

KOULUN KESTÄVÄÄ HYVINVOINTIA RAKENTAMASSA

24.3.2021

Anne-Mari Kuusimäki

annemari.kuusimaki@gmail.com

Matkamme virstanpylväät

- 1. päivä Opettajan ammatillinen identiteetti ja koulu yhteisön hyvinvoinnin perusteita. Hyvinvointisuunnitelman pohjustus
- 2. päivä Vuorovaikutus ja valmentava työote. Voimavaraverkostokartan rakentamisen aloitus
- 3.päivä Nepsytietous: Itsesäätely+toiminnanohjaus, voimaa yhteistyöstä koulun sisällä
- 4. päivä Psykologiset perustarpeet hyvinvointia tukemassa, moniammatillinen yhteistyö koulun ulkopuolisten tahojen kanssa
- 5. päivä Marjo Lillman: Syventävä nepsytietous ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen koulu yhteisössä
- 6. päivä Oma ammatti-identiteettiä luovasti tutkien kohti hyvinvointia rakentavaa opettajuutta
- 7. päivä Perillä! Koulujen hyvinvointisuunnitelmien timanttien jakoa ja esittelyä

ARVOT

- ★ kertovat, millainen haluat olla suhteessa itseesi, muihin ihmisiin ja maailmaan ympärilläsi
- ★ antavat vihjeitä käyttäytymiseen ja vaikuttavat sanavalinnoissa
- ★ näkyvät tietoisissa arjen valinnoissa
- ★ arvoihin voi liittyä vahvoja tunteita- siellä missä on ristiriitoja, siellä on arvoja
- ★ mitä tärkeämpi arvo, sitä selkeämpi sitä on noudattaa
- ★ voivat muuttua ajan kuluessa
- ★ ovat abstrakteja suuntaviittoja

TAVOITTEET

- ★ muodostuvat arvoista, ovat konkreettisempia suuntaviittoja
- ★ muovautuvat arvojen pohjalta ja muuttuvat elämäntilanteiden mukaan
- ★ ohjaavat tekemään valintoja arjessa
- ★ saavuttamiseen pitää pystyä vaikuttamaan itse- ulkoiset tavoitteet täytyy tunnistaa tärkeiksi omakohtaisesti
- ★ arvopohjaiset tavoitteet motivoivat vahvasti

TEOT,SANAT

- ★ muuttavat arvot eläviksi päivittäisten valintojen myötä
- ★ tekojen tekemisen voi aina aloittaa uudelleen
- ★ sanavalinnat ja tulkinnat eri tilanteista pohjaavat tiedostettuihin arvoihin
- ★ joskus tekomme ja valintamme ovat ristiriidassa arvojemme kanssa—voi aiheuttaa itsessä tai muissa ihmisissä negatiivisia tunteita esim. ajankäyttö

Pohditaan yhdessä

- Millaiset asiat vaikuttavat työn arjessa, ettei aina pysty toteuttamaan omia arvojaan?
- Millaisia tunteita ja ajatuksia tällainen tilanne herättää?
- Millaisia keinoja käytätte, että selviätte näissä hankalissa tilanteissa?

Millaisia keinoja käytät vauhkoontuneiden tunteiden rauhoittamiseen?



Tunteet ja vuorovaikutus

- Suuri osa aivoista käsittelee ja koordinoi sosiaalisten tilanteiden tuomaa informaatiota- tunteilla on oleellinen rooli tässä prosessissa
- Aivot tekevät tätä työtä automaattisesti säästääkseen energiaa
- Tunteet ovat rajapinta ihmisen ulkoisen ja sisäisen maailman välillä, ne arvioi ja selvittää mitä tapahtuu: onko tiedossa uhkia vai myönteisiä asioita
- Tunteet ohjaavat meidän päätöksentekoa ja ohjaavat vuorovaikutusta
- Meidän on hyvä opetella tunnistamaan tunteitamme, jotta pystymme
 - tietoisemmin ohjaamaan omaa toimintaamme
- Ihmisyhteisöissä tunteet tarttuvat ja aivomme synkronoituvat niin myönteisiin, kuin kielteisiin tunteisiin
- Luemme toistemme tunneviestintää, ilmeitä, eleitä
- Tämä on hieno uutinen: levitetään tietoisesti myönteisiä tunteita ja pyydytetään niitä myös muista
- Lauri Nummenmaa, 2015

Mielen ikkunan kirkastus

- Aluksi piirrä paperille kolme ikkunaa niin, että niiden viereen mahtuu kirjoittamaan. Mieti ja kirjoita ylös joku ongelma, joka vaikuttaa elämässäsi tällä hetkellä ja mihin haluaisit muutosta.
- 1. Huolten ikkuna: Kirjoita huolia, joita ongelmaan liittyy, luuloja ja tulkintojasi ongelmasta, tunteita tai ajatuksia, joita ongelma herättää, alas painavia ja voimia vieviä ajatuksia.
- 2. Neutraali ikkuna: Kirjoitat kaikkia neutraaleja asioita, joita ongelmaan liittyy, mieti ja kirjoita ylös mitä kaikkia faktoja ja tosiasioita, mitä tiedetään tilanteesta, jossa ollaan. Sitten voit mielessäsi lukea sen, kuin uutistenlukija, virallisesti ja faktapohjalta, ilman tunnetta.
- 3. Toivon ja ratkaisujen ikkuna: Kirjoita mihin asioihin voit itse tilanteessasi vaikuttaa, kirjoita mahdollisimman konkreettisina tekoina mitä aiot seuraavaksi tehdä, mikä on tärkeintä? Voiko joku auttaa? Kirjoita myös ylös mitä toiveikkaita ajatuksia tilanteeseen liittyy kaikesta huolimatta. Miten olet aiemmin selvinnyt vastaavista hankalista vaiheista? Voiko tilanteesta löytää jotain hyvää?
- Katso rauhassa kaikkia ikkunoita, mikä niistä vaikutti sinuun eniten? Mitä siinä oli sinulle tärkeää?
- Sovellettu harjoitus Tarja Seppäsen Toivon ikkuna- harjoituksesta

hyvinvointisuunnitelma

- 1. Pohdi oma henkilökohtainen hyvinvointia tukeva tavoite tälle lukuvuodelle.
- 2. Mitkä sinun tärkeät arvot ovat silloin läsnä, kun toteutat suunnitelmaasi tavoitteen suuntaan?
- 3. Mieti miten konkreettisesti voisit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi pienillä valinnoilla arjessa.
- 4. Voisitko käyttää vahvuuksiasi tavoitteen saavuttamiseen?
- 5. Voisiko joku auttaa sinua hyvinvointisi tukemisessa? Miten?
- 6. Mitä hyvää hyvinvointisi vahvistumisesta sinulle tulee? Mitä siitä seuraa muille ihmisille?
- Konkretia selkiyttää, kirjoita ajatuksesi ylös.

Välitehtävän purku

- Keskustelkaa ryhmässä:
- 1. Miten olet huomionnut omaa hyvinvointiasi viimeisen kuukauden aikana? Millaisia konkreettisia arvovalintoja olet tehnyt liittyen omaan arkeesi? Mitä se on saanut aikaan?
- 2. Kerro kokemuksistasi valmentavan työtteen käyttämisestä jonkun oppilaan/vanhemman/ kollegan kanssa. Voit jakaa jonkun onnistumisen tilanteesta, jossa olit läsnä kuuntelemalla ja kysymällä. Mitä ammatillisen itsetuntemuksen välineitä (omien tunteiden, määritelmien tai tulkintojen tiedostaminen) pääsit käyttämään?

- Aina kun on huolta lapsen tunne- tai käytösoireista, pitäisi arvioida, onko

1) oppimisvaikeuksia/kehityksellisiä viiveitä

2) neuropsykiatrisia häiriöitä ja

3) stressiä ja/tai traumaattisia kokemuksia

- Anita Puustjärvi

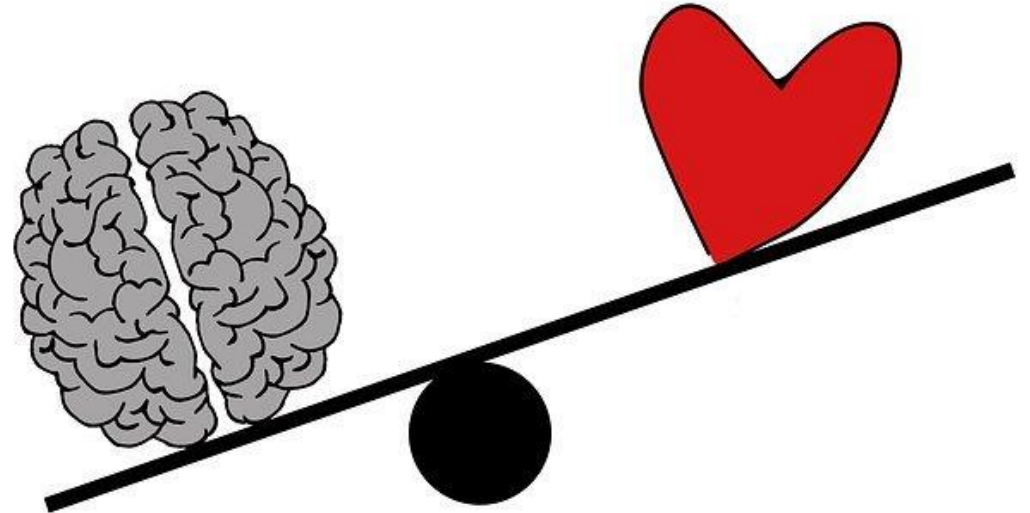
- **Autetaan mustavalkoisia lapsia ja nuoria toimimaan harmaassa maailmassa**

- ”Lapsi/nuori toimii oikein, jos osaa. Hän ei hae huomiota, hän ei manipuloi, ei ole epämotivoitunut, ei testaa rajojaan. Hän ei osaa toimia oikein.” Kun odotukset tai tavoitteet ylittävät taidot, lapsi/nuori reagoi ulospäin vahvasti tai vetäytyy. Haastavasti käyttäytyvät lapset/nuoret eivät aina käyttäydy haastavasti, vain tietyissä tilanteissa. Mikä on riittävän hyvä taso, mitä voidaan odottaa lapsen/nuoren taito- ja kehitystasolla?

- Ross W. Green

itsesäätely

- Emotionaalinen itsesäätely: ihmisen tietoinen tai tiedostamaton kyky, taito tai strategia muokata, estää tai kasvattaa emotionaalisia kokemuksia tai ilmaisuja
- Kognitiivinen itsesäätely: ihmisen tietoinen kyky suunnitella, valvoa ja säädellä kognitiivisia prosesseja, kuten ajattelua, sekä toiminnanohjausta, niin että se mahdollistaa joustavan tarkkaavaisuuden, työmuistin ja toiminnan ehkäisyn
- Auttaa lasta myös kohottamaan emotionaalisia ja kognitiivisia toimintoja ympäristön tai yksilön asettamalle tasolle (esim. pystyy herättämään uteliaisuuden ja sinnikkyiden tunteita vastoinkäymisistä huolimatta)



toiminnanohjaus

Toiminnan suunnitteluun, aloittamiseen, ylläpitoon, joustavaan muuttamiseen ja valmiiksi saattamiseen liittyviä taitoja. Liittyy oleellisesti itsesäätelyyn, työmuistin käyttöön ja strukturointikykyyn (priorisointi ja ajankäyttö)

- **MITEN HARJOITELLAAN?**

- **Nämä perusohjeet toimivat koko ryhmällä. Keskustelkaa millaisia tunteita toiminnan aloittamiseen ja valmiiksi saattamiseen liittyy. Mikä auttaa? Jaetaan vinkkejä ja keskustellaan kokemuksista.**
- Toimintaympäristö mahdollisimman selkeäksi, huomiota vievät ärsykkeet pois.
- Oppilaiden ikätaso huomioiden, ohjeistus ja alustus isommilla oppilailla maksimissaan 10 minuuttia. Pienemmillä PALJON lyhyempänä. Yksi selkeä tavoite ja lyhyet, konkreettisen yksiselitteiset ohjeet alkuun. Ohjeet kirjallisesti tai kuvina. Sitten tekemään. Ympyröi tehtävät ja rastita, kun valmista. Mitä tehdään, kun on valmista?
- Vapaamuotoiset tilanteet ovat aina haastavampia kuin selkeästi ohjatut. Pedagoginen joustavuus- välillä koko ryhmä vaatii hyvin konkreettista ohjausta, jotta oppilaat huomaavat eroja eri työskentelytapojen välillä. Keskustellaan tilanteista, joissa toiminnanohjaus on ollut vaikeaa tai helppoa. Mitä tapahtui?
- Miten istumäjärjestys luokassa tehdään? Tarkkaamattoman oppilaan on hyvä olla luokan edessä ja opettajan lähellä, kun taas muiden tekemisiä herkästi seuraavalle parempi paikka on luokan takana, mistä hän hahmottaa nopealla silmäyksellä kaikki, eikä koko ajan kääntyile ääniä kuullessaan.
- <https://app.classroomscreen.com/wv1/c4f805bf-fb6e-4a83-b27e-9b0e55686bb7>

Ketkä ovat työni tukena arjessa?

- Pohdi seuraavien kysymysten kautta kenen kanssa teet tällä hetkellä yhteistyötä arjessa:
- Kuka on lähin työkaverisi?
- Kenen kanssa teet tuntimäärällisesti eniten töitä?
- Kenen kanssa voit jakaa murheesi ja ilosi?
- Keneltä saat nopeasti apua?
- Ketä voit konsultoida ammatillisesti?
- Kuka tukee kasvatustyötäsi?
- Kenen kanssa voit nauraa ja keventää arkea?

Hyvinvoinnin tukeminen koulun toimintakulttuurissa

- Jaetaan hyviä käytänteitä teidän kunnasta ja koulusta. Millaisia edellytyksiä hyvinvoinnin teemojen toteutukseen on? Onko koulun ulkopuolista tukea? Miten johtotiimi tukee/mahdollistaa? Miten muu henkilöstö toteuttaa yhteistä tavoitetta?



- Strukturointi
 - Resurssit
 - Ajankäyttö

Kiitos teille kaikille matkaseurasta!

