

Savonlinnan kesäyliopisto

Turvallinen oppimisyhteisö  
OPH 26/4887/2023  
13.12.2023 – 30.06.2025

# Eväitä vapaan sivistystyön ja musiikin perusopetuksen oppimisyhteisön kehittämiseen



Savonlinnan kesäyliopisto

Turvallinen oppimisyhteisö

OPH 26/4887/2023

13.12.2023 – 30.06.2025

# Eväitä vapaan sivistystyön ja musiikin perusopetuksen oppimisyhteisön kehittämiseen

## Sisällysluettelo

<b>Moninaisuuden kohtaaminen ja turvallinen tila. Osallistujakokemuksia ja materiaalia .</b>	<b>3</b>
Moninaisuus, syrjintä, rasismi .....	3
Osallisuus ja turvallisuuden kokemus .....	4
Kielitietoisuus .....	5
<b>Psykologinen joustavuus. Osallistujakokemuksia ja materiaalia .....</b>	<b>6</b>
Psykologisen joustavuuden kirjallisuutta ja harjoitusmateriaaleja.....	7

## Moninaisuuden kohtaaminen ja turvallinen tila.

### Osallistujakokemuksia ja materiaalia

Koulutuksen päämääränä oli vahvistaa opiskelijoiden turvallisuuden kokemusta ja yhdenvertaisia oppimismahdollisuuksia vapaan sivistystyön ja musiikin perusopetuksen oppilaitoksissa. Tavoitteena oli, että osallistuja

- Tunnistaa moninaisuutta ja tietää opiskelukykyyn ja oppimiskokemukseen vaikuttavia näkökulmia ja tekijöitä
- Osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida oppimisprosesseja, jotka edistävät jokaisen osallistujan turvallisuuden kokemuksia ja yhdenvertaisuutta
- Vahvistaa turvallisuuden kokemuksia ja yhdenvertaisuutta edistävää ajattelua omassa opettaja-/ohjaajaidentiteetissään
- Jakaa hyviä käytänteitä oppimistehtävien pohjalta

#### Osallistujien ennakkooajatuksia:

Mietityttää näin yhden kansalaisopiston uutena pääopettajana se, miten esillä yhdenvertaisuussuunnitelmat itse asiassa ovat kansalaisopistojen toiminnassa ja kuinka niiden toteutumista seurataan. Kyse kun näyttäisi kuitenkin olevan velvollisuudesta.

On ollut kiva juuri tässä hetkessä huomata, että puhutaakin turvallisemmasta, ei turvallisesta tilasta. Hienoa, että kokemuksen subjektiivisuus tunnistetaan ja edistetään sitä, mitä oikeasti voi edistää.

Uskommeko hyvien periaatteidemme automaattiseen toteutumiseen niin, että emme oikeasti mieti käytäntöjä tarpeeksi?

Kiinnittämekö huomiota erilaisuuteen? Meillä kaikilla on tarve yhteenkuuluvuuteen. Kaivataanko turvallisempaa tilaa, jossa jokainen voi keskustella pelotta itselle tärkeistä asioista?

## Moninaisuus, syrjintä, rasismi

- Jäske, Alice. 2020. [Saanko tuntea itseni suomalaiseksi?": Suomalaisen koulutusjärjestelmän valkonormatiivisuus mixed-race-identifioituvien näkökulmasta.](#)
- [Antirasismi nuorisotyössä.](#) Aghayeva, U. & Mithiku, H. (eds.). Helsinki: [Rauhankasvatusinstituutti ry.](#), p. 27-29 3 p.
- [Selvitys afrikkalaistaustaisten henkilöiden kokemasta syrjinnästä](#)  
Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2020
- [Arviointi valtioneuvoston Yhdenvertainen Suomi –toimintaohjelmasta rasismin, torjumiseksi ja väestösuhteiden edistämiseksi](#) Oikeusministeriö 2023
- [Olen antirasisti! Kampanjan materiaalit](#) Oikeusministeriö 2022
- Ruskeat tytöt: [Kaikkien Suomi](#). Podcast -sarja
- Gretschel, Anu; Rautiainen, Matti; Vanhanen-Nuutinen, Liisa; Tarvainen, Kai (2023-04-17) [Demokratia- ja ihmisoikeuskasvatus Suomessa](#) : Tilannekuva ja suositukset 2023
- Koulut sulkevat silmänsä syrjinnältä <https://areena.yle.fi/1-63562425> 4.9.2023

- Kaukinen, Ruut. 2019. [Opettaja vallankahvassa](#) ja [Opettajan intersektionaalinen ja antirasistinen työote](#)
- Kaukinen, Ruut ja Michaela Moua 2020. Rasismikokemukset vaikuttavat opiskelijan mielenterveyteen. Haaga-Helia eSignals
- Kaukinen, Ruut, Karttunen, J. ja H. Laitinen 2023. Oppilaitoksissa on paneuduttava rasismiin kitkemiseen. eSignals Haaga-Helia
- Sonja Nieto 2018: Affirming Diversity: The Sociopolitical Context of Multicultural Education
- Etuoikeus -kehä (englanniksi) <https://kb.wisc.edu/instructional-resources/page.php?id=119380>

## Osallisuus ja turvallisuuden kokemus

### Osallistujien oivalluksia [opintojaksosuunnituksesta 2024](#):

Oppimateriaalit usein länsimaisia; erilaisuus aineistossa on jotenkin aina eksoottista. Miten siitä voisi saada tavanomaista? Että olisi ihan luonnollista, että soitettaisiin esim. arabialaista, afrikkalaista, eteläamerikkalaista tai aasialaista musiikkia.

Oppimisaktiviteetit ovat pääasiallisesti osallistuvia ja aktivoivia ja usein spontaaneja ja heittäytymistä vaativia. Miten tästä selviävät ne, joilla asian sisäistämiseen menee enemmän aikaa tai ne, jotka eivät ole niin avoimia tai spontaaneja (ns. introvertti oppija)? Voisiko samaa tehtävää suorittaa eri tasoilla/tavoilla?

Nepsy-kurssin pohdintaa: Aikaisemmin opiskelijat olivat neurotyypillisiä (tai ainakin niin oli oletus) ja asiaa tutkittiin ulkopuolelta. Nykyään opiskelijoissa on yhä enemmän nepsyjä (tai ainakin nyt minulla on tietoa asiasta) -> miten tämä vaikuttaa opetukseen?

Riippuen ohjaajasta ja aiheesta teksti ja puhe saattaa karata akateemiseen nippelitietoon, ja nuorille jää monesti vähän vaihtoehtoja osallistua ja kommentoida, sen sijaan taipuvat passiiviseen kuuntelijarooliin, jossa ohjaaja on asiantuntija. Tiedon oletetaan olevan neutraalia: tätä on vasta viime aikoina alettu tarkastella kriittisemmin.

- Alanko-Turunen, Merja ja Kaukinen, Ruut 2022. Turvallisemman oppimistilan yhteisöllinen rakentuminen ammatillisessa opettajakoulutuksessa - eSignals Pro
- Kaukinen, Ruut 2023 [Turvaamo - turvallisemman tilan toimintatapa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena](#)
- Kaukinen, Ruut ja Irene Hein 2021. Osallisuus oppimisessa ja opettamisessa. Teoksessa Kotila H. (toim.) [Ammatilliseksi opettajaksi](#)
- Kaukinen, Ruut. 2023. Turvallista olla – Turvallisemman tilan toimintatapa mahdollistaa turvallisuuden tunteen. eSignals Haaga-Helia
- Kaukinen, Ruut. 2023. Turvallista oppia – Pedagoginen turvallisuus syntyy opettajan valinnoista. eSignals Haaga-Helia
- Kaukinen, Ruut. 2023. Turvallista osallistua – Turvallisemman tilan toimintatapa tukee vuorovaikutusta ja sosiaalisen turvallisuuden kokemusta. eSignals Haaga-Helia

- Kaukinen, Ruut ja Ryökkyinen, Sanna 2019. Opiskelija kaipaa vuorovaikutusta ja tarvitsee yhteisön. Haaga-Helia eSignals
- Laitinen, Hanna ja Henna Kallio, Jari Kulku, Kati Lähetkangas, Kati Mäntylä 2023. Ammatillinen opettaja yhteisöllisyyden rakentajana. <https://blogit.jamk.fi/aokkhankkeet/amatillinen-opettaja-yhteisollisyyden-rakentajana>
- INKLU-hanke: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/kohti-inklusiivista-amatillista-koulutusta>
- [Kaikkien amis](#) -nettimateriaali ammatillisten oppilaitosten ja ammattikorkeakoulujen henkilökunnalle. Materiaalin tarkoituksena on tukea henkilökunnan, erityisesti opettajien, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyötä oppilaitoksissa.
- [Opettajan arvot ja eettiset periaatteet | OAJ](#)

## Kielitietoisuus

- Anna-Kaisa Jokipohja: [Vuorovaikutuksessa ja kielen oppimisessa käytetään koko kehoa – yhdessä tekeminen tukee oppimista](#) | Tampereen korkeakouluyhteisö
- Luulot pois -podcast -sarja käsittelee kielitietoisuutta eri näkökulmista:
  - [Luulot pois! Tästä lähdetään liikkeelle](#)
  - [Pitäiskö mun olla pedagoginen kameleontti ja eriyttämisen maailmanmestari?](#)
  - [Kaikki kielet ovat oppimisen kieliä – monikielisyys oppimisen resurssina](#)
  - [Suomen kieltä on vaikea oppia, jos sitä ei saa käyttää](#)
  - [Suomen kieli kävelee mun luo – puhetta kielenoppimisen kehollisuudesta](#)
- [Kielitietoinen opetus - kielitietoinen koulu](#) | Opetushallitus
- Ilona Kuukan tekemä kielitietoinen opetus Omniassa – Opas opettajalle <https://oppiva.omnia.fi/kielitietoinen-opetus-opas-opettajalle/>
- Ota kielestä koppi: <https://sites.utu.fi/minasta-ja-kielesta-kiinni/hanke/kielesta-koppi/>
- Kielibuusti: [www.kielibuusti.fi](http://www.kielibuusti.fi)

### Osallistujapalautteista poimittua 2024:

Osaan huomioida opiskelijani/asiakkaani entistä paremmin ja ymmärrän [erilaista moninaisuutta](#)

Henkilökohtaisesti haluan kurssin pohjalta keskittyä moninaisuuden huomioimiseen. Eli ottamaan huomioon opiskelijoiden moninaisuus esim. aineistojen valinnassa ja opiskelijoiden erilaisuuksien huomioonottamisessa, erityisesti luonteenpiirteisiin liittyen.

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelman velvoite oppilaitoksille on sellainen asia, jonka aion ottaa esille oppilaitoksemme hallinnon kanssa. Nykyistä pitää reippaasti parantaa.

Sain hyvää tietoa [Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman](#) laatimiseen.

Omaan työyhteisöön voin viedä moninaisuuden huomioimista ja [etuoikeusbingon](#). [Oppimisen kokemuksen nelikenttä](#) antaa tukea ja erityisesti rakennetta oman oppilaitoksen moninaisuuden kohtaamiseen ja turvallisen tilan luomiseen.

## Psykologinen joustavuus. Osallistujakokemuksia ja materiaalia

Koulutuksen tavoitteena oli tutustua psykologisen joustavuuden kuuteen osataitoon ja opetella niiden käyttöä sekä omassa työskentelyssä ja elämässä että välittää taitoja opiskelijoille ja työyhteisöön. Psykologisen joustavuuden osataidot ovat:

- merkityksellisyys
- omistautuminen
- läsnäolo tässä hetkessä
- havainnointi
- hyväksyntä
- mielenkontrollin heikentäminen.

### Osallistujapalautteista poimittua 2024

#### *Mitä koulutuksessa opittua pystyt erityisesti hyödyntämään oman työskentelysi tukena?*

Paljon sain materiaalia itseni kehittämiseen - sitä kautta se näkyy opiskelijoihin. Psykologisen joustavuuden kaikkia eri osa-alueita pystyn hyödyntämään niin omassa elämässäni kuin opetuksessa ja opiskelijoiden tukemisessa.

Ymmärrän itseäni paremmin ja sitä kautta pystyn kehittämään työskentelyäni haluamaani suuntaan.

Erilaisia läsnäoloharjoituksia, arvojen kirkastamista, mielen kontrollin heikentämistä jne.

Sain hyviä vinkkejä, miten rentoutuminen ja palautuminen voisi onnistua parhaiten. Pieni askel kerrallan, oikea suunta kirkkaasti mielessä.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa työn jaksamisessa. Tehtävät olivat niin konkreettisia, että pääsee soveltamaan ja tekemään samoja harjoitteita omille ryhmille.

#### *Mitä koulutuksessa opittua pystyt erityisesti hyödyntämään opiskelijoiden/asiakkaiden kanssa työskennellessä?*

Läsnäoloon liittyvät harjoitukset toimivat myös suoraan opiskelijoiden kanssa työskennellessä.

Erityisesti stressiajatusten vähentämistä ja oman hyvinvoinnin, arvojen mukaisen elämän vaalimista.

Oman opettajuuden kehittäminen, kuinka käsitellä omia tunteita ja ajatuksia.

Läsnäoloharjoituksia on helppo tuoda omaan opetukseen

Miten olla tukena opiskelijoiden ajatusten ja tunteiden säätelyssä sekä itseluottamuksen kehittämisessä. On erittäin tärkeää, että voimavarat riittävät mielekkääseen oppimiseen.

Tietoisien läsnäolon harjoittelua ja omien arvojen kartoittamista ja niiden eteen työskentelyä, kohti itselle merkityksellistä elämää.

#### *Mitä koulutuksessa opittua voisit viedä eteenpäin myös muille työyhteisöissäsi?*

Asioiden neutraalin huomioimisen, läsnäoloharjoitukset.

Uudet näkökulmat ja niiden pyörittely oppilaiden kanssa

Jakamalla kokemuksia opituista asioista, joita olemme hyödyntäneet käytännössä.

Tunteiden ja ajatusten havainnointi.

Lyhyesti tiivistettynä psykologisen joustavuuden osia valaisten. Voisin pitää pieniä työpajoja tai keskustelupiirejä.

## Psykologisen joustavuuden kirjallisuutta ja harjoitusmateriaaleja

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkea suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. 2020, VK-Kustannus.
- Bakirtzoglou, P. and Ioannou, P. (2011) Goal Orientations, Motivational Climate and Dispositional Flow in Greek Secondary Education Students Participating in Physical Education Lesson: Differences Based on Gender. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 9, 295-306.
- Boykin, D. M., Anyanwu, J. Calwin, K. & Orcutt, H. K. 2019. The moderating effect of psychological flexibility on event centrality in determining trauma outcomes
- Bryan CL. & Solmon MA. 2012. Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of sport behaviour*. 35, 267-285.
- Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B. & Heron, E. A. 2015. Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among Air Force personnel.
- Burton, C. L. & Bonanno, G. A. 2016. Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression Scale.
- Grandel, R. Itsemyötätunto. 2015.
- Hayes, S. Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää. 2013
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. Tavoitteesta tavaksi. 2017. Tavoitteesta tavaksi. Tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia. Kirjapaja.
- Lappalainen, R. & Turunen, C. Psykologinen lyhythoito painonhallinnassa. 2007, Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos Oy.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. Painon ja mielen psykologiaa. 2014, SKT.
- Lappalainen, R. & co. Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapia työssä. 2013
- Liukkonen J. 2017. Psyykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. PS-Kustannus.
- Martela, F. & Jarenko, K. Itseohjautuvuus. 2018, Alma Talent.
- Martela, F. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. 2016, Gummerus.
- Meyer, E. C., Szabo, Y. Z., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. & Morissette, S. B. 2019. Predictors of recovery from post-deployment posttraumatic stress disorder symptoms in war veterans: The contributions of psychological flexibility, mindfulness, and self-compassion.
- Middlekamp, J. Motivointi ja käytäytymisen muutos. 2018, Fitra.
- Myllyviita, K. Tunne tunteesi. 2014.
- Pietikäinen, A. Joustava mieli. 2009
- Pietikäinen, A. Kohti arvoistasi. 2014
- Pietikäinen, A. Joustava mieli tukena elämän kriiseissä. 2020.
- Salmela-Aro K. & Nurmi J.E. 2017. Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus.
- Seppänen, I., Törmälehto, M. & Mustonen, J. löytöretkiä onnistumisiin - johda itsesi tuloksiin. 2020, Docendo.

- Tirch, D. Schoendorff, B. & Silberstein, L. R. Myötätunnon tiede - psykologisen joustavuuden kehittäminen. 2016
- Zhang, D., Lee, E., Mak, E. C. W., Ho, C. Y. & Wong. S. 2021. Mindfulness-based interventions: an over all review. British Medical Bulletin, Volume 138, Issue 1, June 2021, Pages 41-57.
- ACT:n kehittäjän Steven Hayesin luento YouTubessa: [https://www.youtube.com/watch?v=o79\\_gmO5ppg](https://www.youtube.com/watch?v=o79_gmO5ppg)
- OIVA-sovellus ja nettisivu. <https://oivamieli.fi/> Valmiita harjoitteita asiakastyöskentelyä varten.