää, miten ja milloin opiskelijoita voi ohjata niiden pariin. - tunnistaa sellaisia ehkäisevän työn toimijoita, joiden kanssa opettaja voi tehdä yhteistyötä tai ohjata opiskelijoita niihin
Osaamisen osoittaminen	Laadi yksin tai kollegojesi kanssa käsitekartta, huoneentaulu tai infograafi, jossa: - kuvaat keskeiset opiskelijan mielen hyvinvointia tukevat ja uhkaavat tekijät - kuvaat opettajan työn näkökulmasta keskeisimmät monialaiset ja moniammatilliset yhteistyötahot ja palvelut - kuvaat ehkäisevän työn toimijan/toimijoita, joiden kanssa voit oman alan näkökulmasta käsin tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia. Perustele valintasi. (esimerkiksi pyydät yto/ammattiaineen opetukseesi vierailijan järjestöstä käsittelemään opiskelijoiden talouspulmia ja vinkkaamaan neuvoja talousasioissa) Varmista, että osaamisen osoittamisella vastaat kaikkiin osaamismerkin arviointikriteereihin. Voit hyödyntää alla lueteltuja oppimisresursseja sekä aiempaa osaamistasi. Laadi kuvauksesi niin, että voit palauttaa sen osaamismerkkihakemuksesi yhteydessä linkillä jaettuna Esim. Flinga, Sway, Thinglink, Google docs jne

Oppimisresurssit (linkkejä itseopiskelun tueksi)	Mielen hyvinvoinnin tunnistaja <i>Mielenterveystaidot ja mielen hyvinvointia uhkaavat tekijät</i> • Mitä mielen hyvinvointi on? https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/mita-mielen-hyvinvointi Mielenterveystalo • Mitä mielenterveys on? https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/animaatio-mita-mielenterveys-on/ Mieli ry • Opiskelijoiden mielenterveyden vahvistaminen toisen asteen oppilaitoksissa. Erityisesti kohta mielenterveystaidot antavat luottamusta elämään. https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-toisen-asteen-oppilaitoksissa/opiskelijoiden-mielenterveyden-vahvistaminen-toisen-asteen-oppilaitoksissa/ Mieli ry • Mielentaidoista ratkaisuja yksilön, työelämän – ja ihmiskunnan globaaleihin haasteisiin • https://mielenturvaa.fi/mielentaidoista-ratkaisuja-yksilon-tyoelaman-ja-ihmiskunnan-globaaleihin-haasteisiin/ Mielenterveystaitojen käsitteen määrittelyä. Mieli ry • Koululaisen mielenterveystaidot https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-mielenterveystaidot/, Mieli ry, Helposti sovellettavissa myös nuoren mielenterveystaidoiksi. • Työkykypassi. Mielen hyvinvoinnin suojatekijät. https://www.tyokykypassi.fi/mielen-hyvinvoinnin-suojatekijat ja Mielen hyvinvoinnin voimavarat https://www.tyokykypassi.fi/mielen-hyvinvoinnin-voimavarat/. Saku ry. • https://www.yeesi.fi/toiminta/mielenterveyden-edistaminen/ Määrittelyä mielenterveydestä ja sitä vahvistavista ja uhkaavista tekijöistä <i>Yhteistyötahot ja palveluverkosto</i> • Mielenterveyspalvelut https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut • Perustietoa mielenterveyspalveluista, tietoa avusta ja siitä, mistä apua ja tukea voi saada • Hyvinvointiverkosto Hyvinvointiverkosto Hyvinvoivaamis.fi Kattava listaus oppilaitosten ulkopuolisia hyvinvoinnin toimijoita. • Mielenterveyden keskusliiton Mielenterveysbarometri kartoittaa mielenterveysongelmiin liittyviä asenteita sekä kokemuksia hoidosta ja palveluista. https://www.mtkl.fi/toimintamme/mielenterveysbarometri/ • Esimerkkinä Keudan opiskelijahuoltosuunnitelma. Suunnitelma hyväksytty 21.12.2023 (§ 122/2023) https://www.keuda.fi/wp-content/uploads/2024/01/Opiskeluhoitosuunnitelma-21122023.pdf (haettu 18.11.2024) Lisämateriaalia • Laaja tietopaketti liittyen hyvinvointiin ammatillisessa koulutuksessa Etusivu Hyvinvoivaamis.fi
---	---

Merkin graafinen kuva	
Merkin nimi	Mielen hyvinvointia vahvistava opettaja (ryhmäopettajan taso)
Merkin lyhyt kuvaus	Mielen hyvinvointia vahvistava opettaja -mikromerkin saanut opettaja tuntee mielen hyvinvointia edistäviä yhteisöllisiä opetus- ja ohjausmenetelmiä ja soveltaa niitä opetuksessaan. Mielen hyvinvointia vahvistava opettaja -mikromerkki on osa Mielen hyvinvoinnin osaaja metamerkkiä.
Osaamis-tavoitteet	Osaamismerkkin saaja osaa hyödyntää mielenhyvinvointia tukevia menetelmiä osana opiskelijaryhmälleen suunnittelemissa ja toteuttamissa oppimisprosesseissa ja -tuokioissa suunnitellessaan. Hän osaa perustellen valita yhteisöllisyyttä tukevia menetelmiä, jotka mahdollistavat opiskelijan itsetuntemuksen, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittymisen sekä mielenhyvinvoinnin vahvistumisen.
Arviointikriteerit	Merkin saaja: - osaa suunnitella ja muotoilla oman koulutusalan tavoitteisiin ja oppimisympäristöihin sopivia oppimisprosesseja, jotka edistävät opiskelijoiden mielen hyvinvointia - osaa perustellen valita mielen hyvinvointia tukevia opetus-, ohjaus ja arviointimenetelmiä, jotka 1. auttavat opiskelijoita kehittämään itsetuntemustaan sekä arvioimaan ja pohtimaan omia vahvuuksiaan, 2. tukevat ja auttavat opiskelijoita kehittämään vuorovaikutus- ja tunnetaitojaan, 3. lisäävät sosiaalista ja psykologista turvallisuutta ryhmässä ja 4. rakentavat yhteisöllisistä oppimisista ja tukevat osallisuutta - osaa perustella valintansa mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta
Osaamisen osoittaminen	Laadi yksin tai kollegasi kanssa joko laajempi kokonaisen oppimisprosessin tai yksittäisen opetustuokion pedagoginen suunnitelma, jossa kiinnität erityistä huomiota opiskelijaryhmän mielen hyvinvoinnin tukemiseen pedagogisin ratkaisuin. Kuvaa suunnitelmassasi: 1. osaamistavoitteet, 2. oppimisprosessin kulku ja oppimisympäristöt, joissa oppiminen tapahtuu 3. mielen hyvinvointia tukevat oppimisaktiviteetit eli opetus-, ohjaus- ja arviointimenetelmät (huomioi suunnitelmassasi kaikki arviointikriteerien kohdat 1-4): Perustele pedagogiset valintasi mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta omalla koulutusalallasi ja omassa kontekstissasi. Varmista, että osaamisen osoittamisella vastaat kaikkiin osaamismerkkin arviointikriteereihin. Voit hyödyntää alla olevia oppimisresursseja sekä aiempaa osaamistasi. Palauta osaamismerkkihakemuksesi yhteydessä linkki jaettuun verkkodokumenttiin (esim. Word/OneDrive, Google Document/Google Drive), jossa osoitat osaamismerkissä vaaditun osaamisen.

Oppimisresurssit (linkkejä itseopiskelun tueksi)	Mielen hyvinvointia vahvistava opettaja (ryhmäopettajan taso) Menetelmiä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen • Mielihyvin duunissa hankkeen työkalupakista löydät sekä valmiita ideoita ryhmävalmennuksiin että yksittäisiä työkaluja oman opetuksesi rikastamiseen. https://sites.google.com/view/mielihyvinduunissa/etusivu • Hyvinvoiva oppilaitos - Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille sisältää runsaasti aineistoa ja valmiita harjoituksia, joita voi hyödyntää yhdessä opiskelijaryhmän kanssa https://thl.fi/documents/155392151/190126140/hyvinvoiva_oppilaitos.pdf/7e3fcb67-e57b-490c-8eb6-4206e4870bd7/hyvinvoiva_oppilaitos.pdf?t=1516957214919 • Nyyti Ry:n Opi elämäntaitoa aineistoa voi hyödyntää oman opetuksen suunnittelun materiaalipankkina. https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ • Mielenterveyden keskusliiton materiaalipankista löytyy erilaista materiaalia ja harjoituksia https://www.mtkl.fi/materiaalipankki/ • Ryhmämuotoiseen toimintaan tarkoitettu ohjaajan opas, henkilökeskeinen voimavaravalmennus, ohjaajan opas löytyy myös englannin, ruotsin –ja venäjänkielisenä. Hevari: Henkilökeskeinen voimavaravalmennus https://mtkl.fi/materiaalipankki/hevari-henkilokeskeinen-voimavaravalmennuksen-opas-nuorten-ryhmaohjaamiseen/ • Pedagogisia ratkaisuja korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Honkanen, E. ym. Sivut 261 – 267 teoksesta Korkeakoulupedagogiikka – Ajat, paikat ja tulkinnat. (toim.) Mäki, K. ja Vanhanen-Nuutinen, L. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022090156974 Opintojakson tai opetustuokion pedagoginen suunnittelu • https://www.tuni.fi/tlc/suunnittelu/pedagoginen-suunnittelu/ Opetusmenetelmiä, joita voi soveltaa myös mielen hyvinvointia tukevien sisältöjen käsittelyyn ja josta osa sopii sellaisenaan esim. yhteisöllisyyden vahvistamiseen. • Ryhmäilmiö. Ryhmänohjaajan opas. Ryhmäilmiö - Ryhmän ohjaajan käsikirja by Ammattilainen - Issuu Sisältää käytännön arkista tietoa ryhmädynamiikasta sekä vinkkejä ja menetelmiä ryhmäyttämiseen ja ryhmän ohjaamiseen. • https://tevere.fi/menetelmia/ Teveren sivuille on koottu runsaasti erilaisia menetelmiä, joita voit hyödyntää opetustuokioiden suunnittelussa. • https://ideapakka.fi/templaattit/ Ideapakan sivustolta löydät menetelmiä, joita soveltamalla voit vahvistaa opiskelijoiden mielen hyvinvointia Lisämateriaalia • Hyvinvoiva amis, menetelmäpankki sisältää runsaasti ideoita ja hyviä käytänteitä, joita voi hyödyntää osana opetuksen suunnittelua. https://hyvinvoivaamis.fi/tyokalut/menetelmapankki • A Rounder sense of Purpose on englanninkielinen sivusto, josta löydät ideoita opiskelijoiden empatiakyvyn tukemiseen. Sivusto keskittyy kestävyyskasvatukseen, mutta sieltä voi saada ideoita myös mielen hyvinvoinnin tukemiseen. https://aroundsenseofpurpose.eu/framework/ec-inv/ • Edellä mainitulta sivustolta löytyy ideoita myös opiskelijoiden arvotietoisuuden vahvistamiseen. Myös nämä ovat englanniksi ja esimerkit tulevat kestävyyskasvatuksesta, mutta ovat muokattavissa myös mielen hyvinvointi teemaan. https://aroundsenseofpurpose.eu/framework/at-inv/
--	--

Merkin graafinen kuva	
Merkin nimi	Mielen hyvinvointia tukeva yksilöohjaaja (yksilöohjauksen taso)
Merkin lyhyt kuvaus	Mielen hyvinvointia tukeva yksilöohjaaja -mikromerkin saanut opettaja tuntee mielen hyvinvointia edistäviä ohjausmenetelmiä ja soveltaa niitä yksilöohjauksessaan osana moniammatillista verkostoa. Mielen hyvinvointia tukevan pedagogiikan toteuttaja -mikromerkki on osa Mielen hyvinvoinnin osaa ja metamerkkiä.
Osaamis-tavoitteet	Osaamismerkin saaja osaa tunnistaa opiskelijan mielen hyvinvointiin liittyviä tuen tarpeita Hän tuntee mielen hyvinvointia edistäviä ohjausmenetelmiä ja soveltaa niitä yksilöohjauksessaan. Osaamismerkin saaja toimii osana moniammatillista mielen hyvinvoinnin tuen verkostoa.
Arviointikriteerit	Merkin saaja: - osaa ammatillisesti, sensitiivisesti ja empaattisesti kohdata opiskelijan haasteineen ja tunteineen - osaa soveltaa ja hyödyntää erilaisia yksilöohjauksen menetelmiä yksilöllisen ohjaustarpeen tunnistamisessa ja mielen hyvinvoinnin tukemisessa - osaa ohjata opiskelijoita heidän yksilöllisten tarpeiden mukaisesti opettajana - osaa omasta roolistaan käsin toimia monialaisissa hyvinvoinnin tuen verkostoissa ja hyödyntää erilaisia, mielen hyvinvoinnin ammattilaisia opiskelijan tukemisessa
Osaamisen osoittaminen	Valitse yksi esimerkkitarina seuraavista: https://www.thinglink.com/card/1852634323526615908 tai laadi yksin tai yhdessä kollegojesi kanssa kuvaus mielen hyvinvointia tukevasta yksilöohjaustilanteesta, jossa olit opettajan roolissa. Voit myös hyödyntää seuraavaa Riitan tarinaa: https://www.youtube.com/watch?v=CIQX1f9Gbe8 Kuvauksessa voit hyödyntää omia todellisia kokemuksiasi, mutta kuvaa se niin, että kukaan yksittäinen opiskelija ei ole siitä tunnistettavissa. Tuo kuvauksessa esille kaikki seuraavat ohjausprosessin vaiheet: - minkälainen on opiskelijan elämäntilanne sekä tuen ja ohjauksen tarve - kerro minkälaisen tavoitteet olette asettaneet yksilöohjaukselle - kuvaile ohjaustilanne ja minkälaisilla mielen hyvinvointia edistävillä menetelmillä viet ohjaustilannetta eteenpäin - miten ohjaustilanne etenee - kuvaile mitä sovitte opiskelijan kanssa, mikä on opiskelijan oma toimijuus tilanteessa - kerro minkälaisia mielen hyvinvoinnin toimijoita ja verkostoja hyödynsit opiskelijan ohjauksessa - yhteenveto ja seuraavat askeleet Varmista, että osaamisen osoittamisella vastaat kaikkiin osaamismerkin arviointikriteereihin. Voit hyödyntää alla lueteltuja oppimisresursseja sekä aiempaa osaamistasi. Laadi kuvauksesi niin, että voit palauttaa sen osaamismerkkihakemuksesi yhteydessä linkillä jaettuna Esim. Sway, Google docs , Google Slides jne

Oppimisresurssit (linkkejä itseopiskelun tueksi)	Ohjaus ja opiskelijan kohtaaminen opettajan työssä • Ikonen, Piia-Elina.2020. Kohtaamisen ytimessä – kohti jaettua ohjauksen tilaa (s. 13-18). Teoksessa Määttä, M., & Souto, A. M. (2020). Tutkittu ja tulkittu Ohjaamo–Nuorten ohjaus ja palvelut integraatiopyönteessä.Turku: Hansaprint. • Opettamista, neuvomista vai ohjaamista? https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154032/HAMK_innokkaasti-edellakavijana_ejulkaisu_8_2018.pdf (s.75–77). Harri Kukkonen kuvaa opettajan työn näkökulmasta opettamisen, neuvomisen ja ohjaamisen eroja ja yhtymäkohtia. • Samaa teemaa käsitellään myös seuraavassa videossa, jossa Pirjo-Liisa Lehtelä ja Tiina Laajala pohtivat ohjausta opettajan työnä Ohjauksen periaatteet (youtube.com) • THL:n kehittämä materiaali kuvaa, mitä dialoginen huolen puheeksi ottaminen on ja miten huoli otetaan arvostavasti ja kunnioittavasti puheeksi opiskelijan kanssa. Dialoginen huolen puheeksi ottaminen - THL • Rakennuspalikoita ohjauksen arkeen ja opiskeluun ammatillisessa koulutuksessa teoksen sivuilla 10-14 "Ota huoli puheeksi" on käytännönläheisiä ohjeita huolen puheeksi ottamiseen. ankkuri_rakennuspalikoita_kasikirja2013_2.pdf (hyvinvoivaamis.fi) Työkaluja, joita opettaja voi hyödyntää ohjauksessa tai joiden pariin opettaja voi ohjata opiskelijan: • Mielenterveyden käsi. Auttaa tunnistamaan fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä. https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arien-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arien-valintoja/ • Keinoja oman mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tutustu erityisesti kohtaan 2. Työkaluja ja 3 Eväitä jatsoon. https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma • Mielenterveyden keskusliiton sivuilta löytyy itseopiskeluun tarkoitettuja verkkokursseja. Kurssien teemat ovat pysyviä ja niihin voi ilmoittautua milloin vaan. Kurseille voi ilmoittautua nimettömänä ja ne voi käydä omaan tahtiin. Myös opettaja voi kurssien avulla tutustua mielenhyvinvoinnin pulmiin. https://kipina.mtkl.fi/ • Kuntoutussäätiön sivuilta löytyy käytännön vinkkejä mielenhyvinvoinnin tukemisen seuraavista teemoista: Stressi, Masennus, Ahdistus, Jännittäminen, Itsetunto ja Itsemyötätunto. https://oppimisvaikeus.fi/tukea/tuen-vinkkipankki/hyvinvointi/ • Digitaalinen palvelutarpeen arviointiväline CREAR Hyvinvoivaamis.fi on digitaalinen palvelutarpeen arviointiväline, jonka avulla voidaan tarkastella yksilön elämäntilannetta kokonaisvaltaisesti ja selvittää palveluntarve. CREAR perustuu käyttäjän omaan arvioon tilanteestaan. Kokemuksia CREAR-työkalun käytöstä: Anni Ihalainen - Riveria (youtube.com) • POINT-kysely on kysely psykososiaalisesta hyvinvoinnista ohjauskeskustelun tueksi. Kyselyn ajatuksena on löytää myös opiskelijan vahvuuksia / toimivia osa-alueita – eli ei kartoiteta vain ongelmia. Mielihyvin duunissa - POINT-kysely psykososiaalisesta hyvinvoinnista (google.com) • KOMO-kysely oppimisen ja mielenterveyden ongelmien kartoittamiseen Mielihyvin duunissa - KOMO-kysely oppimisen ja mielenterveyden ongelmista (google.com) • Mielihyvin duunissa - Spiral- lautapeli materiaaleineen (google.com) • Oppimisvaikeuksien kartoittamisen kysymyksiä ja lomake vastausvaihtoehtoihin. Toimii myös mobiilipelinä. https://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/mobiilipeliversio-nuorille-julkaistu/ Lisämateriaalia: • DIALE (hamk.fi) esim. Miten dialogi eroaa tavanomaisesta keskustelusta? video 2 Miten dialogi eroaa tavanomaisesta keskustelusta (youtube.com) • Empatian ja dialogin symbioosista. Aarnio, H. (2021) • Stream episode Empatian ja dialogin symbioosista by Helena Aarnio podcast Listen online for free on SoundCloud
--	---

	• Kosonen, S. 2017. Mielenterveyden huomioiminen ohjauksessa. Teoksessa Sauli Puukari - Kristiina Lappalainen - Matti Kuorelahti (toim.) Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. Juva: PS- kustannus, 143–164. • Ohjauksen orientaatiot ja dilemmat. (17 sivua) Vehviläinen, S. (2020) • teoriaa-ja-tyokaluja-enorssi-2020-valmis-printti.pdf (oph.fi) Luettu 3.1.2025 • VOIMAA OPISKELUUN – OTETTA OHJAUKSEEN. Julkaisu (96 sivua) Opettaja/ohjaaja edistää mielenterveyttä arjen kohtaamisissa, jotka konkretisoituvat sanoissa: kuunteleminen, kannustaminen ja positiivisuuden vahvistaminen. Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen (theseus.fi) Organisaatiokeskeinen – ei suoraan opettajan omaa osaamista lisäävä • Opintokamu tarjoaa helposti käyttöön otettavia ja motivoivia työkaluja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi toisella asteella. www.opintokamu.fi mm. huolen puheeksi ottaminen, kiusaaminen ja siihen puuttuminen, opettajan hyvinvointi. Edellyttää sivustolle kirjautumista. • Opiskelijan voimavaralähtöinen ohjaus Podcast TUKEE-hankkeessa https://soundcloud.com/kohinakampus/opiskelijan-voimavaralähtöinen-ohjaaminen?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing • Ohjaus ammatillisen opettajan työssä, podcast Podcast: Ohjaus ammatillisen opettajan työssä (youtube.com) (kesto 14:28)
--	--

Merkin graafinen kuva	
Merkin nimi	Hyvällä mielellä työelämään saattaja (Opiskelijan valmentaminen työelämään - näkökulma)
Merkin lyhyt kuvaus	Hyvällä mielellä työelämään saattaja -mikromerkin saanut opettaja vahvistaa opiskelijoiden mielen hyvinvointitaitoja heidän siirtyessä työelämään. Hyvällä mielellä työelämään -mikromerkki on osa Mielen hyvinvoinnin osaaaja metamerkkiä
Osaamis-tavoitteet	Osaamismerkin saaja osaa vahvistaa opiskelijan työelämätaitoja mielenhyvinvoinnin näkökulmasta valmentaessaan häntä työelämään. Hän osaa rohkaista opiskelijaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan suhteessa yhteiskunnan tarpeisiin ja tulevaisuuden työelämätaitoihin.
Arviointikriteerit	Merkin saaja: - tuntee ja hyödyntää keinoja, joiden avulla voidaan tukea opiskelijan siirtymistä työelämään (työssäoppiminen tai valmistumisvaihe) - osaa vahvistaa opiskelijan minäpystyvyyttä ja auttaa tunnistamaan hänen vahvuuksiansa sekä kehittymisen kohteita suhteessa ammattitaitovaatimuksiin - osaa ohjata opiskelijaa urasuunnittelussa ammattialansa tulevaisuuden näkymät, opiskelijan omat kiinnostuksen kohteet sekä yhteiskunnan tarpeet huomioiden - ymmärtää mielen hyvinvointitaitojen vahvistamisen merkityksen osana työelämätaitoja
Osaamisen osoittaminen	Laadi yksin tai kollegojesi kanssa opetus- ja ohjaushenkilöstölle suunnattu max 5 min pituinen video tai podcast (FlipGrid), blogiteksti tai muu vastaava esitystapa, jonka voit jakaa linkillä. Varmista, että osaamisen osoittamisella vastaat kaikkiin osaamismerkin arviointikriteereihin. Voit hyödyntää alla lueteltuja oppimisresursseja sekä aiempaa osaamistasi. Tehtaassa nyt näin: Laadi yksin tai kollegojesi kanssa opetus- ja ohjaushenkilöstölle suunnattu max 5 min pituinen video tai podcast, blogiteksti tai muu linkillä jaettava esitystapa, jossa kuvaat keinoja opiskelijan työelämään siirtymisen tukemiseksi. Varmista, että osaamisen osoittamisella vastaat kaikkiin osaamismerkin arviointikriteereihin. Voit hyödyntää alla olevia oppimisresursseja sekä aiempaa osaamistasi.

Oppimisresurssit (linkkejä itseopiskelun tueksi)	• Mielenterveyspoolin viisi tavoitetta opiskelukyvyn ja mielenterveyden vahvistamiseksi. https://mielenterveyspooli.fi/materiaalipankki/nuorten-ja-opiskelijoiden-mielenterveyden-edistaminen/ • Oppiva-hankkeen Työ sujuvaksi – materiaali. Katso kohdat ”Työelämä muuttuu” ja ”Tunnista pulmat”. https://oppiva.tyoelamanverkko-opisto.fi/ • Mielenterveystalon uupumuksen hoidon omahoito-ohjelma. https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/2-tyokaluja 9 – 12, Tunnista kykysi, Opi asettamaan tavoitteita, Tunnista liika itsekritiikki ja Opi huolehtimaan rajoistasi. Mielenterveystalo.fi • Työnhakuopas. Duunitori.fi. https://duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas/urasuunnittelu/omien-vahvuuksien-tunnistaminen • Työterveyslaitoksen vihjeitä omien vahvuuksien tunnistamiseksi. https://www.ttl.fi/tyopiste/tunnistatko-vahvuutesi-innostus-ja-uppoutuminen-antavat-vihjeita • Esimerkkinä Itsetuntemuksen ja arien hallinnan vahvistaminen OPVassa Kesto: 2:50. Sedu Lisämateriaalia: • Kirja: Puolakanaho, A. ym. 2023: Nuorten kompassi. Opas nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti • Kirja: Martin, M. 2021: Saa jännittää: jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja • Kirja: Häkli, J. & Kallio, KP. & Korkiamäki, R.(toim.) 2015. Myönteinen tunnistaminen https://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisut/verkkokauppa/kirjat/434-myonteinen-tunnistaminen
--	--

Merkin graafinen kuva	
Merkin nimi	Hyvän mielen työelämävalmentaja (Työelämän valmentamisen näkökulma)
Merkin lyhyt kuvaus	Hyvän mielen työelämävalmentaja -mikromerkin saanut opettaja perehdyttää ja valmentaa työelämän edustajia hyödyntämään mielen hyvinvointia tukevia menetelmiä perehdytyksessä, ohjauksessa ja palautteen antamisessa. Hyvällä mielen työelämäosaajan -mikromerkki on osa Mielen hyvinvoinnin osaaja metamerkkiä.
Osaamis-tavoitteet	Osaamismerkin saaja osaa perehdyttää työelämän toimijoita teemoissa, jotka liittyvät mielenhyvinvoinnin merkitykseen ja tukemiseen työyhteisössä. Hän osaa valmentaa työelämän edustajia opiskelijoiden moninaisuuden huomioimisessa sekä yksilölliseen ja osallisuutta tukevaan ohjaukseen
Arviointikriteerit	Merkin saaja: • ymmärtää tiiviin työelämäyhteistyön merkityksen opiskelijoiden onnistuneen työelämäsiirtymän näkökulmasta • tunnistaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä työelämässä sekä ymmärtää mielen hyvinvoinnin merkityksen työssäjaksamisen ja työn pitokykyyn näkökulmasta • osaa tukea työelämän edustajia opiskelijoiden yksilöllisissä, osallisuutta tukevissa ja moninaisuuden huomioivissa kohtaamisissa • osaa tukea työelämän edustajia kehittävän, rakentavan ja oikea-aikaisen palautteen antamisessa.
Osaamisen osoittaminen	Laadi yksin tai kollegojesi kanssa työpaikkaohjaajan avuksi muistilista työpaikalle tulevan opiskelijan perehdytykseen erityisesti mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. (1 A4) Tee listasta sellainen, että voisit antaa sen työpaikkaohjaajalle. Varmista, että osaamisen osoittamisella vastaat kaikkiin osaamismerkin arviointikriteereihin. Voit hyödyntää alla lueteltuja oppimisresursseja sekä aiempaa osaamistasi. Laadi muistilista niin, että voit palauttaa sen osaamismerkkihakemuksesi yhteydessä linkillä jaettuna Esim. Sway, Google docs , Google Slides jne.
Oppimisresurssit (linkkejä itseopiskelun tueksi)	• Näin onnistut ohjauksessa https://ohjaan.fi/ohjaamme/nain-onnistut-ohjauksessa/ Vinkkejä ja ohjeita työpaikkaohjaajalle. Sisältää mm. työelämässä oppimisen muistilistan työpaikkaohjaajalle • Työpaikkaohjauksen merkitys https://youtu.be/w0REsmeixRk?si=DXemlrkBXjCooOQt Lyhyt video aiheesta • https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/tyoelaman-hyvinvointia-rakennetaan-joka-paiva/ Mieli ry:n sivusto, jossa kuvataan, miten mielen hyvinvointia työpaikoilla voidaan rakentaa. • Mielenterveyden työkalupakki työpaikoille ja työterveyshuolloseille https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki/tyokalut (Työterveyslaitoksen sivustolta löydät työkaluja, jonka avulla työyhteisöt voivat rakentaa mielenhyvinvointia tukevaa inhimillistä työkulttuuria. Työkaluja voidaan hyödyntää myös oppilaitosyhteistyössä ja työelämän toimijoiden perehdyttämisessä)

- Mieli ja työ -sivustolla on kuvattu mielenhyvinvoinnin edistämisen hyötyjä ja peruspilareita työelämän näkökulmasta. <https://hyvanmielentyopaikka.fi/mieli-ja-tyo/>
- Työterveyslaitoksen vinkkejä mielenterveyden ja työkyvyn vahvistamiseen työpaikoilla. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys>
- Oppiva-hankkeen Työ sujuvaksi – materiaali. Katso kohdat ”Viesti ja perehdytä ymmärrettävästi”, ”Uskalla ottaa pulmat puheeksi”, hyödynnä sovelluksia ja teknologiaa sekä ”Kokemustarinoita – työtä vaikeuksien kanssa”. <https://oppiva.tyoelamanverkko-opisto.fi/>

Lisämateriaalit:

- Työelämän rajapinta sivustolta löydät tietoa opiskelijan ohjaamiseen ja tukemiseen <https://www.tyoelamanrajapinta.fi/tuki-ja-ohjaus/>, palautteen antamiseen <https://www.tyoelamanrajapinta.fi/palautteen-antaminen-osaamisen-kehittymisesta/> sekä opiskelijälähtöiseen ohjaamiseen liittyen <https://www.tyoelamanrajapinta.fi/hyvät-kavtanteet/>
- Onnistuneesti työelämään - opas. <https://www.slideshare.net/Oppimisvaikeus/onnistuneesti-tyelmn-opas>
- Katso kohta Esimies nuoren tukena
- Opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukeminen työssäoppimisen aikana ammatillisessa oppilaitoksessa Ylemmän AMK:n opinnäytetyö [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/782739/Juhkov Anna.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/782739/Juhkov_Anna.pdf?sequence=2)

Merkin graaffinen kuva	
Merkin nimi	Oman mielen hyvinvoinnin vahvistaja (Opettajan oman mielenhyvinvoinnin varmistaminen ja omien oletusten tunnistamisen näkökulma)
Merkin lyhyt kuvaus	Oman mielen hyvinvoinnin vahvistaja -mikromerkin saanut opettaja huolehtii myös omasta mielenhyvinvoinnistaan ja tunnistaa sen merkityksen opetus- ja ohjaustyössä. Oman mielen hyvinvoinnin vahvistaja -mikromerkki on osa Mielen hyvinvoinnin osaaja metamerkkiä.
Osaamis-tavoitteet	Osaamismerkkinsaaja osaa pohtia opiskelijoiden mielenhyvinvoinnin tukemiseen liittyviä arvojaan, eettisiä periaatteitaan ja ennakko-oletuksiaan. Hän osaa huomioida myös oman mielenhyvinvointinsa ja siitä huolehtimisen osana opetus- ja ohjaustyötä.
Arviointikriteerit	Merkin saaaja: - tunnistaa mielen hyvinvointiin ja sen tukemiseen liittyviä arvojaan ja eettisiä periaatteitaan sekä sitä miten omat ennakko-oletukset ja tunteet vaikuttavat opetus- ja ohjaustilanteissa - tuntee keinoja omien voimavarojensa ja minäpystyvyytensä vahvistamiseen sekä toivon ylläpitämiseen ammattilaisena - hyödyntää omaa hyvinvointia edistäviä pedagogisia mahdollisuuksia sekä työyhteisön ja työnantajan tarjoamaa tukea
Osaamisen osoittaminen	Laadi itsellesi joko - sinun omaan mielen hyvinvointiisi liittyvä työssäjaksamisen ja -palautumisen aarrekartta / poster - lupaus / vala siitä, miten tulet huolehtimaan omasta mielen hyvinvoinnistasi osana työhyvinvointiasi tai - mielen hyvinvoinnin lukujärjestys / vuosikello HUOM! Muista avata ajatteluasi auki niin, että osaamisen osoittamisella vastaat kaikkiin osaamismerkin arviointikriteereihin. Laadi kuvauksesi niin, että voit palauttaa sen osaamismerkkihakemuksesi yhteydessä linkillä jaettuna Esim. Sway, Google docs , Google Slides, Youtube, Thinglink, Flinga jne. Voit hyödyntää omia voimavarojasi ja vahvuuksiasi osaamisen osoittamisessa esim. valokuvaus, piirtäminen, runot, musiikki, jne. Hyödynnä osaamismerkkihakemuksessasi tarvittaessa aiempaa osaamistasi sekä alla lueteltuja oppimisresursseja. Jos käytät lähteitä, merkitse ne osaamismerkkihakemukseesi.

Oppimisresurssit (linkkejä itseopiskelun tueksi)	Opettajan arvot ja eettiset periaatteet - Opettajien ammattijärjestö, OAJ, https://www.oaj.fi/ariessa/opetustyon-eettiset-periaatteet/opettajan-arvot-ja-eettiset-periaatteet/ Työhyvinvointi ja työkyky - Työterveyslaitos (Työhyvinvointiin liittyviä tietoja pähkinänkuoressa; elintavat, liikunta yms.) Työhyvinvointi ja työkyky - Psykologi Nina Lyytisen keskustelee asiantuntijavieraiden kanssa työelämän ilmiöistä. Jaksoja on useita ja voit valita niistä mielenkiintosi mukaan. Psykopodiaa - Mielenterveystalo.fi. Mielenterveystalon uupumuksen hoidon omahoito-ohjelma Tutustu erityisesti: - Kohta 2. Työkaluja, osiot 1 - 8, "Pysähdy, huomaa ja hyväksy", "Rauhoita kehoa", "Huolehdi palautumisesta", "Opi ajan hallintaa", "Huolehdi unestasi", "Ateriarytmi kuntoon", "Tuo liikunta osaksi arkea" ja "Tunnista arvosi". - Kohta 3 Eväitä jatkoon, Osio 1 Mielihyvän lisääminen arkeen. Työkaluja oman mielen hyvinvoinnin tunnistamiseen - Mieli ry. Liikennevalot auttavat huomaamaan, onko vauhtia liikaa? Onko tarvetta pysähtymiselle? Työssä jaksaminen liikennevalot - Työterveyslaitos. Testaa työhyvinvointia, testin tekemiseen aikaa kuluu noin 5 minuuttia. Miten voit ? Työhyvinvointitesti, Ideoita hengähdyshetkiin ja oman työn tarkasteluun - Mielenterveyden keskusliitto. Harjoitteita esimerkiksi työpäivän lomaan. Pieni hyvinvoinnin opas - Suomen työpaikkaohjaajat. Tietoa työnohjauksesta. Mitä työnohjaus on Oman hyvinvointia edistävät pedagogiset mahdollisuudet sekä työyhteisön ja työnantajan tarjoama tuki - Aaltonen, K. 2021. Opettajatiimit kehittymisen ja kehittämisen tiloina ja paikkoina - Tirronen, J. 2023. Yhteisopettajuus yhteisöllisyyden rakentajana. - Työterveyslaitos Työterveyshuolto/Työkyvyn tuki Esimerkkejä työkaluista, joita voit hyödyntää osaamisen osoittamiseen: Aarrekartta - Vinkki omien voimavarojen ja unelmien kartoittamiseen https://ihanaelo.fi/kokoa-oman-elamasi-aarrekartta/
--	---