



Hyvinvointikurssin ohjaajan käsikirja

Helsingin Luonnontiedelukio

Helsinki

Helsinki



Hyvinvointikurssin ohjaajan käsikirja

Materiaalit tuotettu ja koottu osana Opetushallituksen rahoittamaa Helsingin kaupungin Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanketta vuonna 2024. Opas on lisensoitu Creative Commons -lisenssillä [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



Julkaisija

Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanke, Helsingin kaupunki

Tekijät

Katja Hyry (toimittaja)
Marinoora Alanne
Saara Johansson
Janne Koppinen
Kati Leinonen
Verna Puttonen
Oona Rokka
Tytti Tikanmäki

Taitto

KMG Turku Oy

Kannen kuva

Katja Hyry

Julkaisuvuosi

2025

Sisällys

Lukijalle	4	9. Taideterapia hyvinvoinnin vahvistajana	37
1. Hyvinvointi lukio-opintojen tavoitteena	6	9.1. Mitä taideterapia on	39
1.1. Mitä hyvinvointi oikein on?	7	10. Sosiaaliset taidot – kaveritaidot ja parisuhdetaidot.....	41
2. Ryhmän ohjaamisen taito – polkuja ohjaajaksi.....	8	10.1. Kaipuu yhteyteen on perustarve	42
2.1. Opinto-ohjaaja	10	10.2. Itsetunto	43
2.2. Psykologi	10	10.3. Mitä jämäkkyys on?.....	45
2.3. Erityisopettaja	11	10.4. Ihmissuhdetaidot: seurustelu.....	45
2.4. Kuraattori.....	12	11. Vireystilan merkitys hyvinvoinnille ja mielenterveydelle.....	46
2.5. Liikuntacoach.....	12	11.1. Vireystilan merkitys	47
3. Ryhmän aloittaminen	13	11.2. Vireystilan säätely.....	48
3.1. Miten valita osallistujat ja kertoa kurssista?.....	15	12. Hyvinvoinnin huomioiminen valinnoissa ..	50
3.2. Aiheiden valitseminen – mitä juuri tämä kurssi tarvitsee?.....	15	12.1. Tunnin tavoitteet.....	51
3.3. Kurssitehtävät	17	12.2. Ajattelen – siis valitsen	52
4. Omien arvojen mukainen elämä	18	12.3. Tavoitteena merkityksellinen tulevaisuus.....	53
4.1. Tunnin rakenne	19	12.4. Kutsumusta löytämässä	54
4.2. Matriisi työvälteenä.....	20	13. Tulevaisuustaidot.....	55
4.3. Portfoliotehtävä	21	13.1. Tulevaisuudesta ja siihen vaikuttamisesta	56
4.4. Tunnin jälkeen.....	21	13.2. Mahdolliset, toivottavat ja todennäköiset tulevaisuudet.....	57
5. Ympäristön merkitys hyvinvoinnille	22	14. Jännittäminen.....	59
5.1. Voiko ympäristöön vaikuttaa?	23	14.1. Tunnin aloitus	60
5.2. Sosiaaliseen ympäristöön liittyvät kuormitustekijät.....	24	14.2. Jännittämisestä ja sen yleisyydestä	60
6. Temperamentti ja stressinhallinta – olemme kaikki erilaisia ja stressaavassa tilanteessa se näkyy	25	14.3. Näkökulmia jännittämiseen	61
6.1. Mikä temperamentti on?	26	15. Kehon hyvinvointi – mieli ja keho liittyvät yhteen.....	63
6.2. Stressi.....	27	15.1. Liikunnan merkityksestä	64
6.3. Temperamentti ja stressi	27	15.2. Motivaation merkitys.....	65
7. Opiskelemisen taito – miten opiskella viisaasti ja hallita omaa ajankäyttöä?.....	29	15.3. Mielenterveys ja liikunta – masennus	65
7.1. Mitä oppiminen on?.....	30	15.4. Ahdistuneisuushäiriöt ja liikunta	66
7.2. ADT eli itseaiheutettu keskittymishäiriö.....	30	16. Opiskelijat vapaaehtoistyössä – jos haluat olla onnellinen, auta muita.....	67
7.3. Tarkkaavaisuus on avain	31	17. Kurssin päättäminen.....	69
7.4. Opiskelutekniikka.....	31	17.1. Kurssin jälkeen	71
7.5. Kalenterin käyttö ja aikataulutus	32	Kiitos	72
8. Meditaatio – läsnäolon vaikea taito.....	33	Lähteet	73
8.1. Meditaatio hyvinvointikurssilla.....	34		
8.2. Meditaation merkitys?.....	36		

Lukijalle

Tervetuloa lukiolaisten hyvinvoinnin pariin! Tämä ohjaajan käsikirja on kirjoitettu, jotta hyvinvointikurssin toteuttaminen lukiossa tai muualla toisella asteella olisi helpompaa.

Kirjan lähtökohtana on Helsingin Luonnontiedelukion eli Hellun hyvinvointikurssi, jonka sain pidettäväkseni nimellä *Elämönhallinta ja vuorovaikutustaidot* koulumme psykologian opettajana. Alkuvaiheessa kurssia järjestettiin yksi vuodessa, sitten kaksi ja nykyisin kolme. Vähitellen kurssista tuli hyvinvointikurssi ja mukaan taustavoimiksi tuli muitakin: erityisopettajat, psykologit, kuraattorit ja opo. Kurssilla on alusta asti käynyt myös asiantuntijavieraita.

Tämän käsikirjan kirjoittaminen on pakottanut sanoittamaan sitä, miten olemme Hellussa toimineet. Se on ollut sekä antoisaa että vaativaa. Kaikkein tärkeintä Hellun mallissa on se vuorovaikutus ja yhteistyö, joka kurssin myötä on syntynyt kaikkien kurssilla opettavien kesken. Sen yhteistyön kautta kurssi vaikuttaa paitsi kurssin opiskelijoihin, myös laajemmin koulun rakenteisiin. Vaikutus säteilee myös lähiympäristöön ja sen toimijoihin.

Oman kokemuksemme mukaan hyvinvointikurssin järjestämisessä on kolme olennaista lähtökohtaa: kurssilla täytyy olla työnantajan ja koulun johdon tuki, se kannattaa järjestää yhteistyössä niiden kanssa, jotka tekevät työtä opiskelijoiden hyvinvoinnin eteen (OHR) ja sen kohdentamista ja mainostamista kannattaa miettiä huolella ja rauhassa yhdessä opojen kanssa.

Hellun hyvinvointikurssin ja myös oman opettajuuteni käännekohtaksi muodostui pandemiatalvi 2020–2021. Kurssilla oli silloin yli 30 opiskelijaa ja kaikki tunnit pidettiin etänä. Yleensä pidin alustuksen, jota kaikki kuuntelivat omilla laitteillaan, kotona. Sen jälkeen he tekivät oman tehtävänsä portfolioon.

Vaikka alustukseni aikana ei ollut keskustelua, tunsin selvästi, miten opiskelijani kuuntelivat.

Näin ruudulta vain omat kasvoni ja opiskelijoiden nimet, silti tiesin heidän olevan siellä. Tunneista tuli kuin elämänlanka yksinäisyyteen – luin ja kuuntelin opiskelijoiden tehtäviä jokaisen tunnin jälkeen. He olivat kaukana mutta kuitenkin aivan selvästi läsnä.

Välillemme syntyi yhteys, josta Nina Sajaniemi (ym., 2014) kirjoittaa: Yhteyden kokeminen on merkityksellistä, ilman sitä ihmiset ovat vain mekaanisia toimijoita. Se ei vaadi kahdenkeskisyyttä, toisen syvällistä tuntemista eikä yhteistä historiaa. Yhteyden kokemisen pitäisi olla kaiken lähtökohta – yhteyden havaitseminen on äärimmäisen palkitsevaa. Ilman vuorovaikutusta kehitys pysähtyy ja aivot näivettyvät.

Noina etäopetuksen viikkoina opiskelijat kaipasivat kipeästi kouluun: opettajan ohjaukseen, vuorovaikutukseen ja elävään yhteyteen – elämään, jossa voi kohdata katseen ja tulla katsotuksi, viitata, saada puheenvuoron ja pyytää selventämään.

Hyvinvointikurssin lähtökohtana on yhteys – se on paitsi lähtökohta, myös tavoite. Yhteys paitsi omaan elämään, myös vertaisiin, opettajiin ja koulun ulkopuoliseen maailmaan. Yhteydestä käsin voi tarkastella omaa paikkaansa ja myös vaikuttaa siihen.

Toivon tämän ohjaajan käsikirjan antavan rohkeutta ja valmiuksia kurssin ohjaamiseen. Hyvinvointikurssi syntyy siinä kontekstissa, jossa se pidetään. Sen luonteeseen vaikuttavat ajankohta, ympäristö, ohjaavat opettajat ja opiskelijat. Vaikka rakenteet toistuisivat osin samankaltaisina, jokainen kurssi on myös ainutlaatuinen.

Lucian päivänä 13.12.2024
Katja Hyry

”

Hyvinvointikurssin lähtökohtana on yhteys – se on paitsi lähtökohta, myös tavoite. Yhteys paitsi omaan elämään, myös vertaisiin, opettajiin ja koulun ulkopuoliseen maailmaan. Yhteydestä käsin voi tarkastella omaa paikkaansa ja myös vaikuttaa siihen.

Kuva: Jussi Hellsten / Helsingin kaupungin aineistopankki

1. Hyvinvointi lukio-opintojen tavoitteena

Katja Hyry

Kuva: Katja Hyry



Uusimpaan opetussuunnitelmaan hyvinvointi on kirjattu laajasti ja monipuolisesti. Lukion opetussuunnitelman luvussa 3.4 sanotaan:

”Lukiokoulutus vahvistaa opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä antaa valmiuksia niiden ylläpitämiselle elämän eri vaiheissa. Vaikutukset opiskelijan hyvinvointiin otetaan huomioon kaikessa lukion suunnittelu- ja kehittämistyössä, johon osallistetaan myös opiskelijat. Hyvinvoinnin näkökulmat ohjaavat kaikkea lukion toimintaa ja jokaisen työtä niin arkisissa kohtauksissa kuin osana opetusta. ... Opiskelijaa ohjataan tunnistamaan oma ainutlaatuisuutensa, luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita sekä arvostamaan itseään ja muita.”

Hyvinvointiosaamista kuvataan mm. näin:

”Opiskelija rakentaa identiteettiään tunnistamalla vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan sekä syventämällä osaamistaan lisääntyvän itsetuntemuksen pohjalta.”

Opetusneuvos, Lukiokoulutus- ja taiteen perusopetus -yksikön päällikkö Petri Lehikoinen kertoo, että vahva tavoite lukiolaisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi tuli esiin Juha Sipilän hallituksen puoliväliriihessä huhtikuussa 2017. Taustalla oli lisääntynyt tutkimustieto toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteista. Tavoitteeksi tuli vahvistaa opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia – hyvinvointivaikutus tuli ottaa huomioon kaikessa lukion suunnittelu- ja kehitystyössä. Samalla haluttiin vahvistaa lukion vetovoimaa.¹

Hyvinvointi tuli mukaan ennennäkemättömän voimakkaasti ja opetussuunnitelmaa alettiin kutsua nimellä ”hyvinvointilops”. Taustatyössä oli mukana laajasti asiantuntijoita ja yhteistyötä tehtiin myös Ylioppilastutkintolautakunnan ja korkeakoulujen kanssa. Lehikoinen kertoo, että asiantuntijoissa oli myös positiivisen pedagogiikan ja psykologian asiantuntijoita. Lehikoinen näkee hyvän tunnistamisen ja sen vahvistamisen tärkeänä niin työyhteisöjen kuin lukioidenkin kehittämisessä: ”hyvää pitää vaalia, paha pitää huolen itsestään”.

1.1. Mitä hyvinvointi oikein on?

Onko se vapautta, levollisuutta, hyvää unta, kykyä toimia tai saada hyviä tuloksia? Hyvinvointi voi tarkoittaa erilaisia asioita. Siksi aiheen tutkiminen on kurssin lähtökohta.

Alkutehtävä

Tutkimisen voi aloittaa kurssin ensimmäisellä tunnilla esimerkiksi näin:

- Mieti ensin yksin neljä mielestäsi parhaiten hyvinvointia kuvaavaa sanaa.
- Käänny parin puoleen ja kerro valitsemasi sanat hänelle. Keskustelkaa sanoista ja valitkaa kahdeksasta neljä.
- Esitelkää valitsemanne sanat toiselle parille ja valitkaa taas kahdeksasta neljä sanaa.
- Käykää kirjoittamassa sanat taululle.
- Tutkitaan sanoja yhdessä – minkälainen määritelmä hyvinvoinnista juuri tälle kurssille syntyy?

Kurssimme lähtöajatus on, että hyvinvointia ei voi tutkia vain opiskelemalla menetelmiä. Kurssille hakeudutaan monista syistä, mutta lähtökohtaisesti siksi, että kurssin valinnut on tehnyt omaa hyvinvointiaan koskevan havainnon. Hän on huomannut, ettei voi niin hyvin kuin haluaisi voida, ja haluaa pysähtyä tutkimaan sitä. Siihen kurssin pitäisi antaa mahdollisuus.

Koska kurssille hakeudutaan monista syistä, on tärkeää, että kurssisuoritus on luonteeltaan henkilökohtainen. Opiskelija tutkii omaa hyvinvointiaan – siihen kurssi antaa aineksia, se voi aloittaa, näyttää, viedä – mutta itse liike syntyy opiskelijasta. Usein liike edellyttää sisäistä muutosta ja palautuu arvoihin.

Hellun kurssilla olemme käyneet läpi hyvinvoinnin ja onnellisuuden käsitteitä ja tutustuneet myös aiheita koskeviin tutkimuksiin. Olennaisinta on kuitenkin ollut se, että opiskelijat ovat pysähtyneet pohtimaan aiheita henkilökohtaisesti, oman elämänsä kontekstissa. Mitä hyvinvointi on? Mitä tutkimus kertoo siitä? Mitä se merkitsee minulle?

¹ Petri Lehikoisen haastattelu 9.2.2024.

2. Ryhmän ohjaamisen taito – polkuja ohjaajaksi

Katja Hyry

Kuva: Katja Hyry



Kaikkein olennaisinta hyvinvointiryhmän ohjaamisessa on ohjaajan kiinnostus aiheeseen. Innostus välittyy ja saa aiheen latautumaan myönteisesti. Neuropsykologi Nina Sajaniemi ja lastenpsykiatri Jukka Mäkelä muistuttavat, että tarkkaavaisuus suuntautuu kohti merkityksellistä ja vain merkitykselliset asiat painuvat muistiin. Se, mihin liittyy myönteisiä tunteita, vetää puoleensa – sitä, mihin liittyy kielteisiä tunteita, opitaan välttämään.²

Hellun hyvinvointikurssin ohjaajien polut kurssin pitäjiksi ovat olleet erilaisia, mutta kaikkia on yhdistänyt kiinnostus opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamiseen ja halu vaikuttaa siihen.

Hellun malli

Aihe	Vastuuhenkilö
Johdatus kurssille	psykologian opettaja
Ympäristön merkitys hyvinvoinnille	psykologian opettaja
Stressi ja temperamentti	psykologian opettaja
Arvojen mukainen elämä	psykologi
Taideterapia hyvinvoinnin tukena	erityisopettaja
Opiskelutaidot ja ajanhallinta	erityisopettaja
Ihmissuhdetaidot ja itsetunto	kuraattori
Hyvinvointia luonnosta	liikuntacoach
Uni ja palautuminen	psykologi
Kehon hyvinvointi	liikuntacoach
Liikkuen lähiluonnossa	liikuntacoach
Opiskeluun liittyvien valintojen merkitys hyvinvoinnille	opo
Tulevaisuustaidot	erityisopettaja/opo
Vireystila ja jännittäminen	psykologi
Meditaatio	asiantuntijavieras
Musiikki ja hyvinvointi / Lukeminen ja hyvinvointi / tms.	asiantuntijavieras
Vapaaehtoistyö	psykologian opettaja
Kurssin päättäminen	psykologian opettaja
Palautteen läpikäyminen ja seuraavan kurssin suunnittelu	kaikki yhdessä (psykologian opettajan johdolla)

² Sajaniemi & Mäkelä 2014, 136–159.

2.1. Opinto-ohjaaja

Opinto-ohjaaja Verna Puttonen on taustaltaan paitsi opo ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, myös psykologian, matematiikan ja terveystiedon opettaja. Hän kertoo kurssin merkityksestä omassa työssään:

”Koen itseni etuoikeutetuksi, kun saan olla ryhmässä. Kurssi lisää yhteistyötä OHR:n kesken ja suhteessa koko henkilöstöön. Koen myös mahdollisuuden pitää oman tuntini tosi merkityksellisenä. Tietyllä tavalla tämä on intohimoni, olen saanut tehdä tunnista omanlaiseni, siihen sisältyy oma sanomani opiskelijoille. Kuitenkin se on myös yhdessä rakennettu tunti, en ole tehnyt sitä yksin. Siihen on vaikuttanut ajatusten peilaaminen Katjan ja koko tiimin kanssa. Se, että tuntia on saanut pitää useamman kerran, on kehittänyt sekä tuntia että omaa otetta. Kun tunnint toistuvat, pitämiseen on pystynyt heittäytymään. On ollut mahdollisuus aistia, mikä toimii missäkin ryhmässä.

Mielestäni tämä on erittäin tärkeä lisä opinto-ohjaukselle ja toivon, että jakso voisi tavoittaa jokaisen opiskelijan, vaikka tiedän, että kaikille se ei sovi. Pakollisena se myös kääntyisi itseään vastaan. Mielestäni kurssi on lisännyt opiskelijoiden omaa toimijuutta oppimisessa eli juuri niitä asioita, joihin opiskelijat tarvitsevat tukea. Kurssi on todella LOPSin hengen mukainen, se huomioi ihmisen kokonaisvaltaisesti ja tarjoaa konkreettisia keinoja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen. Opiskelijoilta saatu palaute on ollut erittäin myönteistä ja he ovat kokeneet kurssin jopa lukion tärkeimmäksi.”

2.2. Psykologi

Psykologi Saara Johansson kuvailee kurssia näin:

”Teemat hyödyntävät kaikkia ihmisiä, ne ovat hyvinvoinnin rakennuspalikoita. Oma työni painottuu yksilöpuolelle. Asiat, joilla lähde-tään hakemaan muutosta hyvinvoinnille, ovat usein samankaltaisia, vaikka tarinat ovat erilaisia. Yksilökäynneillä tuntuu usein siltä, että puhuu aina samasta asiasta. Haasteena on saada tietoa laajemmalle. Ei pitäisi olla niin, että vain yksilökäynneillä tai terapiassa pääsee tämän lähteille.

Annan ison arvon oppitunneille ja tykkään pitää tunteja. Yhdessä tekeminen hyvinvoinnin asialla laajalla kirjolla eri ammattiryhmien edustajien kanssa tuntuu tosi tärkeältä ja merkitykselliseltä. Aihe on oman työni ydintä – kokemus siitä, että itselle tärkeä asia on tärkeä muille, vahvistaa oman työn merkitystä ja tuo vau-olon. Koulussa psykologin työ on usein yksinäistä, koska varsinaista hoitotiimiä ei ole. Tiimi on nyt erilainen, mutta tehdään yhdessä ja satsataan näinkin paljon, ja tavoitetaan 50 opiskelijaa vuodessa. Se on huikea tilanne.

Kurssi on tärkeä siksikin, että se normalisoi tällaisia asioita. Että näistä teemoista puhutaan tavallisen kurssin muodossa, osana koulun arkea ja opiskelua. Se voi myös madaltaa kynnystä hakeutua yksilövastaanotolle. Oma ydintyötäni on ennaltaehkäisevyys, myös se tulee tämän myötä loistavasti mukaan.

Työntekijän näkökulmasta oppituntien pitäminen on myös vaihtelua ja siinä pääsee näkemään opiskelun arkea ja normaaliutta, sitä mitä tapahtuu luokassa. Lisäksi saatu palaute motivoi ihan hirveästi, sen kautta pääsee näkemään hyödyn. Itse pidän vain yhden oppitunnin, mutta kokonaisuus voi olla nuoren kannalta todella tärkeä. Uskallan väittää, että aina jää jotakin, vaikka sitä ei siinä hetkessä lähtisi prosessoimaan. Pidän tärkeänä myös palautetta, jossa kurssia kuvataan hengähdyshetkenä, vaikka ollaan vaikeiden asioiden äärellä. Tätäkin kautta voi välittää oppilaille välittämistä ja sitä, että heidän asiansa kiinnostavat.”

Toinen koulumme psykologi Oona Rokka täydentää:

”Yhteistyö kurssin puitteissa on hyödyllistä, lisäksi tällä kurssilla ollaan oppitunnilla, osana muuta työyhteisöä. On tärkeää, että tällä kurssilla näyttäydymme opiskelijoille oppituntikontekstissa. Kun vastaanotolle tulee kurssin käyneitä, asiat ovat jo tuttuja, ja asioihin on mahdollista mennä syvemmälle.

Lisäksi opiskelijat näkevät, että hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvät asiat koskevat monia muitakin. Opiskelijat näkevät, että hyvinvointiin liittyvät asiat ovat tärkeitä ja niitä halutaan pitää esillä myös kurssitasolla. Opiskelijoiden näkökulma voi olla sellainen, että opettajat ovat kiinnostuneita vain oppimisesta. Mutta tässä näkyy, että numeroiden taustalla on hyvinvointi ja on paljon aikuisia, jotka ovat kiinnostuneita siitä. Tuntien pitäminen on ollut kivaa myös siksi, koska aiheet ovat olleet itselle kiinnostavia.

Alussa tunnin pitäminen tuntui haastavalta ja mietin, pitäisikö olla tietynlainen. Mutta nyt ajattelen, että olen läsnä omassa roolissani, kuten yksilövastaanotolla. Läsnä on vain enemmän ihmisiä. Voin olla läsnä omana itsenäni ja rauhallisella tyylillä.

Psykologille esimerkiksi kurin pitäminen voi tuntua hankalalta ja roolin vastaiselta, mutta toisaalta työhön kuuluu interventoryhmiä, joissa myös sovitaan pelisäännöt – tämän voisi ajatella samanlaisena. Se auttaa, jos olemme ryhmässä sopineet selkeät pelisäännöt tunneille ja pidämme niistä kiinni.”

2.3. Erityisopettaja

Erityisopettaja Tytti Tikanmäki on taustaltaan luokanopettaja ja kuvataideopettaja.

Erityisopettaja Kati Leinonen on aikaisemmalta koulutukseltaan kotitalouden opettaja ja opinto-ohjaaja, hän on koulutautunut myös ratkaisukeskeiseksi neuropsykiatriseksi valmentajaksi. He kuvaavat kurssia oman työnsä näkökulmasta:

”Olemme mukana muillakin lukion kursseilla, mutta tämä on ainoa kurssi, jossa istutaan ajan kanssa pöydän ääreen ja pohditaan kurssisisältöjä aineenopettajan kanssa, alussa ja lopussa. Kokonaiskuva hahmottuu tosi hyvin, ja oma rooli kokonaisuudessa.

Palautteiden merkitys on suuri, sillä usein vierailimme kursseilla yksittäisillä tunneilla eikä silloin yleensä koota palautteita tai sitä ei käydä yhdessä läpi.

Jos työskentelytapaamme vertaa OHR:n toimintaan, siellä työtapo kokonaisuudessaan on strukturoimattomampi ja keskusteleva. Tässä teemme yhteistyötä käytännönläheisesti ja pääsemme näkemään laajemman otoksen kerralla. Kurssi on erilainen myös siksi, koska se on itse valittu eli kurssia suoritetaan omasta motivaatiosta lähtien ja käsitellään asioita, jotka ovat itselle todennäköisesti merkityksellisiä.

Oman oppitunnin pitäminen on haaste, johon on valmistauduttava huolellisesti, koska sen pitää kurssin aikana vain kerran, siinä mielessä se on myös ammatillisen kehittymisen paikka. Näkökulma on erilainen myös siinä mielessä, että kurssilla pääsee hieman arkipäiväisen tason ulkopuolelle.

Arvokasta on myös se, että kurssilla voi vastata ympäristöstä nouseviin haasteisiin nopeasti, kun ohjelma ei ole eikä sen pidäkään olla liian kiveen hakattu. Kurssin pitäminen edellyttää kiinnostusta opiskelijoiden kohtaamiseen ja taitoa aktivoida opiskelijaryhmää. Se vaatii myös uskallusta, koska tilanne on erilainen kuin yleensä. Isolla osalla erityisopettajista on kokemus opettajuudesta, se helpottaa. Se motivoi, että pääsee valitsemaan aiheita, jotka kokee tärkeiksi ja joita toivoo nuorten pohtivan enemmän.”

2.4. Kuraattori

Kuraattori Marinoora Alanne valitsi ammattikorkeakoulun yliopiston sijaan vaikean lukihäiriön vuoksi ja valmistui sosionomiksi (ymk). Hän on opiskellut myös ratkaisukeskeiseksi neuropsykiatriseksi valmentajaksi sekä tehnyt erityisammattitutkinnon palvelumuotoilusta. Marinooran työhistorian punaisena lankana on ollut hyvinvoinnin vahvistaminen.

Marinooralle oma lukihäiriö on ollut avain opiskelijoiden oppimisvaikeuksien ymmärtämiseen. Lukihäiriö on ominaisuus, jonka kanssa pitää oppia pärjäämään ja löytää omat tavat opiskella, kertoo Marinoora. Jos opiskelija ottaa oman lukivaikeutensa esiin, voin kertoa, että tiedän mistä on kyse, hän jatkaa.

Marinoora kokee, että kuraattorin näkökulma on erilainen kuin muilla koulun työntekijöillä:

”Lähtökohtana on sosiaalityö, joka painottaa ihmistä yhteisönsä jäsenenä. Kun psykologiassa mietitään aika paljon mielen sisäisiä asioita, sosiaalityössä huomioidaan kokonaisuus, eli sosiaaliset ja taloudelliset realiteetit. Näkökulma on myös pragmaattisempi eli pyritään tukemaan selviytymistä osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Työ on myös ihmisoikeustyötä eli mahdollisuuksien tasaamista, ohjauksen avulla pyritään vahvistamaan tietoisuutta tukimahdollisuuksista. Kurssilla nämä eivät kuitenkaan ole aiheena, mutta voisivat hyvin olla.

Kurssin pitäminen on todella mielekästä ja kivaa ja ehkä parasta työssä on se, että pääsee tekemään erilaisia asioita. Kurssiin liittyvä yhteistyö on tiivistänyt myös muuta yhteistyötä – samalla on tutustunut paremmin oppilashuoltoryhmän jäseniin ja kaikista on paljastunut uutta osaamista ja puolia. On myös todella kivaa nähdä itselle tuttuja opiskelijoita uudessa tilanteessa ja seurata sitä, miten he toimivat ryhmässä.”

Marinoora kokee työnsä rikkaudeksi kaikenlaisen yhteisöllisen työn – mitä useammista näkökulmista opiskelijoita näkee, sitä parempi.

2.5. Liikuntacoach

Liikuntacoach Janne Koppinen on valmistunut kaupalliselta alalta, opiskellut luonto- ja eräoppaaksi ja valmistunut liikunnanohjaajaksi. Aikaisemmassa työssään hän vastasi Helsingin kaupungilla liikuntapalveluiden kokonaisuudesta, joka toimii psykiatria- ja päihdepalveluiden alla. Yksikkö tarjosi hoitokontaktin omaaville liikuntapalveluita ja siellä Jannen tehtävänä oli käyttää fyysistä aktiivisuutta menetelmänä hoidon tukemiseksi.

”2022 tuli auki liikuntacoachin paikka – halusin vaihtelua ja palkka oli parempi. Ammatillinen tavoite on kehittää itseäni luonto- ja liikunta-alan ammattilaisena. Työ sopi koulutus- ja työtaustani erittäin hyvin. Tässäkin teen yksilö- ja ryhmä-ohjausta, kehittämispuoli on vahvasti läsnä.

Hyvinvointikurssi sopi työnkuvaani täydellisesti ja on työmme ydintä. On ollut merkityksellistä kertoa opiskelijoille fyysisen aktiivisuuden merkityksestä – se on omaa vahvuuttani. Ja kun se tapahtuu osana psykologian kurssia, oma taustani liittyy siihen vahvasti ja samalla tulen tutummaksi opiskelijoille.

Yhteistyö on toiminut hyvin, haasteena voi olla paikoin päällekkäisyyttä, mutta toisaalta kaikki vaikuttaa kaikkeen. Yhteistyö kurssilla opettavien kesken on tuonut uutta näkökulmaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja näyttänyt, miten monipuolista osaamista koulussa on.”

3. Ryhmän aloittaminen

Katja Hyry

Kuva: Katja Hyry

”

On tärkeää, että kurssin alussa muotoillaan tavoitteet, joihin kurssilla pyritään. Tavoitteet ovat toisaalta yhteisiä ja toisaalta yksilöllisiä. On tärkeää, että kukin osallistuja tunnistaa oman hyvinvointinsa haasteet ja asettaa omat tavoitteensa niitä vasten.

– Katja Hyry



Kun hyvinvointikurssia vetävät psykologian opettajan lisäksi opiskelijahuoltoryhmän jäsenet – psykologit, kuraattori, erityisopettajat, opinto-ohjaaja ja liikuntacoach – ovat kurssin opettajat kaksoisroolissa. Kahdenvälisissä kohtaamisissa opiskelijoiden kanssa kyseessä on luottamuksellinen tilanne, jossa opiskelija avaa valintansa mukaan oman elämänsä tilanetta. Kurssin opettajana kohdattavaksi tulee kokonainen ryhmä opiskelijoita. Tilanteessa on läsnä paitsi kunkin opiskelijan oma elämäntilanne, myös ryhmä kokonaisuudessaan ja ryhmädynamiikkaan vaikuttavat tekijät.

Myös luokassa on suojattava opiskelijoiden oikeutta yksityisyyteen mutta toisaalta toimittava niin, että he voivat hyötyä myös vuorovaikutuksesta ja saavat tilaisuuden pohtia oman elämänsä haasteita myös yhdessä. Hellussa tämä on ratkaistu niin, että jokaisen tunnin varsinainen tehtävä on luonteeltaan yksityinen. Tunnilla voidaan keskustella päivän aiheesta parin kanssa tai pienryhmissä, mutta asioita voi pohtia myös yksin. Varsinainen tehtävä yleensä kirjoitetaan vihkoon ja palautetaan opiskelijan valitsemassa laajuudessa. Korostamme sitä, että opiskelija itse päättää, minkä verran haluaa jakaa. Joka tapauksessa tehtävä on luottamuksellinen.

Vihko on kurssilla tärkeä työväline. Kannustamme opiskelijoita kokoamaan vihkoon ikiomaa työkalupakkia hyvinvoinnin vahvistamiseen. Vihkoon voi palata myöhemmin, sitä voi lueskella, tehdä harjoituksia ja palauttaa mieleen asioita.

Korostamme myös sitä, että jokainen opiskelija voi halutessaan jatkaa tehtävän käsittelyä kahden kesken esimerkiksi psykologin kanssa. Muutaman kerran on käynyt niin, että opiskelija ei ole kokenut kurssin sopivan itselleen. Kurssin aiheet ovat nostaneet mieleen asioita, joiden käsittelyn opiskelija on kokenut kuormittavana. Tällaiset tilanteet pyrimme välttämään informoimalla kurssista rehellisesti ja toisaalta käymällä opiskelijalistat läpi yhdessä etukäteen. Jos tunnistamme riskejä, pyrimme ottamaan ne puheeksi opiskelijan kanssa.

Kun koolla on kokonainen ryhmä, yksi kurssin tavoitteista on yhteisöllisyyden vahvistaminen. Yksilöllisen huomion ja yhteisöllisyyteen vahvistamisen yhteensovittaminen ei aina ole helppoa. Miltei aina kurseilla on opiskelijoita, joille ryhmässä toimiminen on vaikeaa ja aiheuttaa ahdistusta. Nina Sajaniemi muistuttaa, ettei ryhmässä olemisen taitoja voi oppia kuin olemalla ryhmässä. Tässä aikuisen rooli on olennainen ja vaativa. Jos ryhmän jäsenet saa kokemaan yhteenkuuluvuutta, voi kurssi auttaa kaikkia löytämään omia vahvuuksiaan ja toisaalta pitämään erilaisuutta osana tavallista elämää.³

Kun kurssilla on monia ohjaajia (tai opettajia) muotoutuvat tunnit erilaisiksi, se on sekä rikkaus että haaste. Omassa koulussamme olemme kokeneet tärkeiksi ohjaajien yhteisen suunnittelun ja keskustelun sisällöistä ja työtavoista.

On tärkeää, että kurssin alussa muotoillaan tavoitteet, joihin kurssilla pyritään. Tavoitteet ovat toisaalta yhteisiä ja toisaalta yksilöllisiä. On tärkeää, että kukin osallistuja tunnistaa oman hyvinvointinsa haasteet ja asettaa omat tavoitteensa niitä vasten.

Kurssin työtapoja voi luonnehtia ratkaisukeskeisiksi, jolloin lähtökohtana on osallistujan oma kokemusmaailma ja kaikki olennaiset päätökset jätetään osallistujille. Aidosti ratkaisukeskeistä keskustelua on kuvattu kuin kuiskaukseksi – se ei vihjaa, mitä ihmisen pitäisi tehdä, vaan ennemmin kuvaa sitä, mitä positiivista voisi olla ja mitä sen suuntaista on jo tapahtunut. Ohjaajan tehtävä on muistaa kokonaiskuva ja se, mitä kohti ollaan menossa.⁴

Kaiken olennaisen työn tekevät opiskelijat itse. Ratkaisukeskeisen lyhytterapian kultainen sääntö onkin: Mitä vähemmän työtä terapeutti (tai ohjaaja) tekee työskentelyn aikana, sen parempi. Suuntauksessa terapeutin (tai ohjaajan) tärkein tehtävä on esittää kysymyksiä, jotka saavat asiakkaan tutkimaan itseään.⁵

³ Sajaniemi ym. 2014, 136–159.

⁴ Iveson ym. 2018.

⁵ Ratner & Yusuf 2015.

3.1. Miten valita osallistujat ja kertoa kurssista?

Hellussa kurssi on ollut kurssitarjottimessa ja siitä on kerrottu wilmassa opintojakson kuvauksessa. Lisäksi opinto-ohjaajat ja muut oppilashuollon työntekijät ovat voineet suositella kurssia opiskelijoille.

Kurssi on opiskelijoiden lukujärjestyksessä samaan tapaan kuin muutkin kurssit ja siitä saa kahden opintopisteen kurssin suoritusmerkinnällä. Tämä edellyttää riittävää osallistumista sekä portfolion palauttamista.

3.2. Aiheiden valitseminen – mitä juuri tämä kurssi tarvitsee?

Kurssin rungon suunnittelu kannattaa aloittaa ohjaajien (tai opettajien) omista vahvuuksista ja työn näkymistä. Minkälaisia asioita kukin ryhmän jäsen käsittelee työssään toistuvasti? Minkälaisten asioiden käsittely yhteisesti hyödyttäisi eniten? Mitkä aiheet sopisivat käsittelyyn suuressa ryhmässä?

Hellun kurssilla on ollut sekä melko vakiintuneita että vaihtuvia aiheita, joskus joku aihe on jäänyt kertaluonteiseksi. Olemme käyneet jokaisen kurssin jälkeen palautteen huolella läpi ja pohtineet samalla sopivia sisältöjä seuraavalle kurssille. Lisäksi olemme poimineet jokaisen kurssin ensimmäisen tapaamisen tehtävästä sen, mikä juuri sillä hetkellä on ilmassa.

Wilmassa kurssia kuvataan näin:

Koetko stressiä opiskeluistasi? Onko sinulla vaikeuksia suunnitella ajankäyttöä ja löytää riittävästi aikaa lepoon? Haittaako jännittäminen opiskelua? Tarvitsetko tukea hyvinvoinnillesi?

Opintojakso on suunniteltu erityisesti 2. ja 3. vuoden opiskelijoille opiskelutarjojen ja hyvinvoinnin tueksi. Kurssilla saa teoreettista ja käytännöllistä tukea oman hyvinvoinnin vahvistamiseen ja harjoitusta ajankäytön, opintojen ja tulevaisuuden suunnitteluun. Kurssilla tutkitaan stressin ja temperamentin yhteyttä, lähi- ja etäympäristön merkitystä, sosiaalisia taitoja sekä vireystilan vaikutusta hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä tehdään harjoituksia kehon ja mielen rentoutumiseen.

Arviointipäivänä tehdään vapaaehtoisuustyötä itse valitussa kohteessa. Suoritustapana on portfolio, johon kootaan tunneilla tehtyjä tehtäviä.



Kuva: Jussi Hellsten / Helsingin kaupungin aineistopankki

Ohjaajien tehtävät ja aikataulu

Aikataulu	Ohjaajien tehtävä
Ennen kurssia	Ohjaajat kokoontuvat hyvissä ajoin ennen kurssia. Vastuullinen vetäjä jakaa ohjaajille kurssiohjelman, josta kukin valitsee omaan aikatauluun sopivat oppitunnit. Keskustellaan aiheista, menetelmistä ja yhteisistä periaatteista. Käydään läpi oppilaslista ja sovitaan aika päätöspalaverille.
Ensimmäisen tunnin jälkeen	Vastuullinen vetäjä luo wilmaan viestiketjun ja kertoo, minkälainen kurssi on tulossa ja minkälaisia toiveita opiskelijoilla on aiheiden suhteen. Jos mukana on uusia aiheita, keskustellaan siitä, olisiko jollakin ohjaajista asiantuntemusta tarttua niihin.
Ennen jokaista oppituntia	Vastuullinen vetäjä varmistaa, että seuraavan kerran ohjaaja muistaa tehtävänsä. Samalla päivitetään kurssin kuulumisia.
Jokaisen oppitunnin alussa	Tunnin ohjaaja näyttää opiskelijoille kurssiohjelman ja kertoo, missä ollaan menossa.
Jokaisen oppitunnin lopussa	Ohjaaja antaa aikaa portfoliotehtävän tekemiseen ja palauttamiseen.
Oppitunnin jälkeen	Ohjaaja kertoo yhteisessä viestiketjussa kuulumisia sekä lukee ja kommentoi opiskelijoiden portfoliotehtävät.
Kurssin päätyttyä	Vastuullinen vetäjä kokoaa yhteenvedon palautteesta. Ohjaajat kokoontuvat keskustelemaan päättyneestä kurssista arviointiviikon aikana. Palautteen pohjalta keskustellaan siitä, mitä tehdään toisin seuraavalla kerralla. Vastuullinen vetäjä kirjaa palautteen valmiiksi seuraavan kurssin ohjelmaan. Jos mahdollista, sovitaan seuraavan kurssin aloituspalaveri kalenteriin.

Ensimmäisellä kerralla aloitetaan hyvinvoinnin käsitteestä ja tutkitaan sitä. Lisäksi käydään läpi kurssin työskentelytavat ja ohjelma sekä portfolion kokoaminen. Tämän jälkeen tehdään ensimmäinen tehtävä, joka on ohjaajien näkökulmasta avain koko kurssiin ja opiskelijoiden ajankohtaiseen tilanteeseen.

Menetelmä on kehitetty Helsingin Psykoterapiainstituutissa ja tunnetaan ratkaisuterapeuttisessa työskentelyssä nimellä Top ten.⁶ Sen tarkoituksena on kartoittaa asiakkaan tärkeimmät ongelmat ja muuntaa ne tavoitteiksi. Opiskelijat tarvitsevat ison vihkon, joka heillä on käytössään koko kurssin ajan.

Tehtävä on osoittautunut erittäin toimivaksi alkutehtäväksi kurssille. Palautetuista tehtävistä saa heti käsityksen opiskelijoiden tilanteesta ja tärkeimmistä hyvinvoinnin haasteista ja huolista. Tunnin jälkeen syntyy yleiskuva tilanteesta ja se on mahdollista käydä läpi muiden ohjaajien kanssa. Mikäli ilmenee jotain akuuttia tai uutta, pyrimme reagoimaan siihen heti. Usein uudet aiheet kurssille syntyvät juuri tässä tilanteessa.

⁶ Helsingin Psykoterapiainstituutin luento 16.6.2022, Mika Lindfors ja Sinikka Lounevirta.

Top ten -alkutehtävä

1. Piirrä paperille kuusi samankokoista laatikkoa siten, että niiden väliin jää tilaa.
 - Kirjoita jokaiseen laatikkoon yksi tällä hetkellä ajankohtainen ongelma (esimerkiksi nukun liian vähän, rahat ovat lopussa ym.).
2. Kun olet määrittänyt ongelmat:
 - Mieti liittyvätkö ongelmat jotenkin toisiinsa. Mikäli näin on, piirrä nuoli niiden välille.
 - Tutki lähteekö jostain laatikosta erityisen paljon nuolia. Mikäli näin on, sitä kannattaa tutkia tarkemmin.
3. Piirrä nyt toiselle sivulle kuusi samankokoista laatikkoa, samaan tapaan kuin kohdassa 1.
4. Muunna äskeiset ongelmat tavoitteiksi, jotka riittäisivät sinulle.
 - Jos esimerkiksi nukut huonosti, tavoite voisi olla: kahdeksan tunnin yöunet kolme kertaa viikossa tms. Eli muotoile ongelmasta sellainen tavoite, joka riittäisi sinulle tällä hetkellä. Tälle osuudelle kannattaa antaa aikaa.
5. Kun tavoitteesi ovat valmiit:
 - Mieti liittyvätkö tavoitteet jotenkin toisiinsa. Jos näin on, piirrä nuolia niiden välille.
 - Tutki lähteekö jostain laatikosta erityisen paljon nuolia. Mikäli näin on, sitä kannattaa tutkia tarkemmin.
6. Poimi nyt tavoitteista kolme mielestäsi tärkeintä ja vaikuttavinta.
 - Mitkä tavoitteet ovat sellaisia, että niiden vaikutus hyvinvointiisi olisi suurin?
7. Piirrä asteikko (esim. 1–10)
 - Merkitse, missä kohdassa olisit tämän tavoitteen kohdalla juuri nyt.
 - Merkitse myös, mihin kohtaan haluaisit päästä. Jos olet nelosessa, olisiko seiska riittävä?
8. Kirjoita kolme pientä askelta, jotka voisivat auttaa sinua saavuttamaan tavoitettasi.
9. Palauta portfolioon tämä tehtävä:
 - Minkälaisia ajatuksia alkutehtävät herättivät? Kirjoita kootusti tehtävien tuomat tärkeimmät oivallukset.
 - Nimeä tärkeimmät tavoitteesi ja ne konkreettiset asiat, jotka voisivat auttaa sinua eteenpäin.
 - Mieti, missä asioissa olet jo onnistunut. Minkä toivot muuttuvan omassa hyvinvoinnissasi pitkällä aikavälillä? Entä lyhyemmällä, ehkä jo tämän kurssin aikana?
 - Millä mielellä odotat kurssia? Onko erityisiä toiveita?

3.3. Kurssitehtävät

Kurssin yhteinen tehtävälusta on classroom, jonne liitetään kurssiohjelma sekä jokaisen tunnin tehtävä ja mahdollinen materiaali. Jokaisella tunnilla on aikaa tehdä tuntitehtävä luokassa, tavoitteena on, ettei mitään tehtävää jää kotiin.

Kurssin lopussa tuntitehtävistä kootaan portfolio, joka on kurssin tehtävien kokoelma. Se kertoo siitä, mitä opiskelija on oppinut kurssilla. Portfolion saa tehdä omalla tavallaan, siinä saa näkyä oma jälki ja ajattelu. Portfolion ja tuntitehtävät voi palauttaa paitsi kirjallisina, myös podcasteina (esimerkiksi lenkillä tehtyinä) tai videoina. Kunkin tunnin ohjaaja lukee oman tuntinsa tehtävät ja antaa niistä henkilökohtaisen palautteen.

Jos varsinaista palautettavaa tehtävää ei ole, tehtävä on vapaamuotoinen. Esimerkiksi: Mikä oli tärkeintä, mitä opit. Miten voisit viedä tunnilla käsiteltyjä asioita omaan arkeesi? Mitä ajatuksia tunnin aihe herätti?

Kurssin lopussa opiskelijat saavat ohjeet portfolion palauttamiseen. Viimeisessä tuntitehtävässä kirjoitetaan myös palaute, josta koostetaan yhteenveto kurssin ohjaajille. Palautetta ei kuitenkaan kirjoiteta ohjaajia, vaan omaa oppimista ja hyvinvointia ajatellen.

4. Omien arvojen mukainen elämä

Saara Johansson

Kuva: Katja Hyry



Tulin mukaan kurssin opettajaksi aloitettuani Hellussa 2021. Katja kertoi koronakeväänä pitämästään, etäyhteyksin toteutuneesta kurssista ja siitä, miten tästä huolimatta oli kokenut vahvaa yhteyttä opiskelijoihin. Hän kertoi myös siitä, miten opiskelijat olivat kokeneet kurssin – sillä oli ollut vaikutus opiskelijoiden elämään. Olin vaikuttunut ja iloinen, että psykologiset teemat ovat läsnä oppilaitoksen arjessa muutenkin kuin koulu-psykologin vastaanotolla. Olin iloinen saatuani kutsun tulla mukaan osaksi tätä kurssia.

Kurssin valmistelut alkoivat yhteisellä suunnittelutapaamisella muiden kurssin ohjaajien kanssa. Katja on kuvannut, että hyvinvointi-kurssin lähtökohtana ja tavoitteena on yhteys paitsi omaan elämään, myös vertaisiin, opettajiin ja koulun ulkopuoliseen maailmaan.

Yhteyden kokemus on ollut vahvasti läsnä myös kurssin valmisteluissa ja ohjannut sen toteutusta. Kurssin runkoa ja sisältöjä suunniteltaessa on ollut ihanaa huomata, miten kaikkien kurssilla opettavien yhteinen missio on opiskelijoiden hyvinvointi ja sen tukeminen. Keskinäinen vuorovaikutus on ollut innostuttava ja toinen toisiaan tukevaa ja täydentävää. Erityisen arvokkaana pidän sitä, että kukin opettaja on saanut valita oppituntinsa aiheen omien vahvuuksiensa ja oman työn kautta esiin nousseiden tärkeiden teemojen pohjalta ja sisältöjä on pohdittu myös yhdessä.

Oman tuntini aihe – Omien arvojen mukainen elämä – valikoitui juuri tällä tavalla. Syksyllä 2021 psykologi, psykoterapeutti Kalle Partanen piti Helsingin toisen asteen psykologeille ja kuraattoreille HOT-lyhytinterventiokoulutusta, joka käsitteli hyvinvoinnin teemojen tarkastelemista arvotyöskentelyn kautta. Koulutus oli todella antoisa ja tarjosi konkreettisia työkaluja työskentelyyn opiskelijoiden kanssa.

Hyödyntäessäni koulutuksen antia yksilökäynneillä, sain jo ensikäynneillä nähdä opiskelijoiden tekevän ihan mielettömiä havaintoja ja oivalluksia omasta elämästään sekä hyvinvoinnin esteeksi rakentuneista ajatus- ja tunne-esteistä. Näiden oivallusten kautta pääsimme miettimään, mitä konkreettisia asioita opiskelija voisi arjessaan pyrkiä muuttamaan, jotta omien arvojen mukainen ja sitä kautta hyvinvointia tukeva elämä voisi jälleen olla mahdollista. Tapaamisista ja opiskelijoiden kohtaamisista innostuneena mietin, että omien arvojen tarkastelemisesta hyötyisivät ihan kaikki ja että tätä ilosanomaa halusin päästä välittämään muillekin kuin vain niille, jotka hakeutuvat yksilövastaanotolle.

Kouluterveyskyselyiden ja muiden mittareiden perusteella tiedämme, että opiskelijoiden kokema psyykkinen huonovointisuus on lisääntynyt ja koulupsykologin työhön kuuluu oleellisesti ja keskeisesti ennaltaehkäisevä hyvinvointia tukeva työ. Hyvinvointikurssi oli tähän täydellinen tilaisuus.

4.1. Tunnin rakenne

Alussa teemme yhdessä helppoja tietoisien läsnäolon harjoituksia, joiden tarkoitus on orientoida hetkeen, tunnin aiheeseen ja oman hyvinvoinnin tarkastelemiseen. Niiden avulla tutkitaan, onko huomio kiinnittynyt sisäiseen maailmaan vai hetkeen tässä ja nyt.

Läsnäoloharjoitus

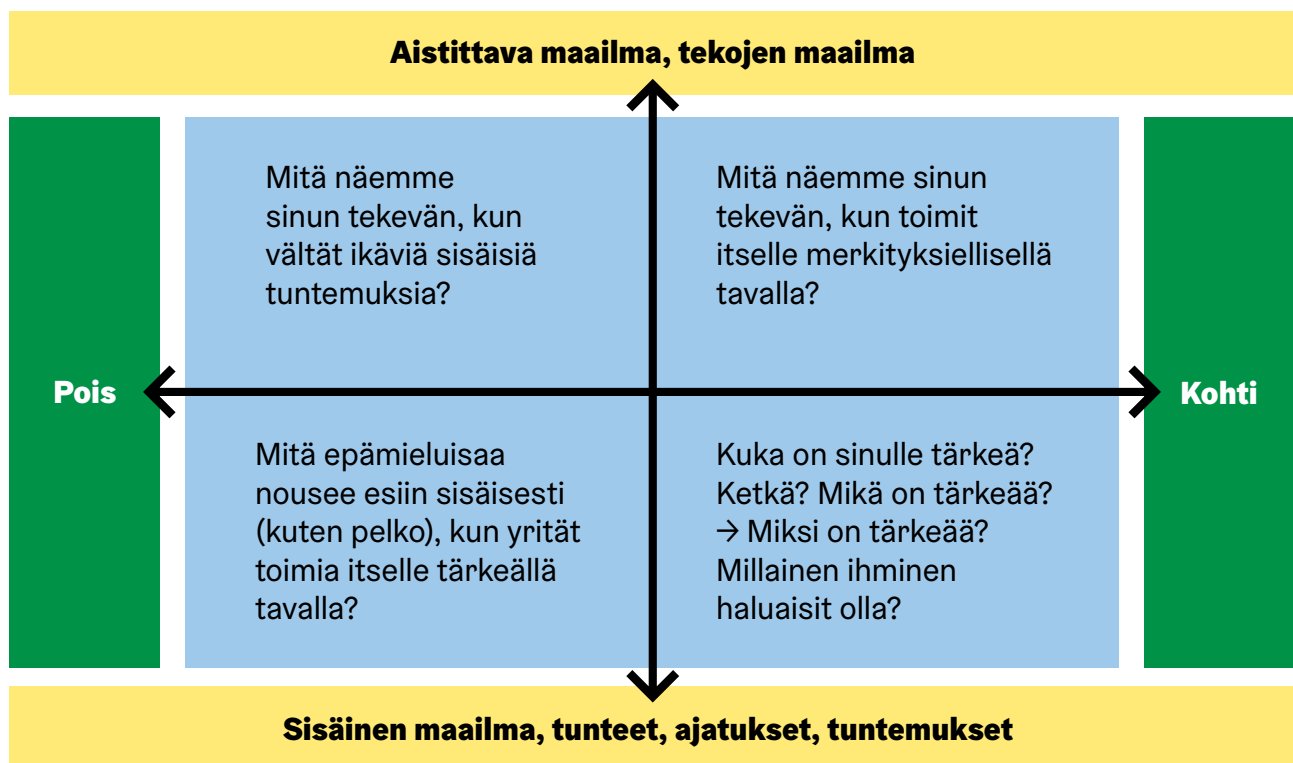
Esimerkiksi:

- huomaa viisi eri väristä esinettä,
- keskity kuuntelemaan ympäristöstä kuuluvia ääniä tai
- tarkastele miltä kehossasi tuntuu juuri nyt.

Tehtävä tehdään itsenäisesti ja siihen saa osallistua haluamallaan tavalla tai olla osallistumatta, mutta tärkeintä on olla häiritsemättä muita. Orientoivan harjoituksen jälkeen siirrytään tunnin teoriaosuuteen, jossa käydään läpi psyykkiseen joustavuuteen ja joustamattomuuteen vaikuttavia tekijöitä sekä niiden yhteyttä yksilön hyvinvointiin. Olen avannut käsitteitä useiden elävästä elämästä ja opiskelijoiden tapaamisista poimimieni esimerkkien kautta. Niihin opiskelijoiden on usein helppoa samastua ja samalla tunnistaa omaa hyvinvointia ylläpitäviä sekä mahdollisia estäviä tekijöitä.

4.2. Matriisi työvälteenä

Teorian läpikäynnin jälkeen on siirrytty erilaisten tehtävien pariin, joiden tarkoituksena on syventää opiskelijoiden ymmärrystä sekä konkretisoida ja kytkeä läpi käydyt asiat kunkin omaan elämään ja arkeen. Tähän olen käyttänyt HOT-työskentelyssä käytettävää matriisia eli nelikenttää. Matriisissa tarkastellaan omia arvoja sekä niitä kohti ja niistä pois vieviä asioita yksilön elämässä. Olen käynyt matriisia läpi erilaisten esimerkkien ja havainnollistavien materiaalien (esim. monisteet, videot) avulla yksi nelikentän osa kerrallaan, ja samalla opiskelijat ovat täyttäneet omaa matriisiaan kirjaamalla sinne henkilökohtaisia havaintojaan.



Esimerkki HOT-matriisista (pohjautuen The Essential Guide to the ACT Matrix-teoksessa esiteltyyn nelikenttään).

Kurssin arvojen ja tavoitteiden (oikeus yksityisyyteen sekä mahdollisuus vuorovaikutukseen) mukaisesti jokainen on voinut päättää, haluaako täyttää matriisiaan itsekseen vai pohtia ja reflektoida asioita yhdessä muiden kanssa. Matriisien täyttämisen jälkeen on tehtävästä käyty vielä yhteistä keskustelua, minkä olen kokenut erityisen arvokkaaksi. Vertaisuuden ja ihmisyyden kokemusten jakamisen voima ja vaikutus on kiistaton, minkä vuoksi yhteiset keskustelut ovat todella tärkeitä. Keskusteluun voi osallistua joko kommentoimalla tai kuuntelemalla.

4.3. Portfoliotehtävä

Tunnin päätteeksi opiskelijat kirjaavat omaan portfolioonsa tärkeimmät havaintonsa ja oivalluksensa käsitellyistä teemoista. Myös tässä korostan opiskelijoiden oikeutta itse päättää, kuinka paljon he haluavat henkilökohtaisia asioitaan jakaa. Kurssi tarjoaa hienon mahdollisuuden oman hyvinvoinnin tarkastelemiseen ja edistämiseen, mutta jokainen opiskelija määrittelee itse, oman senhetkisen elämäntilanteensa pohjalta, millä tavalla ja minkä verran he sitä juuri sillä hetkellä haluavat käsitellä. Katjan sanoin, kaiken olennaisen työn opiskelijat tekevät itse.

Portfoliotehtävän yhteydessä muistutan myös mahdollisuudesta tulla henkilökohtaisesti juttelemaan, jos jokin asia jää vaivaamaan.

4.4. Tunnin jälkeen

Kun opiskelijat ovat kirjanneet tehtävänsä portfolioon, käyn lukemassa ja kommentoimassa jokaisen tekstiä henkilökohtaisesti. Se on yksi antoisimmista vaiheista ja siinä toteutuu ja konkretisoituu oivallisella tavalla pyrkimys vuorovaikutukseen sekä kurssin keskeisin tavoite, yhteyden kokeminen.

Olen pitänyt saman tunnin jo useampaan kertaan ja jokainen tunti on ollut jollakin tavalla omanlainen ja erityinen. Jokaisen tunnin jälkeen olen pohtinut, onko aihe liian vaikea tai hankala ymmärtää ja saavatko opiskelijat siitä mitään irti. Portfoliotehtävien ja kurssin palautteen perusteella olen kuitenkin saanut ilokseni lukea, että moni on tehnyt tunnilla upeita oivalluksia ja kokenut sen todella merkitykselliseksi. Se on kannustanut minua jatkamaan ja luottamaan siihen, että tunnilla todella on opiskelijoille annettavaa.

Tämän kurssin hienous piilee nimenomaan yhteydessä, siinä miten se läsnäolon ja vuorovaikutuksen myötä palvelee juuri sitä ryhmää, joka kulloinkin on kurssille ilmoittautunut. Minulle on jäänyt elävästi mieleen erään opiskelijan kurssista antama palaute ”kurssi on kuin hengähdysvetki arjen keskellä” ja tämän olen saanut kokea myös henkilökohtaisesti kurssilla opettaessani.



Tämän kurssin hienous piilee nimenomaan yhteydessä, siinä miten se läsnäolon ja vuorovaikutuksen myötä palvelee juuri sitä ryhmää, joka kulloinkin on kurssille ilmoittautunut.

5. Ympäristön merkitys hyvinvoinnille

Katja Hyry


Kuva: Katja Hyry



Yksi kurssin tärkeä tavoite on oppia olemaan siinä, missä on. Se edellyttää taitoa sulkea pois ärsykeitä ja maailman liikettä – ja tuo mukanaan tietoisuuden ympäristöstä. Tämän tietoisuuden myötä voi tutkia omaa ympäristöään ja sen erilaisia kerroksia: luonnonympäristöä, rakennettua ympäristöä ja sosiaalista ympäristöä.

Tunnin voi aloittaa lähtemällä ulos (alkutehtävän voi tehdä myös edellisenä iltana tai matkalla kouluun). Ensimmäisessä harjoituksessa huomio kiinnittyy luonnonympäristöön. Opiskelijat kuuntelevat podcastin, jossa ympäristöpsykologi Kirsi Salonen kertoo metsän merkityksestä hyvinvoinnille.

Alkuharjoitus

- Jos mahdollista, etsi metsä tai puisto.
- [Kuuntele, kun ympäristöbiologi Kirsi Salonen kertoo metsän merkityksestä hyvinvoinnille ja metsäterapiasta Yle Areenassa \(20 min\).](#) 
- Kuunnellessasi kiinnitä huomio siihen, miten Salonen kiteyttää metsän merkityksen hyvinvoinnille.
- Mitä ajattelet siitä? Luuletko, että voisit hyödyntää Salosen ajatuksia omilla retkilläsi?
- Kuunnellessasi etsi koulun lähiympäristöstä lepopaikka, jonne voit mennä, kun haluat levätä.
- Ota kuva paikasta ja liitä se portfolioon. Kirjoita myös joitakin ajatuksia kuunnellusta.

Luokkaan palattua olen esitellyt kuvin ja kertomuksin erilaisia ympäristöjä: lähi- ja etäympäristöä, luonnonympäristöä, rakennettua ympäristöä ja sosiaalista ympäristöä. Olemme tutkineet niiden vaikutusta elämään.

Hyvinvointikurssilla on mahdollista pysähtyä tutkimaan omia ympäristöjä ja tulla tietoiseksi niiden merkityksestä – ja siitä, että vuorovaikutus on kaksisuuntaista. Ympäristö vaikuttaa meihin ja me ympäristöön. Ympäristöä voi tutkia myös toimijuuden näkökulmasta: miten minä haluaisin muuttaa ympäristöäni, miten voisin vaikuttaa siihen? Hyvinvoinnin näkökulmasta kokemus elämönhallinnasta on olennainen – toimijuuden voi nähdä osana elämönhallintaa.

Toisen asteen opiskelijat ovat elämänvaiheessa, jonka tärkeimmäksi kehitystehtäväksi on katsottu oman identiteetin rakentaminen.⁷ Monilla opiskelijoilla on takanaan muuttoa ja ympäristön muutoksia, joiden vaikutus identiteettiin on olennainen. Erityisesti muutot maasta toiseen, mutta myös maan sisällä, vaikuttavat vahvasti siihen, miten näemme itsemme. Myös muutto pelkästään kaupunginosasta toiseen voi olla käänteentekevä: samalla muuttuu koulu, usein myös harrastukset ja ystäväpiiri. Muutot tarkoittavat paitsi luonnonympäristön, myös rakennetun ympäristön ja ennen muuta sosiaalisen ympäristön muuttumista.

5.1. Voiko ympäristöön vaikuttaa?

Kokemusta kuulumisesta yhteisöön ja mahdollisuudesta vaikuttaa sen toimintaan voi pitää hyvinvoinnin kulmakivinä. Sosiaalinen ympäristö – perhe, erilaiset yhteisöt ja taustalla yhteiskunta – sekä rakennettu ja luonnonympäristö tarjoavat kaikki kuulumisen paikkoja. Kuulumisen lisäksi on merkityksellistä tulla tietoiseksi myös vaikuttamisen mahdollisuuksista. Asiat eivät ole vain annettuja vaan niille on mahdollista tehdä jotakin.

Huuto kaupunkiluonnon puolesta -teoksen kirjoittaja, tietokirjailija ja toimittaja Jaana Kanninen muistuttaa, että vaikuttamisoikeuden perustana on kansalaisuus, joka antaa kaikille kansalaisille oikeuden ja velvollisuudenkin ajatella, kysyä ja kyseenalaistaa.⁸

⁷ Erik Eriksonin psykososiaalisen kehityksen teorian mukaan.

⁸ Kanninen 2002, 19.

Lukion opetussuunnitelma 2021 on nostanut erityisesti esille aktiivisen kansalaisuuden. Opetussuunnitelman mukaan se voi olla pientä omassa lähiympäristössä tapahtuvaa vaikuttamista – tai monipuolista osallistumista poliittiseen, yhteiskunnalliseen, taloudelliseen tai kulttuurielämään. Olennaista määritelmässä on kokemus kuulumisesta yhteisöön ja toiminnasta sen hyväksi.⁹

Miten pitää esillä vaikuttamisen mahdollisuutta hyvinvointikurssilla? Ajattelen, että yksi ikkuna vaikuttamistyöhön ovat vapaaehtoispaikat, joihin tutustutaan kurssin lopussa.

5.2. Sosiaaliseen ympäristöön liittyvät kuormitustekijät

Opiskelijoiden on usein helppoa tunnistaa luonnonympäristöstä turvaa ja hyvinvointia vahvistavia paikkoja. Myös rakennettuihin ympäristöihin liittyy usein oivalluksia – monille tärkeimmät rakennetut ympäristöt ovat lähellä luontoa.

Sosiaalisen ympäristön merkitykset ovat erilaisia. Vaikka turvaa tuovia ihmisiä on helppoa tunnistaa, liittyy sosiaaliseen ympäristöön monien opiskelijoiden kohdalla myös useita kuormitustekijöitä. Olen avannut perheen ja lähiympäristön merkitystä Helena Hurmeen Perhe kehityksen kontekstina -artikkelin pohjalta (2021). Se kuvaa taitavasti sitä, miten monenlaisia asioita omaksumme lähiympäristöstä.

Psykoterapeutti Hanna-Leena Kauniston inspiroimana olen ottanut esiin myös elinympäristöön liittyvät kuormitustekijät.¹⁰ Tuntuuko omassa arjessa ylikuormitus, joka syntyy kiireestä, melusta, aikapaineesta tai tunteesta, ettei oma osaaminen riitä?

⁹ Opetushallituksen aktiivinen kansalaisuus -ohjelma. Opetushallitus.

¹⁰ Esitelmä Stressi, kriisi ja trauma – Miten kohdata näiden haasteiden kanssa kamppailevia opiskelijoita ja opettajia? Psykologian opettajien päivillä 9.11.2024.

Perhe kulttuuriyksikkönä – mitä perheessä opitaan

- Perheenjäsenten käsitykset toisista
Jokaisella jäsenellä on sisäisiä malleja esim. äidin/isän toiminnasta, suhteesta työntekoon ja rahaan.
- Perhekäytänteet
Toistuvat hämmästyttävän samantyyppisiksi (miten ristiriidat ratkaistaan, miten saa tahtonsa läpi).
- Esineet ja paikat
Minkälaiset esineet ja paikat ovat tärkeitä, miten perintö jaetaan?
- Rituaalit
Miten syntymäpäiviä ja juhlia vietetään?
- Kertomukset
Säilyttävät perheen tärkeimmät elämänmuutokset, kertovat ketkä ovat sankareita, yhteenkuuluvuus.

Onko sosiaalisessa ympäristössä vahvaa emotionaalista kuormitusta, joka syntyy ristiriitatilanteista, tunnekuormasta, rooliristiriidoista tai rooleihin liittyvistä epäselvyyksistä? Vaivaako koulupäiviä kognitiivinen kuormitus – joutuuko opiskelija tekemään liikaa tai liian monia asioita yhtä aikaa? Entä kokeeko opiskelija eettistä stressiä, jolloin on tingittävä oman työn laadusta ja työskenneltävä omia periaatteita vastaan?

Portfoliotehtävä

1. Kuvaile itsellesi tärkeää luonnonympäristöä ja rakennettua ympäristöä.
 - Minkälaisia ne ovat? Miksi ne ovat tärkeitä? Millä tavoilla nämä ympäristöt vaikuttavat hyvinvointiisi?
2. Mieti omaa sosiaalista ympäristöäsi.
 - Miten sosiaalinen ympäristö vaikuttaa hyvinvointiisi?
 - Mitä hyvinvointia vahvistavia ja heikentäviä asioita huomaat?
3. Mieti, minkälaiset muutokset ympäristössä vahvistaisivat hyvinvointiasi.
 - Nimeä kolme konkreettista asiaa, joihin voisit itse vaikuttaa. Mieti, mitä olet jo tehnyt niiden hyväksi. Mitä voisit vielä tehdä?

6. Temperamentti ja stressinhallinta

– olemme kaikki erilaisia ja stressaavassa tilanteessa se näkyy

Katja Hyry


Kuva: Katja Hyry



Tunnin tärkeimpänä tavoitteena on oivaltaa, että olemme erilaisia. On tavallista, että opiskelijat vertaavat itseään muihin ja ajattelevat, että heidän on kyettävä samaan kuin muut. Olen valmistanut tunnin Liisa Keltikangas-Järvisen Temperamentti, stressi ja elämänhallinta -teoksen inspiroimana ja pohjalta. Vaikka stressiä käsitellään psykologian kursseilla, temperamentin ja stressin käsittely yhdessä tuo aiheeseen uuden, tärkeän näkökulman.

Tunti aloitetaan harjoituksella, jonka jälkeen tutkitaan temperamenttiin liittyvää tutkimustietoa ja opetellaan tunnistamaan omaa temperamenttia. Lopuksi tutkitaan stressiä ilmiönä ja temperamentin yhteyttä stressiin.

Harjoitus (ennen tuntia)

- [Kuuntele Liisa Keltikangas-Järvisen podcast temperamentista Yle Areenassa \(15 min\).](#) 
- Miten kiteyttäisit temperamentin merkityksen?
- Kuvaa omaa temperamenttiasi viidellä sanalla (jos on vaikeaa, kysy kaverilta).
 - Mitkä piirteistä ovat erityisen ongelmallisia tilanteissa, joissa koet stressiä?
 - Mitä ajattelet oman temperamenttisi ja ympäristön yhteensopivuudesta?
 - Mitä muita ajatuksia podcast herätti?

6.1. Mikä temperamentti on?

Temperamentilla tarkoitetaan yksilöllisiä ja biologiaan pohjautuvia taipumuksia tai valmiuksia reagoida sekä ulkoisiin että sisäisiin ärsykkeisiin tai tiloihin. Temperamentti on synnynnäinen, yksilölle tyypillinen reagoimistai käyttäytymistyyli. Se on melko pysyvä, mutta kehittyessään ihminen oppii käyttämään tietoisia selviytymiskeinoja, eikä temperamentti enää ohjaa. Se antaa taipumuksen tietynlaiseen käyttäytymiseen, mutta kasvatus ja sosiaalinen vuorovaikutus opettavat, miten taipumuksia saa ilmaista. Kasvatus ja ympäristö muokkaavat synnynnäisen temperamentin pohjalta persoonallisuuden.¹¹

Temperamentin ilmenemistavassa elämänskaaren aikana on vaihtelua. Vuorovaikutus ja kulttuuri määrittelevät lopulta, mikä on temperamentin merkitys. Erot kulttuurien välillä voivat olla suuria – samassakin kulttuurissa merkitsee paljon, miten hyvin lapsen temperamentti sopii lähiympäristöön. Hyvä yhteensopivuus tarkoittaa tilannetta, jossa lapsen temperamentti tunnistetaan ja otetaan huomioon.

Kurssilla on käytetty esimerkkinä Stella Chessin ja Alexander Thomaksen tutkimusta, jonka he tekivät 1950-luvulla. Lastenlääkäreinä he havaitsivat, että vastaanotolla kävi vanhempia, joilla oli ongelmia lastensa kanssa – tai lapsilla oli ongelmia ulkomaailman kanssa. He eivät kuitenkaan kyenneet löytämään mitään vikaa heidän vanhemmuudestaan. Chess ja Thomas päätyivät kyseenalaistamaan silloin vallitsevan psykoanalyttisen viitekehysten, jonka mukaan todellinen ongelma on lopulta juuri vanhemmuudessa. He esittivät ajatuksen, jonka mukaan lapsessa itsessään saattoi olla jotain, joka vaikutti sekä vanhempien että ulkomaailman suhtautumiseen.¹²

¹¹ Keltikangas-Järvinen 2008, 12–13.

¹² Keltikangas-Järvinen 2008, 44.

Ajatus oli omana aikanaan mullistava. Chess ja Thomas aloittivat tutkimuksen, jossa haastattelivat suuren määrän pienten lasten äitejä. Osoittautui, että tietyt asiat ja ominaisuudet toistuivat kaikissa äitien kertomuksissa. Tutkimuksen edetessä nämä piirteet toistuivat yhä uudelleen ja lopulta Chess ja Thomas päätyivät kuvaamaan lapsen temperamenttia. Tutkimus kiinnitti huomion paitsi lapsen temperamenttiin, myös lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen ja sen kauaskantoiseen vaikutukseen lapsen kehityksessä.¹³

6.2. Stressi

Stressi on opiskelijoille tuttuakin tutumpi aihe. Sen tarkastelun voi aloittaa herättelemällä keskustelua siitä, minkälaiset asiat tuottavat heille stressiä ja miten he kokevat sen.

Stressi ja minä

- Mitä stressi aiheuttaa?
- Miten se tuntuu kehossa?
- Minkälaisia toimintayllykkeitä stressi herättää?
- Mitä teet, kun olet stressaantunut?
- Miten saat kehon rauhoittumaan, kun olet stressaantunut?

Stressin voi määritellä näin:

Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa on havaittu epäsuhta tai ristiriita ympäristön vaatimusten ja ihmisen kapasiteetin tai resurssien välillä. Ristiriidan seurauksena syntyy tilanne, josta ihminen ei selviydy tai hän tuntee ettei selviydy. Ihmisellä on siis halua selvitä, mutta ei kykyä selviytyä. Kokemus ristiriidasta riittää stressitilan syntyyn. Pelkästä epäsuhdan havaitsemisesta ei kuitenkaan seuraa stressiä, se edellyttää myös halua selviytyä. Ihminen on siis motivoitunut toimimaan odotusten mukaisesti.¹⁴ Tämä on hyvä kohta pysähtyä myös vireystilan kohdalle, vaikka aiheena se tulee esille myöhemmin kurssilla.

Vireystila

- Minkälainen on optimaalinen vireystila?
- Entä ylivireystila tai alivireystila?
- Miten voin omalla toiminnallani vaikuttaa omaan vireystilaani?

Stressiä voi tarkastella myös stressin osatekijöiden näkökulmasta. Psykologiassa on tapana erottaa toisistaan itse stressitila, stressorit eli stressiä aikaansaavat asiat ja tapahtumat, yksilön selviytymiskeinot sekä stressin seuraukset.¹⁵

Stressorien eli stressiä aikaansaavien asioiden ja tapahtumien tarkastelu tuo usein mukanaan oivalluksia. Stressorit voivat olla objektiivisia eli universaaleja. Sellaisia ovat esimerkiksi ns. äärimmäiset elämänmuutokset, joista toipumiseen kuluva aika melko samanlainen. On osoitettu, että ihmiset arvioivat tällaisten tapahtumien merkityksen samankaltaisesti. Stressorit voivat olla myös subjektiivisia, kuten esimerkiksi uhka, harmi ja haaste, joiden sisältö on määriteltävä yksilöllisesti. Toisin sanoen ne toimivat stressin aiheuttajina vain osalle ihmisistä. Ne voivat olla myös tiedostamattomia kuten esimerkiksi pelko tai suorituspaine. Tavallisessa arjessa juuri subjektiiviset stressorit ovat tavallisimpia. Stressorina voivat toimia myös omat arvot ja itse omalle käyttäytymiselle asetetut vaatimukset, jotka voivat olla läsnä kaikissa tilanteissa – silloin objektiivinen ja subjektiivinen sekoittuvat.¹⁶ Stressorina voi toimia myös ärsykkeiden ja riittävien virikkeiden puuttuminen.

6.3. Temperamentti ja stressi

Temperamentti ilmenee selvimmin äärimmäisissä olosuhteissa ja tilanteissa. Silloin opitut tavat ja rationaaliset, valitut käyttäytymismallit joutuvat taustalle ja synnynnäiset taipumukset saavat tilaa. Stressi on poikkeustila, joka tuo temperamentin esiin – siksi tieto temperamentista voi auttaa hallitsemaan stressiä.¹⁷

¹³ Keltikangas-Järvinen 2008, 45.

¹⁴ Keltikangas-Järvinen 2008, 169.

¹⁵ Keltikangas-Järvinen 2008, 169.

¹⁶ Keltikangas-Järvinen 2008, 179–180.

¹⁷ Keltikangas-Järvinen 2008, 185.

Liisa Keltikangas-Järvinen muistuttaa, että temperamentti- ja ympäristön vaatimusten välillä voi olla hetkellinen tai pysyvä ristiriita. Temperamentti vaikuttaa stressitilanteessa monin tavoin – se näkyy esimerkiksi siinä, miten voimakas kiihtymistila syntyy ja millaisia emootioita ristiriitatilanteissa herää. Temperamentti vaikuttaa myös selviytymiskeinojen valintaan ja stressin seurauksiin sekä selittää, miksi kahdesta ihmisestä toinen kokee saman tilanteen haasteena, toinen uhkana. Se selittää myös erilaista ärsytyskynnystä, joka tulee esiin jo tavallisessa arjessa.¹⁸

Esimerkiksi korkea intensiivisyys pitää ihmisen tavallisessakin arjessa kiihtyneenä, ikään kuin jotain olisi juuri tapahtumassa. Reaktiivisuus taas säätelee sitä, miten voimakkaasti asiat kokee. Matalan viritystason omaava kaipaa jatkuvasti ulkoisia ärsykeitä. Introversio, matala elämyshakuisuus ja korkea reaktiivisuus ovat yhteydessä pysyvästi korkeaan viritystasoon ja altistavat voimakkaalle stressille yleisesti stressaaviksi koetuissa tilanteissa.¹⁹

Myös stressiherkkyys on synnynnäinen valmius, joka ei sinänsä johda stressiin, jos ympäristöstä ei löydy mitään, mikä saa aikaan stressitilan. Siksi ympäristö tai työ sinänsä eivät ole stressaavia, vaan kyse on aina temperamentin ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Stressiherkkyys määrää, miten helposti stressi syntyy, muut piirteet selittävät sen, mistä asioista se syntyy.²⁰

Hyvä stressinsietokyky kehittyy lapsuusvuosien aikana ympäristössä, jossa on mahdollisimman vähän tai ei ollenkaan stressiä. Silloin lapsi saa kehittyä rauhassa, ei ole kiire, ja ihmiset pysyvät samoina. Stressitön ympäristö ja hoiva vaikuttavat oppimiseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Stressin hallinnassa ensimmäinen askel on ymmärtää, mikä on itselle stressiä ja hyväksyä se. Myös tieto temperamentista voi auttaa tekemään sopivia valintoja. Elämästä voi pyrkiä poistamaan turhia stressitekijöitä kuten tarpeetonta aikapainetta tai muutoksia, joille ei lopulta ole tarvetta.²¹

Portfoliotehtävä

- Mitä ajatuksia tunnin ensimmäiset tehtävät herättivät?
- Miten oma temperamentti vaikuttaa stressin kokemiseen?
- Miten arvioisit temperamenttisi ja ympäristön yhteensopivuutta stressin näkökulmasta?
- Miten olet jo huomionut oman temperamenttisi stressinhallinnassa? Minkälaiset muutokset voisivat vielä auttaa?
- Mistä voisit aloittaa?

¹⁸ Keltikangas-Järvinen 2008, 185–186.

¹⁹ Keltikangas-Järvinen 2008, 189.

²⁰ Keltikangas-Järvinen 2008, 194–195.

²¹ Keltikangas-Järvinen 2008, 216–220.

7. Opiskelemisen taito – miten opiskella viisaasti ja hallita omaa ajankäyttöä?

Kati Leinonen (kirjoittajana myös Katja Hyry)

Kuva: Assem Bill-Hyry



Vaikka opiskelemisen taitoja käsitellään luki-ossa heti ensimmäisestä jaksosta alkaen, ne ovat aina ajankohtaisia. Tällä kursilla opiskelemisen taitoja lähestytään hyvinvoinnin näkökulmasta: miten voisinkin opiskella ja käyttää aikaani viisaammin ja omaa hyvinvointiani vahvistaen?

Alkutehtävä

→ Mitkä asiat häiritsevät omaa opiskelua ja keskittymistä? Ajatuksia voi koota esim. padlettiin tai taululle.

Tehtävästä saa nopeasti kuvan opiskelijoiden ajankohtaisista ongelmista. Teemoiksi nousevat usein puhelin, ajankäyttö, uni ja jaksaminen.

7.1. Mitä oppiminen on?

Professori Minna Huotilainen korostaa, että oppiminen sisältää käsitteellisen muutoksen. Oppiessa ymmärryksen opiskelevasta asiasta muuttuu – se vaatii paljon työtä ja voi olla tuskallisen vaikeaa. Sen jälkeen asiat ovat toisin. Käsitteellinen muutos voi olla pieni tai suuri, mutta se edellyttää ajattelun muuttumista – se on myös oppimisen tavoite.²²

Koska käsitteellinen muutos on raskasta, ja edellyttää vanhojen uskomusten ja käsitysten muuttamista, mieli pyrkii helposti vastustamaan sitä. Siksi opiskeluun kannattaa suhtautua kuin treenaamiseen – se edellyttää suunnitelmallista harjoittelua ja määrätietoisuutta. Se vaatii myös hyvää kuntoa eli riittävästi unta, monipuolista syömistä, liikkumista ja hyvää mieltä. Lisäksi se vaatii uskallusta ja avointa mieltä, voihan uusi tieto haastaa vanhoja uskomuksiamme rajustikin.²³

On hyvä muistaa, että jokainen meistä on oppijana omanlaisensa. Minna Huotilainen muistuttaa, että todellista oppimaan oppimista on se, että tunnistamme omat erityispiirteemme ja löydämme kokeilemalla itsellemme sopivimmat opiskelumenetelmät ja -ympäristöt.²⁴

²² Huotilainen ja Peltonen 2020, 59–61.

²³ Huotilainen ja Peltonen 2020, 61–62.

²⁴ Huotilainen ja Peltonen 2020, 67.

²⁵ Rauste – von Wright & von Wright 1996.

²⁶ Huotilainen ja Moisala 2018, 8.

²⁷ Huotilainen ja Moisala 2018, 8–9.

²⁸ [Kadonneen keskittymiskyvyn voi palauttaa, kun lopettaa voivottelun ja ryhtyy toimeen.](#) Tola Tuuliainna 2019.

Myös Maijaliisa Rauste – von Wright muistuttaa, että oppiminen on aina sidoksissa siihen kulttuuriin ja niihin tilanteisiin, joissa se tapahtuu. Motivaatio ilmenee siinä, mihin valikoiva tarkkaavaisuus kohdistuu. Itse asiassa ihminen oppii koko ajan, mutta ei aina sitä, mitä kasvattaja haluaisi. Siksi onkin tärkeää on tuntee ne oppimisen ja ongelmanratkaisun strategiat, joita oppija käyttää uuden tiedon omaksumisen keinoina.²⁵

7.2. ADT eli itseaiheutettu keskittymishäiriö

Monilla opiskelijoilla on vaikeuksia keskittymisessä. Amerikkalainen psykiatri Edward M. Hallowell nosti jo 1990-luvulla esiin ilmiön nimeltä attention deficit trait eli ADT. Käyttäytymismallissa ihmisen tarkkaavaisuus alkaa herpaantumaan samaan tapaan kuin kehityksellisestä tarkkaavaisuushäiriöistä (ADHD tai ADD) kärsivillä. Taustalla ei kuitenkaan ole lapsuudesta asti ilmenevää neurologista häiriötilaa, vaikka käyttäytymisessä on samantaisia piirteitä. Hallowellin mukaan käytösmaali johtui siitä, että vastaanotolle tulleet potilaat olivat eläneet liian kauan liian kiireistä elämää.²⁶

ADT:n tunnuspiirre on taipumus keskeyttää itse itsensä. Jos ADT:stä kärsivä saa työskennellä ilman taustamelua ja keskeytyksiä, hän tekee siitä itse lopun. Hänen mieleensä alkaa tulvia muita asioita, jotka eivät liity tekeillä olevaan työhön. ADT-tila on kuin palohälytys, joka ei mene pois päältä. Se ei synny hetkessä, vaan viikkojen ja kuukausien sähläämisen tuloksena.²⁷

YLE:n sivuilta löytyy lyhyt video, joka johdattaa aiheeseen.²⁸ Tunnilla voi tehdä kyselyn, joka kartoittaa opiskelijan omaa tilannetta. Kysely löytyy Minna Huotilaisen ja Mona Moisalan teoksesta Keskittymiskyvyn elvytysopas (2018). Kyselyn tulosta voi tutkia yhdessä parin kanssa: Minkälaisen tuloksen sait? Minkälaisissa tilanteissa huomaat keskittymisessä haasteita? Oletko keksinyt, miten omaa keskittymistä voi parantaa?

7.3. Tarkkaavaisuus on avain

Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan kykyä keskittää huomio johonkin kohteeseen, joka voi olla joko ympäristössä tai oman päämme sisällä. Opiskelun kannalta kyky kohdentaa tarkkaavaisuutta on elintärkeää, se edellyttää toiminnanohjausta ja vaatii tietoista ponnistelua ja ajattelua.²⁹

Tarkkaavaisuuteen vaikuttavat monet tekijät, kuten ikä, uni, ympäristötekijät, muut virikkeet ja priorisointi, elämäntilanteen muutokset, stressi, uupuneisuus, motivaatio ja tavoitteet, ravinto ja neurologiset pulmat. Tarkkaavaisuuden osa-alueita voi tutkia esimerkiksi hyödyntäen Kuntoutussäätiön materiaalia.³⁰ Osa-alueita ovat tarkkaavuuden suuntaaminen, ylläpitäminen, vaihtaminen sekä jakaminen ja jokaiseen liittyvät omat haasteensa. Tässä voi pysähtyä pohtimaan sitä, mille osa-alueelle opiskelijan haasteet keskittyvät. Mistä ne johtuvat? Voiko niihin vaikuttaa?

On hyvä pysähtyä tutkimaan myös aivojen kehittymistä ja unen merkitystä. Aivot muovautuvat siihen suuntaan, miten niitä käytämme. Etuotsalohko on olennainen – ja kehittyy viimeiseksi.³¹

7.4. Opiskelutekniikka

Parikeskustelu: opiskelutekniikka

- Miten opiskelet kokeeseen?
- Miten jaat aikasi?
- Mikä on mielestäsi tehokkain opiskelutapa?

Tutkimusten mukaan ylivoimaisesti suosituin tapa kerrata on uudelleen lukeminen, se on myös ikuinen häviö eli tehottomampi kuin oikeastaan mikään muu opiskelutapa. Se, että jokin tuntuu tutulta, luo vaikutelman hallitsemisesta. Vastikään luettu voi tuntua tutulta ja selkeältä, mutta onko se? Uudelleen lukeminen on liian helppo tapa kerrata, eikä se haasta osaamista. Se ei myöskään valmista koetilanteeseen, tai muihin tilanteisiin, joissa opittua voi tarvita.

Minna Huotilaisen mukaan³² tutkitusti tehokkaita ja todellista oppimista edistäviä opiskelutekniikoita ovat oppimisen hajauttaminen, pienten taukojen pitäminen, vuorottelu opiskeltavien asioiden välillä, konkreettisten esimerkkien etsiminen, opiskeluajan varaaminen kalenterista sekä oppimisen testaaminen. Hän muistuttaa, että on olennaista yrittää ymmärtää opiskeltava asia, etsiä suurempaa kuvaa ja kokonaisuutta, johon se liittyy. Lisäksi hän kannustaa käyttämään monia aisteja ja esittämisen tapoja – piirtämään, kuuntelemaan, sanoittamaan, tekemään aikajanoja ja lukusuoria, sarjakuvia tai liikkeitä.

Hyvä johdatus aiheeseen on lääketiedettä opiskelevan Tiia Voiton video³³ opiskelutekniikoista – Voitto esittelee ns. aktiivisen mieleenpalauttamisen menetelmän³⁴, jossa opiskelun lisäksi testataan opittua aktiivisesti.

²⁹ Huotilainen ja Moisala 2018, 14–19.

³⁰ Kuntoutussäätiön [Tarkkaavuuden osa-alueet -infografiikka](#).

³¹ Mona Moisalan luento Hyvää Siirtymää -seminaarissa 11.12.2020.

³² Huotilainen ja Peltonen 2020, 62–67.

³³ [Active Recall: Opiskelutekniikka, jolla opit mitä vain \(YouTube\)](#). Voitto, 2020.

³⁴ Active-recall.

7.5. Kalenterin käyttö ja aikataulutus

Tietokirjailija ja psykologian opettaja Tiina Päivänsalo muistuttaa, että kaikki oppiminen tapahtuu ajassa ja suhde aikaan on olennainen osa opiskelua. Se on myös yksi haastavimmista asioista opiskelijan arjessa. Olennaista on miettiä ajankäyttöä sellaisesta näkökulmasta, joka opiskelun lisäksi auttaa palautumaan ja nauttimaan elämästä.³⁵

Jotta ajankäyttöä voi suunnitella omien tavoitteiden näkökulmasta, on tiedettävä, mikä on itselle tärkeää. Mikä on aidosti kiireellistä ja mikä voi odottaa? Mikä on tärkeää, mutta kiireetöntä? Ajankäytön suunnittelua voi harjoitella tekemällä suunnitelman ihanteelliselle viikolle.³⁶

Tunnilla on käyty läpi esimerkkejä kalenterin käytöstä ja vertailtu paperi- ja digikalentereita. Lisäksi on tutkittu erilaisia vaihtoehtoja to do -listausten käyttämiseksi. Joskus paras muistutus on tarralappu läppärissä.

Tunnin loppuksi on täytetty Tiina Päivänsalon Oppimiskoodi-teoksen liitteestä löytyvä Oppimisen oheistaidot -kartoitus sekä opiskelumenetelmien arviointi.³⁷ Jos aikaa jää, on keskusteltu esseen kirjoittamisesta.

Essee-taitojen harjoittelu

1. Ympyröi tehtävästä kaikki käsitteet ja alleviivaa kysymys.
2. Rakenna muistikartta käsitteiden ja kysymyksen ympärille, kirjoita kaikista mieleen tulevista asioista.
3. Numeroi muistikartasta käsitteilyjärjestys kirjoittamista varten.
4. Aloita kirjoittaminen.
5. Palaa tehtävänantoon ja viimeistele.

³⁵ Päivänsalo 2020, 40–41

³⁶ Päivänsalo 2020, 59–60.

³⁷ Päivänsalo 2020, liitteet 1–2.

³⁸ Päivänsalo 2020, 59–62.

Opiskelukalenteri Tiina Päivänsalon tapaan³⁸

- Merkitse ihanteelliseen viikkoon ensimmäiseksi muutamia mukavia ja iloa tuottavia aktiviteetteja.
- Merkitse kalenteriin säännölliset menot kuten oppitunnit, harrastukset tai työt. Tässä kohdassa selviää, kuinka paljon jää aikaa itsenäiseen opiskeluun ja vapaa-aikaan.
- Pysähdy miettimään, kuinka paljon aikaa opiskeluun tarvitaan ja kuinka paljon sitä on realistista käyttää. Mitkä ajankohdat sopivat siihen parhaiten? Merkitse opiskelujaksot kalenteriin.
- Täydennä vapaa-aikaan ja palautumiseen liittyviä jaksoja, jotta voimavarat ja elämänilo säilyvät.
- Viimeksi on hyvä miettiä myös aikapuskureita eli kohtia, joissa voi tehdä sitä, mikä on jäänyt tekemättä tai mikä viekin suunniteltua enemmän aikaa.

Portfoliotehtävä

- Millaisia ohjeita antaisit tehokkaan opiskelun näkökulmasta juuri lukion aloittavalle opiskelijalle?
- Miten hänen tulisi opiskella, jotta oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta?
- Miten opiskelumenetelmät vaihtuvat eri oppiaineissa?
- Käsittele ainakin seuraavia teemoja: aikataulutus, ajanhallinta, vuorokausirytmii, opiskelutekniikat ja motivaatio. Käytä apuna jaettava oppimisen kartoitus -lomaketta.
- Pohdi, toimitko itse edellisessä tehtävässä kirjoittamasi ohjeen mukaisesti?
- Millaisia muutoksia aiot tehdä omiin opiskelurutiineihin?

8. Meditaatio – läsnäolon vaikea taito

Katja Hyry

Kuva: Katja Hyry



Viime vuosina myös kouluissa on havahduttu tietoisuustaitoihin. Kontemplatiivisessa pedagogiikassa tietoisuustaidot voidaan nähdä välineenä erilaisten päämäärien kuten opetuksen tehostamisen, työrauhan ja luovuuden kasvattamiseen. Ajatellaan, että tieto ja ihmisen henkinen ja ruumiillinen oleminen ovat elimellisellä tavalla yhteydessä toisiinsa ja olemista voi kehittää uudelleen tiedolle ja ymmärrykselle vastaanottavaksi. Intuitiivisuudella, hyväksyvällä läsnäololla ja sen harjoittamisella on tässä ajattelussa tärkeä rooli.³⁹

Kasvatustieteilijät Jani Pulkki ja Antti Saari korostavat, että kontemplatiivinen pedagogiikka ei kuitenkaan jää vain yksilön hyvinvointiin, vaan katsoo kauemmas, kohti yhteiskuntaa. Oppimistulosten sijaan se korostaa itse oppimisprosessia ja myös kriittisen ajattelun kehittymistä. Esimerkiksi tietoisuustaitojen ei pitäisi olla vain neutraali väline, joka vahvistaa vallitsevan tilanteen tyyntä hyväksymistä, vaan se voi kuljettaa myös kohti omien tottumusten ja laajemmin yhteiskunnallisten käytäntöjen kuten esimerkiksi jatkuvan kasvun ja kuluttamisen kyseenalaistamista.⁴⁰

8.1. Meditaatio hyvinvointikurssilla

Kurssilla olemme opiskelleet meditaatiota tai tietoisuustaitoja kokeneen meditaatio-ohjaaja Linh Len ohjauksella.⁴¹ Linh Le muutti Suomeen tammikuussa 1983, 12-vuotiaana. Hän oli lähtenyt kotimaastaan Vietnamista venepakolaisena ja päätyi Suomessa ensin perheineen Espooseen pakolaiskeskukseen, jossa he asuivat viisi vuotta. Sieltä perhe muutti Vantaalle, jossa Linh Le kävi yläasteen ja lukion. Hän opiskeli lääketieteellisessä tiedekunnassa terveystieteen koulutusohjelmassa viisi vuotta, mutta lähti ennen opintojen päättymistä opiskelemaan ja harjoittamaan meditaatiota Sveitsiin.

Sopiva yhteisö Plum Village löytyi Ranskasta syksyllä 1995. Linh Le asui siellä kahdeksan vuotta – 2003 koko yhteisö muutti Yhdysvaltoihin Kaliforniaan, jonne Linh Le jäi kahdeksaksi vuodeksi. Helmikuussa 2010 hän palasi Suomeen ja aloitti kansalaisopiston meditaatio-opettajana.

Kun Linh Le tulee tunnille vieraaksi, pyydän opiskelijoilta kysymykset etukäteen. Kerron heille jotakin vieraan taustasta ja meditaation hyvinvointivaikutuksista. Useimmilla opiskelijoilla on joitakin kokemuksia tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Usein kysymykset liittyvät näihin kokemuksiin, joskus myös vieraan taustaan.

Linh Le valmistautuu vierailuihin huolellisesti ja vastaa kysymyksiin levollisesti. Jokaisella vierailulla tehdään myös lyhyt meditaatioharjoitus tilasta riippuen joko istuen, kävellen tai maaten. Sen jälkeen on mahdollisuus keskustella kokemuksesta.

Oppilaat ovat sanoneet, että Linh Le on rauhallinen ihminen, jonka he ovat tavanneet. Eräällä vierailulla Linh Le kertoi, että porkkanaa kuoriessaan hän ajattelee porkkanaa. Sitä, että joku on kylvänyt siemenen, kastellut ja kitkenyt, nostanut maasta, pessyt ja toimittanut porkkanan kauppaan. Hän on kiitollinen kaikille käsille, jotka ovat tehneet työtä sen eteen, että hän voi kuoria porkkanaa ruuakseen.

Aamuisin hän kertoo ajattelevansa: minulla on edessäni 24 koskematonta, ihmeellistä tuntia. Hän pyrkii eroon haitallisista ajatustottumuksista, kuten kiireen tunnusta. Hän kertoi, että veljen lapset leikkivät mielellään hänen kanssaan, koska hänellä ei ole koskaan kiire.

³⁹ Voiko hiljaisuudesta Oppia? Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan (pdf). Saari ja Pulkki 2014.

⁴⁰ Saari ja Pulkki 2014.

⁴¹ Linh Len vierailut sekä haastattelu 28.2.2024.

Muistiinpanoja Linh Len vierailuilta

”Haavoittuvuus voi olla paikka, josta valo tulee sisään.”

”Elämään kuuluu paljon toimeliaisuutta ja tekemistä. Kaiken tekemisen keskellä kannattaa pysähtyä miettimään ja hengittämään, ennen kuin ryhtyy (ellei henki ole kyseessä).”

”Kun ymmärtää, että koostuu maasta ja ilmasta, vedestä ja metsästä, haluaa suojella niitä.”

Linh Le on kokenut vierailut koulullamme miellyttäväiksi ja innostaviksi. Hänestä opiskelijat ovat olleet avoimia, kiinnostuneita, ajattelevaisia ja myös positiivisella tavalla kriittisiä. Palautteista hän on huomannut, että opiskelijat myös osaavat suodattaa asioita. Tunneilla hän haluaa käyttää aikaa vuorovaikutukseen ja yhteyden syntymiseen. Minulle on tärkeää herättää opiskelijoiden mielenkiinto, jotta he voivat halutessaan tutustua meditaatioon omissa puitteissaan, haluamallaan tavalla, hän kertoo. Hän haluaa tietoisesti tuoda esiin selkeitä esimerkkejä omasta elämästään, sillä se voi antaa kuulijalle tunteen, että tekniikka toimii.

Linh Le arvostaa meditaatiokeskuksessa saamaansa koulutusta. Siellä opetettiin, että uskonto on parhaimmillaan tietoisena elämisen taitoa. Silloin hänenkään ei tarvitse puhua uskonnosta, vaan hän voi puhua tietoisena elämisen taidosta.

”Kun puhun tästä, siitä on hyötyä kuuntelijoille. Opettajana minun ei tarvitse puolustaa tai levittää buddhalaisuutta, siksi minun ei tarvitse pitää esillä niitä. Ei ole mitään piilo-opetussuunnitelmaa, minulla ei ole siihen mitään tarvetta. Olen hyvin kansainvälistynyt meditaation opettamisessa – tiedän opiskelijoiden itse etsivän sitä tietoa, mitä he tarvitsevat.”

Mikä on tärkeintä, mitä Linh Le haluaa välittää opiskelijoille meditaatiosta?

”Koen, että tärkeää on välittää opiskelijoille tieto siitä, mitä meditaatio voi olla syvimmillään. Monille se voi tarkoittaa vain istumameditaatiota. Syvimmillään se on tietoisena olemista hetkestä toiseen, kaikissa elämäntilanteissa, myös pettyneinä tai silloin, kun olemme päästämässä sammakoita suusta. Meditaatio on pysähtymisen ja syvään katsomisen hetki arjessa.”

”Ensin haluan välittää opiskelijoille sen, mitä meditaatio syvimmiltään on ja miksi sitä harjoitetaan, ja miten sitä harjoitetaan. Lisäksi haluan välittää opiskelijoille sen, mitä meditaatiosta saa, ja miten se lisää yksilöllistä ja kollektiivista hyvinvointia. Lisäksi haluan välittää sen, kuinka sitä voisi itse harjoittaa, kun tarvitsee sitä ja haluaa harjoittaa.”

”Meditaation harjoittaminen ei ole suorittamista muiden suoritusten joukossa – tämä on olennaista, mutta sen oivaltaminen nuorena voi olla vaikeaa. Meditaatio on sitoutumista omaan transformaatioon eli sisäiseen muuntumiseen. Ensimmäinen askel on se, että tulemme tietoiseksi ajatuksistamme ja vaikkapa sisäisestä avaruudesta tai ahtaudesta. – Sisäisellä muuntumisella voi kuvata esimerkiksi huonojen tottumusten muuttamista, saatamme olla hyvin huolestuneita tai stressaantuneita. Sisäinen muuntuminen on sitä, että tulemme tietoiseksi näistä huonoista tottumuksista ja haluamme vapautua niistä. Kun tulemme tietoisiksi, pysähdymme ja annamme huolestumisen vain olla. Emme vastusta sitä, olemme väkivallattomia huolestumista kohtaan. Kun vastustamme, kehomme jännittyy ja mieleemme on kuin puristusotteessa. Kun emme vastusta, meissä on rentoutta. Transformaatio on sitä, että tuomme muutoksen toimintatapoihimme, jotka eivät enää ole ravitsevia.”

8.2. Meditaation merkitys?

Linh Len mielestä meditaation tärkein hyvinvointimerkitys on se, että se voi auttaa saamaan arvokkaan tauon elämän vaatimuksesta. Hänelle meditaatio on hengityshetki.

”Se mikä on meille ihmiskuntana vaikeaa, on se, että olemme jatkuvasti menossa jonnekin. On suoritettava jatkuvasti ja mentävä eteenpäin. Se vahvistaa ehdollistumistamme – hosumista, kiirehtimistä, suorittamista – ja elämä jää elämättä. Lyhyiden pysähdyshetkien pitäminen on vaikeaa, mutta silloin palaamme tietoiseen läsnäoloon. Pieni arvokas tauko auttaa meitä pysymään nykyhetkessä stressittöminä, rentoina, kevyinä, luottavaisina, toiveikkaina, niin että voimme sen jälkeen jatkaa näillä ravitsevilla energioilla. Emme jatka enää suorittavalla mielellä, että on tehtävä kynsin ja hampain puristaen, vaan voimme jatkaa tehtäväämme nauttien.”

Linh Le toivoo, että opiskelijoille jäisi tunnista rento olo. *”Tunne stressittömyydestä ja siitä, että mitään ei ole tarvinnut suorittaa.”* Hän haluaa opettaa sillä, miten itse elää. Hän toivoo, että opiskelijoiden mieleen jäisi tämä: on olemassa toisenlainen tapa elää ja on olemassa tie stressittömyyteen. Meditaatiossa on Linh Len mukaan mahdollista etsiä sisältään paikkaa, jossa voi kokea turvallisuutta. Se voi auttaa löytämään vakaan paikan, jossa kaikki on hyvin. Sen löytäminen edellyttää kahta asiaa: tietoista pysähtymistä ja syvään katsomista eli ilmiöiden tutkimista.

”Harjoittamalla tietoista pysähtymistä ja ilmiöiden tutkimista nuori voi palata fyysiseen kehoonsa ja turvautua johonkin konkreettiseen paikkaan kehossaan, kuten tietoiseen hengitykseen vaikka pelon hetkellä. Harjoitus antaa arvokkaan taukohetken, joka saa aikaan sen, ettei tee pienestä asiasta suurta, vaan on nykyhetkessä ja suhteuttaa asiat oikealla tavalla. Turvautuminen omaan kehoon on hyvin tärkeää, koska keho on konkreettinen. Tietoiset askeleet taukojen aikana esimerkiksi liikkuesssa luokasta toiseen auttavat elpymään ja palauttamaan voimat.

Voimme turvautua myös mielentiloihin, kuten vakauden ja ilon tuntemukseen. Iloon siitä, että olemme elossa tai että meillä on kavereita.”

Joskus opiskelijat ovat kysyneet, miten Linh Le on itse hyötynyt meditaatiosta. Hän on kertonut, että traumakokemusten jälkeen meditaatio auttoi häntä palaamaan omaan kehoonsa ja ystävystymään jälleen sen kanssa. Kehoon patoutuneet kireydet ja jännitykset alkoivat pehmentyä. Se auttoi hänen mieltään voimaan paremmin, ja tunteemaan enemmän elossa olemisen iloa.

Linh Le on tietoinen siitä, että ajatukseton tila, johon hän itse meditaation harjoittajana pyrkii, voi ahdistaa joitakin nuoria. – Nuorten ja aikuisten maailma voi olla hyvin erilainen joillakin alueilla, hän sanoo. Hän tunnistaa, että kaikille meditaatio ei sovi.

Linh Le kertoo ohjanneensa kursseja myös ahdistuneille. Hän muistuttaa, että ahdistuminen ei ehkä koskaan häviä elämästä, kuten aallot eivät koskaan häviä merestä.

”Mutta se, mitä voimme oppia, on uudenlainen tapa suhtautua ahdistukseen merenä, eli välittävänä tietoisuutena. Parhaimmillamme olemme välittävä tietoisuus tai rakastava läsnäolo. Voimme tunnistaa, kun ahdistuksen aalto nousee. Sallimme ahdistuksen olla eli emme vastusta sitä, koska vastustaminen lisää ahdistusta.”

Linh Len mukaan on hyvä tunnistaa kipu ja kysyä, mitä ahdistus tarvitsee minulta. *”Joskus se tarvitsee vain sen kuulemista, että olet siinä ja yrität auttaa jollakin tavalla.”* Linh Len mielestä kaikilla tunteilla on järkensä, joten on hyvä kysyä, mitä ahdistuksemme tarvitsee meiltä. Pienillä askeleilla voi pyrkiä muuttamaan suhdetta ahdistukseen. *”Ahdistus ei koskaan häviä elämästä, kuten aallotkin kuuluvat mereen. Mutta voimme muuttua mereksi, jossa on tilaa kaikille aalloille.”*

9. Taideterapia hyvinvoinnin vahvistajana

Tytti Tikanmäki

Kuva: Kaija Hyry



Taideterapia on luonteeltaan ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa kasvatus- sekä sosiaali- ja terveysalan työtä. Taideterapiassa limittyvät taiteen tekeminen sekä kokemuksista ja ajatuksista keskusteleminen. Taideterapiaa antaa koulutettu taideterapeutti, mutta taideterapeuttisia menetelmiä voidaan hyödyntää esimerkiksi kouluissa, varhaiskasvatuksessa ja työpaikoilla. Hyvinvointikurssilla puhun opiskelijoille mieluiten luovasta taidetyöskentelystä. Taidetyöskentely voi jo itsessään olla rentouttavaa ja antaa myönteisiä kokemuksia. Kuvallinen ilmaisu voi toimia keskustelun avaajana tai sen kautta voidaan nostaa esiin asioita, joiden sanallinen ilmaisu tuntuu hankalalta.

Olen taustaltani luokanopettaja, kuvataideopettaja ja erityisopettaja. Peruskoulun kokonaisopetuksen hengen mukaisesti olen käyttänyt kuvataidetta tukemaan kaikenlaista oppimista, vuorovaikutusta ja ajattelua. Taiteen tarkastelu ja taiteen tuottaminen ovat kaikenikäisten kanssa upea tapa herättää keskustelua, harjoittaa havainnointikykyä sekä opetella palautteen antamista ja sen vastaanottamista. Taidetta voi tehdä yksin ja yhdessä, sen herättämiä tunteita voi käsitellä hiljaa sisällään tai jakaa muille.

Taideterapiatuntia suunnitellessani lähdin miettimään ryhmän tarpeita. Mitä lukiolaiset voivat odottaa ja saada itselleen yhdestä tai kahdesta oppitunnista? Listasin tavoitteiksi hetkessä olemisen, omien ajatusten ja tunteiden äärelle pysähtymisen, rentoutumisen ja omien tunnelmien ilmaisun värien avulla. Lisäksi tavoitteena on herätellä opiskelijaa huomaamaan kulttuuri ja estetiikka ympärillään. Jokaisella kerralla tunti on muokkautunut hieman erilaiseksi riippuen opiskelijamäärästä ja tarjolla olevasta tilasta. Olen pyrkinyt järjestämään tunnin kuvataideluokassa mahdollisuuksien mukaan, mutta aina se ei onnistu.

Oppitunnin aluksi

Pyydän opiskelijoita valitsemaan esille laitetuista kuvakorteista (esim. Ateneumin Taidepakka tai Vennyn ja Eeron ihania kuvia -taidekorttipakka) yhden kuvan, joka jollain tavalla puhuttelee juuri nyt.

- Jokainen opiskelija esittelee oman nimensä ja kuvavalintansa.
- Jokainen saa kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluaa, joku enemmän ja joku hyvinkin lyhyesti.

Tällä pienellä yhteisellä hetkellä pyrin lisäämään vuorovaikutusta ja ryhmän jäsenten tuntemusta toisistaan. Ehkä joku onkin kiinnostunut samoista asioista kuin minä?

Tunnin voi aloittaa myös suoraan lämmittelyharjoituksella, jonka tavoitteena on rohkaista värien käyttöön ja tuottamiseen ilman päämäärää. Tunnemaalaus on intuitiivista maalausta, vapaata itseilmaisua värien avulla. Tunnemaalauksessa ei tarvitse osata maalata tai piirtää. Välineinä ovat suuri paperi, vesivärit tai vahaliidut, taustalla voi soida rauhallinen musiikki. Alkuun teemme pienen läsnäolon taitojen harjoituksen esimerkiksi Kaisa Aitlahden ja Satu Reinikaisen Polkuja rauhoittumiseen -kirjasta.

Lämmittelyharjoitus

- Ota väri, joka jollain tavalla puhuttelee sinua nyt. Lähde liikuttamaan kättä paperilla, anna värin piirtää sellaista jälkeä kun nyt tulee. Vaihda väriä kun siltä tuntuu, väritä mitä mieleesi tulee.

Tarkoitus ei ole tuottaa valmista tai kaunista, vaan antaa tämän hetkisten tunteiden ja tunnelmien virrata paperille.

Tuotosta on hyvä tarkastella. Värejä ja muotoja voi tulkita hetkisen hiljaa tai kirjoittamalla pienen tekstin päivän fiiliksestä portfolioon.

9.1. Mitä taideterapia on

Tunnin lyhyeen luento-osuuteen olen koonnut tietoa taideterapian perusteista ja voimauttavan taidetyöskentelyn työtavoista. Taideterapialla voidaan terapiatyössä hoitaa esimerkiksi trauma ja kriisejä, masennusta, persoonallisuushäiriöitä, riippuvuuksia, syömishäiriöitä tai keskittymishäiriöitä. Voimauttavan taidetyöskentelyn tavoitteena on tuottaa iloa, rentoutta ja lisätä hyvinvointia.

Tarkoituksena ei ole tehdä kaunista tai valmista, vaan oppia tuntemaan itsensä paremmin. Tunnilla keskitymme kuva-taiteelliseen ilmaisuun, mutta mainitsen esityksessäni myös muut taideterapian muodot kuten tanssin, musiikin ja teatterin.

Tutkimusten mukaan taiteellisen toiminnan on havaittu mm. vähentävän fyysisiä ja psyykkisiä oireita, vähentävän rauhoittavien sekä kipu- ja unilääkkeiden tarvetta, edistävän positiivista mielenterveyttä sekä vähentävän sosiaalista syrjäytymistä.

Esittelen opiskelijoille lyhyesti WHO:n raportin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista (Fancourt, D. & Finn, S. 2019) sekä Sitran [koonnin Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista](#).

Erityisesti nostan esiin Sitran raportissa esiin nousevat taidetoiminnan vaikutukset yksilöön (itsetuntemuksen ja itseluottamuksen lisääntyminen, negatiivisten tunteiden vähentyminen sekä resilienssin vahvistuminen) mutta myös yhteisölliset vaikutukset (sosiaalisen osallistumisen ja osallisuuden lisääntyminen).

Opiskelijoille on ollut valaisevaa huomata, että kaikki hyvinvointivaikutukset toteutuvat myös kulttuuria ja taidetta kuluttaessa. Konserteissa käyminen, esteettisen ympäristön huomaaminen ja vaaliminen arkipäivässä, elokuvat, kirjat, musiikin kuuntelu: kaikki kulttuurin muodot voivat tarjota mahdollisuuden keskittyä, havainnoida, olla tässä hetkessä.

Tunnin varsinaiseksi tehtäväksi olen yleensä valinnut jonkin vahvuuksia tunnistavan tai voimauttavan harjoituksen. Yksi esimerkki hyvin toimineesta harjoituksesta on Onnistuminen, joka on mukaelma Jari Salmelan ja Hannele Ala-Keskisen Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirjan harjoituksesta Onnistumistarina.

Onnistumisharjoitus

- Sulje silmäsi ja hengitä syvään. Mieti, miltä tuntuu, kun onnistuu jossain. Palauta mieleesi jokin kokemus, jossa tunsit onnistumisen tunnetta. Mikä tuo tilanne oli? Missä olit? Ketä muita ihmisiä oli paikalla? Miltä näytti, tuoksui, mitä ääniä kuulit?
- Maalaa nyt tuo tilanne paperille. Työn ei tarvitse olla esittävä.
- Opiskelijat työstävät valitsemillaan välineillä (pullovärit, vesivärät, tussit, liidut, hiilet..) oman teoksensa.

Portfoliotehtävä

- Missä asiassa sinä olet onnistunut?
- Miten tuo onnistuminen tuli mahdolliseksi?
- Mitä vahvuuksia, luonteenpiirteitä, taitoja tai hyviä ominaisuuksia tarvitsit ja käytit?
- Tarvittiinko onnistumiseen muita ihmisiä, kenelle kerroit onnistumisestasi?
- Mitä opit itsestäsi ja voimavaroistasi tapahtuman kautta?

Toinen hyvin toiminut tehtävätyyppi on Elämäntie, jonka voi toteuttaa hyvin monella eri tavalla. Välineenä voi käyttää vesi- tai pullovärejä, tusseja, puuvärejä, kollaasitekniikkaa tai mikä vain opiskelijasta tuntuu luonnolliselta.

Elämäntie

- Piirrä oma elämäsi tienä tai matkana, jonka varrella on piirrettyjä ja kirjoitettuja tapahtumia varhaislapsuudesta saakka. Tapahtumat voivat olla myös tunnetiloja, kohokohtia, tappioita. Jatka tietä tulevaisuuteen mahdollisimman pitkälle, sen mukaan mitä haluaisit.

Portfoliotehtävä

- Kirjoita, mitä ajatuksia tämän-päiväinen tehtävä herätti. Opitko jotain itsestäsi? Miten voisit käyttää onnistumisen kokemuksia ja omia vahvuuksiasi hyödyksi elämässäsi jatkossa?
- Millaisissa tilanteissa itse käytät luovuutta? Minkälaista taidetta ja kulttuuria olet kuluttanut tai tuottanut viimeisen puolen vuoden aikana? Minkälaisia tunteita olet kokenut kulttuuritapahtumissa tai taiteen äärellä? Minkälaisia hyvinvointivaikutuksia taiteen kokeminen tai tekeminen sinulle antaa?
- Voit myös lisätä tehtävään kuvan töistäsi.

”

Tutkimusten mukaan taiteellisen toiminnan on havaittu mm. vähentävän fyysisiä ja psyykkisiä oireita, vähentävän rauhoittavien sekä kipu- ja unilääkkeiden tarvetta, edistävän positiivista mielenterveyttä sekä vähentävän sosiaalista syrjäytymistä.

10. Sosiaaliset taidot – kaveritaidot ja parisuhdetaidot

Marinoora Alanne (kirjoittajana Katja Hyry)

Kuva: Katja Hyry



Kuraattori **Marinoora Alanteen** vastuualueena kurssilla ovat ihmissuhdetaidot tai sosiaaliset taidot. Vähitellen mukaan on tullut myös itsetuntemus: oma hyvinvointi sekä itsetunto, myös seurustelu- ja kaverisuhteissa.

Usein tunnilla käydään parikeskusteluja ja ryhmäkeskusteluja. Ryhmässä on aina myös sosiaalisesti ahdistuneita – on mietittävä tarkkaan, mitä voi tehdä, ettei ahdistus kasva liian suureksi. Kuitenkin opiskelijoita on tärkeää altistaa sosiaalisille suhteille ja vuorovaikutukselle. Marinoora on vetänyt tunteja sekä yksin että työparin kanssa. Työparina on ollut toinen kuraattori ja yhdessä vuorovaikutuksen mallintaminen on onnistunut hyvin.

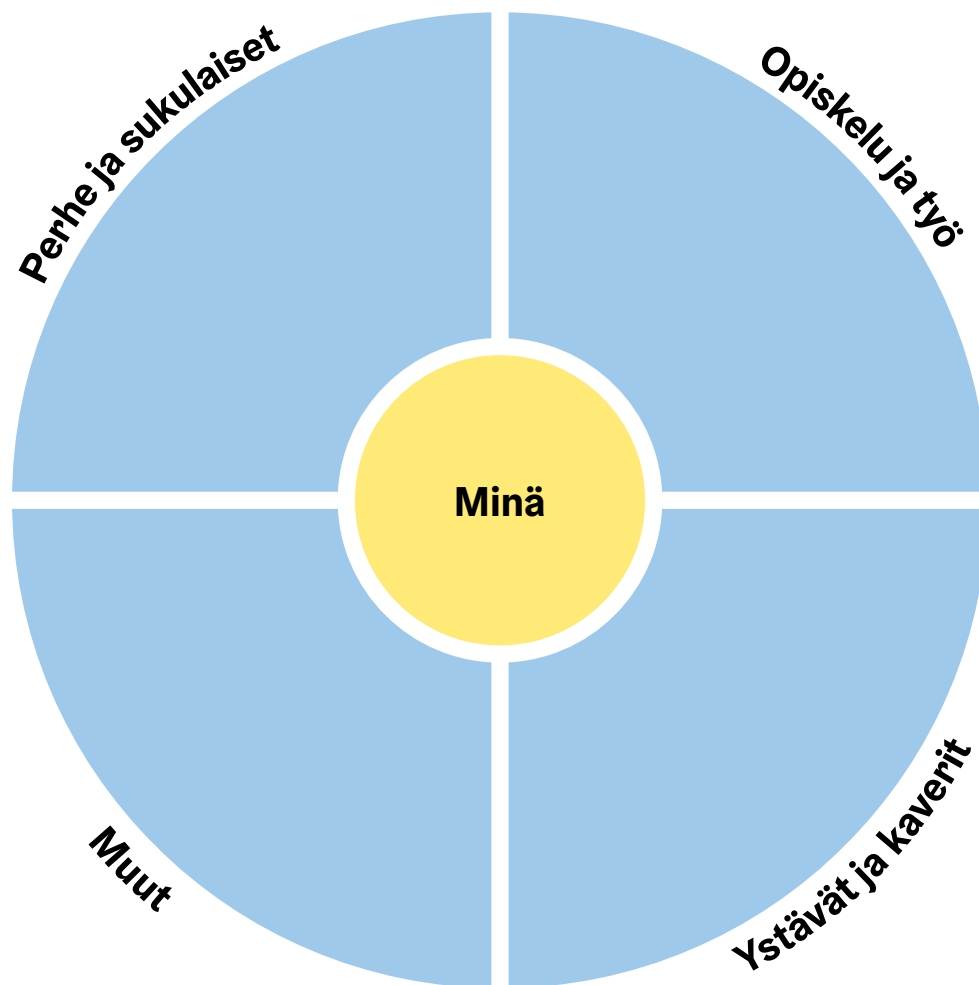
Marinoorasta kurssilla on erityisen kivaa se, että siellä voi kokeilla. Monet tehtävistä saavat alkunsa juuri niin, esimerkkinä valokuvaustehtävä, joka toimi oikein hyvin.

10.1. Kaipuu yhteyteen on perustarve

Kaipuu ja tarve yhteyteen on yksi inhimillisen elämän edellytyksistä ja perustarpeista. Tämä on tunnin lähtökohta – me kaikki tarvitsemme toisiamme. Tunti aloitetaan oman sosiaalisen verkoston ja sen merkitysten tutkimisella: Minkälainen se on? Miten se vaikuttaa hyvinvointiini? Miten haluaisin muuttaa sitä?

Oma verkostoni

- Piirrä oma verkostokartta ja nimeä oman verkostosi ihmiset.



Verkostokarttamalli.

Verkostokartan piirtämisen jälkeen pohditaan pienryhmässä tai parin kanssa:

- Kuinka paljon ja mitä olet valmis tekemään tutustuaksesi muihin?
- Kuinka paljon olet valmis antamaan aikaasi?
- Mitä odotat ystäviltä tai ystävyysuhteiltasi?
- Ovatko odotuksesi realistisia?
- Miten paljon olet valmis panostamaan ystävyyteen?
- Oletko valmis kertomaan ajatuksistasi ja itsestäsi toiselle ihmiselle, silläkin uhalla, että yritys voi epäonnistua, uskallatko ottaa riskin?

Ilmoitus koulun kaveriseinälle

→ Tee ilmoitus koulun kaveriseinälle.

Kirjoita itsestäsi esittely ja kerro kiinnostuksen kohteistasi ja harrastuksistasi. Jos haluat, mieti itsellesi nimimerkki ja lähetä ilmoituksesi joko erityisopettajalle tai kuraattorille. Se julkaistaan opiskeluhuoltokäytävän kaveriseinällä. (Kaveriseinän toimimisen kannalta on tärkeää, että seinä on paikassa, jossa sitä voidaan valvoa).

10.2. Itsetunto

Tämä osuus tunnista alkaa pienryhmäkeskustelulla:

Keskustele pienryhmässä tai parin kanssa

- Mitä hyvä itsetunto on?
- Minkälaisia asioita siihen liittyy?
- Miten ihminen, jolla on hyvä itsetunto, käyttäytyy?
- Mitä hyötyä riittävän hyvästä itsetunnosta voisi olla?
- Etsikää kännyköitä käyttäen netistä kuva, joka mielestänne kuvastaa itsevarmaa ihmistä.

Itsetuntoa voi kuvata rohkeutena olla oma itsensä, uskalluksena toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten, kuten tuntee oikeaksi. Itsetunto voi vaihdella elämäntilanteiden ja kokemusten myötä. Itsetuntoa voi myös kehittää parempaan suuntaan.

On hyvä huomata, ettei kenelläkään ole täydellisen hyvää itsetuntoa, eikä sellaista tule edes tavoitella. On tavallista, että itsetunto on joissakin asioissa hyvä ja joissakin huono. Tärkeintä on hyväksyä itsensä tässä ja nyt – eri puolineen.

”

Itsetuntoa voi kuvata rohkeutena olla oma itsensä, uskalluksena toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten, kuten tuntee oikeaksi.

Ihmistä, jolla on hyvä itsetunto, voisi kuvata näin:

Hän

- omaa totuudenmukaisen minäkuvan – tunnistaa vahvuutensa, mutta tiedostaa ja tunnistaa myös heikkoutensa. Hän ei puolustele huonoa käytöstään: ”Minä nyt vain olen tällainen, en voi itselleni mitään.”
- luottaa itseensä. Itseluottamusta on esimerkiksi se, että uskaltaa ottaa vastaan myös haastavia tehtäviä, vaikka ei ole varma selviääkö niistä.
- arvostaa itseään ihmisenä. Itsearvostus tarkoittaa sitä, että ei anna loukata itseään.
- pitää omaa elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena.
- on itsenäinen oman elämänsä ratkaisuisissa.
- ei koe tarvetta loukata muita.
- sietää myös elämään kuuluvaa epävarmuutta, pettymyksiä ja epäonnistumisia.

Itsetunnon peruspilarina voi pitää kykyä, valmiutta ja halua pitää itsestään hyvää huolta. Se tarkoittaa omien tarpeiden, toiveiden ja tavoitteiden tunnistamista sekä lujaa pyrkimystä täyttää ne.

Hyvä itsetunto ei ole

- samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen.
- pelkkää itsevarmuutta tai itsensä näkemistä ainoastaan myönteisessä valossa.
- sosiaalista rohkeutta, sillä myös ujolla tai syrjäänvetäytyvällä ihmisellä voi olla hyvä itsetunto. Vastaavasti kaveripiirin keskipiste, äänekäs, näkyvä ja sosiaalinen ihminen voi kaiken takana kärsiä huonosta itsetunnosta. Itsetunto ei aina näy ulospäin.
- itsekkyyttä.
- itsensä toteuttamista toisen kustannuksella.

Mieti

- Mitkä asiat tuovat ilon, innostumisen, hyvän olon ja onnen tunteita elämääsi?
- Mitä tarvitset/kaipaat elämääsi juuri nyt?
- Mitä hyvinvointiasi tukevaa voisit tehdä jo tänään?

Kyky pitää itsestä huolta on erityisen tärkeä silloin, kun elämässä on surua ja murhetta. Niissä hetkissä voit kysyä itseltään: Mitä tarvitsen juuri nyt? Miten voisin lohduttaa itseäni? Auttaisiko esimerkiksi lämmin kylpy, kävely luonnossa, soitto ystävälle tai läheiseltä saatu halaus?

Itsetunto ja omanarvontunne rakentuvat sisältä päin, mutta arvostuksen tunnetta on tärkeää saada myös muilta ihmisiltä. Läheisyyden lisäksi myös jäämäkkyys ja omista rajoista kiinni pitäminen ovat tärkeitä taitoja itsetunnon kannalta. Ne auttavat ilmaisemaan muille, mitä haluaa tai ei halua. Jämäkkyyttä ja rajoista kiinni pitämistä kuvaa se, että kykenee terveellä tavalla laittamaan oman hyvinvointinsa etusijalle.

10.3. Mitä jämäkkyys on?

Jämäkkyys on käyttäytymistä, jonka avulla voi puolustaa omia oikeuksia ja rajoja ilman, että loukkaa toisen oikeuksia. Jämäkkyuden perustana on ajatus, että jokaisen oikeudet ja tarpeet ovat yhtä arvokkaita.

Jämäkkä käyttäytyminen auttaa toimimaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Omien rajojen tunnistaminen, omien rajojen puolustaminen ja oman itsen arvostaminen ovat osa hyvää itsetuntoa.

Jämäkkyys tarkoittaa:

- Suoruutta viestiä avoimesti itseensä liittyvistä asioista.
- Vastuunottoa omasta elämästä.
- Rohkeutta seistä omien sanojensa takana.
- Uskallusta puolustaa itseään.

Jämäkkyuden tarkoitus ei ole loukata tai tuottaa muille pahaa mieltä. Päinvastoin, se on suoraa, selkeää ja samalla kunnioittavaa ilmaisua. Vaikka käyttäytyy jämäkästi, voi olla ystävällinen. Jämäkästi käyttäytyvä ei arvostele muita, mutta arvostaa itseään.

Jokaisella ihmisellä on oikeus rajata, missä on mukana ja mihin suostuu ihmissuhteissa ja vuorovaikutuksessa. Liika joustavuus ja sopeutuvuus voivat johtaa epätasa-arvoisiin ihmissuhteisiin ja hyväksikäyttöön.

Pitkän päälle liika joustavuus uuvuttaa. Kun arvostat jämäkästi omia tarpeitasi, myös muiden on helpompi kunnioittaa sinua.

10.4. Ihmissuhdetaidot: seurustelu

Sonja Lyubomirskyn mukaan satoja pariskuntia koskeva tutkimus on osoittanut, että onnettomille liitoille on tyypillistä samanlainen konfliktimalli: karkea tapa aloittaa erimielisyydet, koko persoonaan kohdistuva kritisointi, halveksunta, puolustuskannalle asettuminen sekä mykkäkoulu (2009, 137). Onnelliset parit eivät välttämättä riitele yhtään vähempää, mutta välienselvittely on toisenlaista. He huomioivat pienet eleet sovinnon suuntaan ja tekevät itse niitä – myös huumori on ystävällistä, ei vihamielistä.

Pohdintatehtävä

- Mikä on toimivassa seurustelussa tärkeintä?
- Kuuluuko seurusteluun sääntöjä, joista olisi hyvä sopia yhdessä?
- Minkälaisia voivat olla seurustelun sudenkuopat?
- Miten niihin voisi valmistautua etukäteen?
- Minkälaisista asioista on tärkeää sopia ja puhua?
- Mistä voi olla vaikeaa puhua?

Tunnilla voi tutustua seurustelun vaaran merkkeihin, jotka on esitetty THL:n materiaalissa Turvataitoja nuorille (Aaltonen 2012, s. 117).

Portfoliotehtävä

- Ryhmä jaetaan pienryhmiin ja tehtävälle annetaan aikaa noin 20–30 min.
- Ota puhelin mukaan ja lähde ryhmäsi kanssa ulos kuvaamaan tunnilla käsittelemiä aiheita: sosiaalisia verkostoja, jämäkkyyttä ja itsetuntoa.
- Voitte tehdä videoita, patsaita ja käyttää luontoa inspiraationa, vain mielikuvitus on rajana.
- Pohtikaa yhdessä, miten toteutatte kuvan. Kuvat liitetään portfolioon. Täydentäkää kuvaa pohdintatehtävällä: mitä kuvasitte, miten ryhmän yhteistyö toimi, mitä opitte, mitä ajatuksia tehtävä herätti.

11. Vireystilan merkitys hyvinvoinnille ja mielenterveydelle

Oona Rokka

Kuva: Kaija Hyry



Vireystilan säätely on aiheena hyvinvointi-kurssin keskeistä sisältöä, sillä vireystilan säätelyn vaikeudet liittyvät vahvasti ongelmiin, joiden vuoksi opiskelijat hakeutuvat yksilövastaanotolle: masentuneisuus, ahdistuneisuus, univaikeudet, stressi, jännittäminen... Lisäksi vireystilan säätely liittyy keskittymiseen ja sitä kautta oppimiseen, joten on olennaista, että lukiolaiset kartuttavat tietoa ja taitoja aiheesta.

Vireystilan käsite on osalle opiskelijoista tuttu psykologian muilta kursseilta, osalle myös psykologin tai psykoterapeutin vastaanotolta. Hyvinvointikurssilla selvennetään käsitettä ja vireystilan vaikutuksia sekä sitä, miten säädellä omaa vireystilaa. Keskeisin tavoite onkin löytää itselleen sopivia keinoja säädellä vireystilaa.

Aloin kokoamaan tuntia erilaisten materiaalien pohjalta psykologiharjoitteluni alussa. Tunnin kokoaminen, muokkaaminen ja pitäminen lisäsi omaakin ymmärrystäni vireystilan merkityksestä. Pidin psykologiharjoittelijana ensimmäistä kertaa tunnin yhdessä koulumme toisen psykologin kanssa, ja sen jälkeen olen pitänyt sitä sekä yksin että uuden psykologiharjoittelijan kanssa. Jokaisella kerralla olen muokannut tuntia jonkin verran opiskelijoiden toiveiden ja uusien ideoiden pohjalta.

Tunti aloitetaan vireystilaan vaikuttavalla harjoituksella. Harjoitus voi olla vireystilaa laskeva rauhoittumisharjoitus (esimerkiksi [Kivi rannalla -harjoitus Oivamieli-sivustolta](#)) tai vireystilaa nostava parikeskusteluharjoitus, jossa on keskusteltu esimerkiksi siitä, miten edellisen yön unien laatu ja määrä on vaikuttanut tämän päivän olotilaan (vireystilaan).⁴²

11.1. Vireystilan merkitys

Käsite vireystila kuvaa energisyyden tasoa, joka vaihtelee syvästä unesta valppaaseen valveillaoloon. Oppimisen näkökulmasta eli kognitiivisen toiminnan ja tarkkaavuuden ylläpitämisen kannalta optimaalisin vireystila on ylivireyden ja alivireyden välissä.

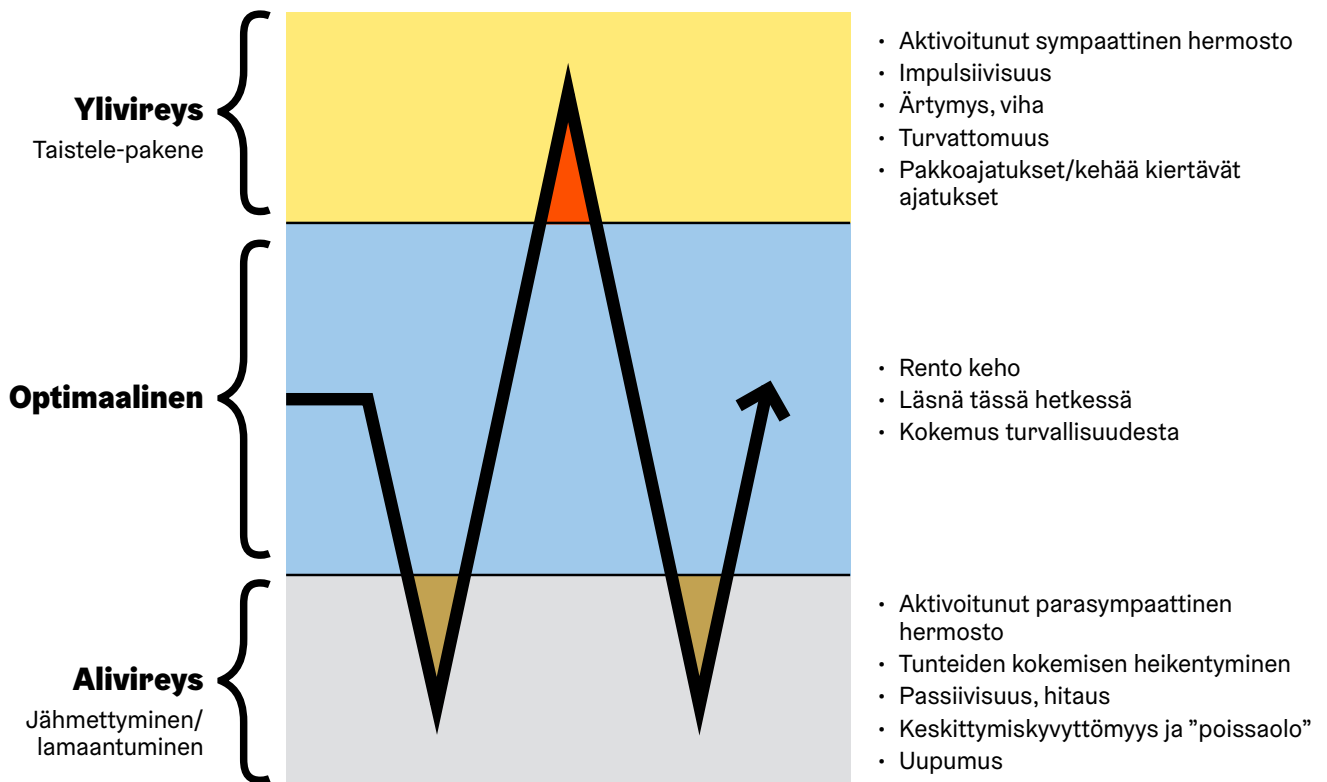
Alivireyttä voi kuvata passiivisuutena, uneliaisuutena tai uupumksena, keskittymisen vaikeutena, tehottomana ja väsyneenä toimintana, jossa myös muisti voi pätkiä.

Ollessaan ylivireä ihminen ”käy kierroksilla”, hän voi olla ahdistunut, ärtynyt, impulsiivinen, hänellä voi olla keksittymisvaikeuksia, virhealttius lisääntyy ja tarkkaavuus kapenee.



Vireystilan säätelyä opettelemalla voi vahvistaa omaa mielenterveyttä. Tässä olennaista on oppia tunnistamaan, millä vireystilan vyöhykkeellä on milloinkin ja huomioida, onko erityisen paljon jommassakummassa ääripäässä.

⁴² [Oiva Mieli -sivuston harjoitukset](#).



Havainnollistava kuva selkiyttää vireystilan vaihteluita ja optimaalista vyöhykettä. Kuvan inspiraationa ja lähteenä on käytetty [Kehon äärellä Vireystilan tunnistaminen ja säätely -artikkelia](#).

Kuten kuvassa näkyy, on normaalia, että vireystila vaihtelee päivän aikana, eikä tarkoitus olekaan olla koko aikaa optimaalisessa tilassa. Jompaankumpaan päätyyn juuttuminen alkaa kuitenkin vaikuttaa arjen toimintakykyyn, sillä se estää keskittymisen ja kuormittaa kehoa ja mieltä.

Voimakkaat tunteet, kuten innostus, jännitys ja stressi, nostavat vireystilaa. Myös tulkinta vaikuttaa vireystilan kokemiseen: sosiaalisesti ahdistuneet ja jännittäjät tulkitsevat korkean vireystilan usein kielteisesti ja säikähtävät kehon reaktioita. Vireystilan nousu voidaan kuitenkin tulkita myös positiivisesti innostukseksi ja energisyydeksi. Tässä kohtaa opiskelijat voivat pohtia, tunnistavatko itse, millä vireystilan vyöhykkeellä ovat ja mistä tämän tunnistaa.

11.2. Vireystilan säätely

Vireystilan säätelyä opettelemalla voi vahvistaa omaa mielenterveyttä. Tässä olennaista on oppia tunnistamaan, millä vireystilan vyöhykkeellä on milloinkin ja huomioida, onko erityisen paljon jommassakummassa ääripäässä. Tärkeää on myös löytää itselle sopivat vireystilan säätelyn keinot. Vireystilan tasoittumisella ja säätelyn oppimisella voi olla vaikutusta esim. masentuneisuuteen (johon voi liittyä jumittuminen alivireystilaan) ja ahdistuneisuuteen (johon voi liittyä korkea vireystila). Myös neuropsykiatriisiin oirekuviin, kuten ADHD:hen, liittyy vireystilan säätelyn vaikeuksia.

Vireystilaa säädellään esimerkiksi unella, syömisellä, liikunnalla sekä lääkkeillä (monet lääkkeet ja päihteet vaikuttavat vireystilaan lamauttavasti tai piristävästi).

Alivireystilaa voi nostaa esimerkiksi venyttelemällä, lyhyellä ulkoilulla, liikunnan avulla tai juttelemalla, taukojumpalla tai ravistelemalla koko kehoa.

Ylivireystilan lasku tapahtuu rentoutumis-harjoituksilla (mielikuvaharjoitukset tai hengityksen syventäminen – palleahengitys, hissi-mielikuva), siirtämällä huomio eri aistien avulla (esim. kuinka monta punaista esinettä näet, mitä ääniä kuulet), tai koko kehon taputtelulla. Tunneilla on harjoiteltu vireystilan laskemista Mieli-sivuston ankkurointiharjoituksella.⁴³

Vireystilan vaihtelu liittyy autonomisen hermoston toimintaan, jota emme pysty tahdonalaisesti säätelemään. Vireystilan noustessa sympaattinen hermosto aktivoituu, kun taas vireystilan laskiessa aktivoituu parasympaattinen hermosto. Vaikka emme voi tahdonalaisesti säädellä hermoston toimintaa, ovat hengitys ja ylläkuvatut keinot avain sen säätelyyn. Kun sympaattinen hermosto aktivoituu ja vireystila nousee, kyseessä on ns. taistele tai pakene-reaktio, joka on peräisin jo muinaisilta ihmisiltä ja joka toimii myös eläimillä. Sen tarkoitus on valmistaa kehoa taistelemaan tai pakenemaan – tai lamaantumaa. Sydän hakkaa ja lihakset jännittyvät, jotta pystyisimme selviytymään vaaratilanteessa. Reaktio on jäänyt myös nykyihmiselle ja se saattaa aktivoitua myös monissa vaarattomissa tilanteissa – tästä aiheutuu ahdistunut olo täysin vaarattomassa tilanteessa. Tarvitsemekin reaktiota edelleen joissain, aidosti vaarallisissa tilanteissa, mutta mielellemme ei aina ole helppoa erottaa todellisia vaaroja kuvitelluista vaaroista. Alivireystilassa sen sijaan aktivoituu parasympaattinen hermosto, joka valmistaa kehoa lepoon. On siis luonnollista, että tällöin olo tuntuu väsyneeltä eikä ajatus tunnu kulkevan.

Podcasteja

- [Vireystilan säätely – Olet Riittävä podcast #38 \(Youtube\).](#)
- [Psykopodiaa podcast: 64. Uni ja ahdistuneisuus.](#)

Portfoliotehtävä

- Millä vireystilan vyöhykkeellä olet ollut tänään? Mistä huomaat olevasi juuri tällä vyöhykkeellä?
- Tunnistatko elämässäsi hyvinvointiisi vaikuttavaa stressiä ja vireystilan vaihteluita?
- Tee itsellesi lista, johon luettelet itsellesi toimivia vireystilan säätelyn keinoja (voit myös täydentää listaa kokeiltuasi uusia keinoja).
- Millä keinoilla pääset liikkumaan vireystilavyöhykkeeltä toiselle?
- Mikä sinua rauhoittaa?
- Kenen seurassa pystyt rentoutumaan (vaiko yksin)?
- Millä keinoin voisit auttaa itseäsi palautumaan arjessa?

⁴³ MIELI Suomen Mielenterveys ry:n [Ankkurointi-mindfulness-harjoitus \(Youtube\).](#)

12. Hyvinvoinnin huomioiminen valinnoissa

Verna Puttonen ja Kati Leinonen

Kuva: Kaija Hyry



Tähän ja seuraavaan lukuun on koottuna kahden toisiaan täydentävän tunnin teemoja, tunnit voi pitää erikseen tai yhdistää yhdeksi tunniksi. Hyvinvoinnin huomioiminen valinnoissa ja tulevaisuustaidot linkittyvät tiiviisti yhteen. Teemme joka päivä tietoisia ja tiedostamattomia valintoja, jotka vaikuttavat tulevaisuuteemme.

Hyvinvoinnin huomioiminen valinnoissa ja tietoinen tulevaisuuden suunnittelu vaikuttavat merkittävästi siihen, millaiseksi tulevaisuutemme muodostuu. Ne vaikuttavat muun muassa siihen, tunnistammeko, millaisia asioita haluamme saavuttaa, miten suhtaudumme tulevaisuuteen tai millaisia asioita pidämme itsellemme mahdollisina tulevaisuudessa.

12.1. Tunnin tavoitteet

Tämän oppitunnin tavoitteena on kannustaa opiskelijoita tekemään nimenomaan hyvinvointia tukevia valintoja arjessa ja pitkän tähtäimen suunnitelmissa. Tunnin tarkoituksena on auttaa lukiolaisia vahvistamaan itsetuntemustaan, tunnistamaan heille tärkeitä asioita ja sitä, mistä heidän hyvä elämänsä nyt ja tulevaisuudessa muodostuu. Lisäksi tavoitteena on tukea opiskelijoita tekemään havaintoja ja hahmottamaan, mitkä ja miten heidän päivittäiset valintansa vaikuttavat jaksamiseen ja mitkä asiat mahdollisesti kuormittavat heitä. Tämän lisäksi he pohtivat, miten tarvittaessa voisivat muuttaa toimintaansa hyvinvointia vahvistavaan suuntaan.

Tutkimusten mukaan hyvinvoinnin huomioiminen valinnoissa on tärkeää lukiolaiselle, sillä se vaikuttaa sekä opintomenestykseen että yleiseen elämänlaatuun. Ilman ajantasaista käsitystä tämän hetken henkilökohtaisesta tilanteesta ja realistisia suunnitelmia on vaarana, että lukiolaiset uupuvat työn ja paineen alle. Toisaalta vaarana voi olla, että he alisuoriutuvat ja täyttävät aikansa tekemisellä, joka ei tue heidän hyvinvointiaan tai tavoitteiden saavuttamista.

Nuoret tekevät lukioaikana monenlaisia opintoihin ja tulevaisuuteen liittyviä valintoja. Tietoinen opintojen ja ajankäytön suunnittelu auttavat päätöksenteossa ja priorisoinnissa. Kaikkea ei lukiossa tarvitse opiskella. Itsetutkiskelun, ajan ja kokemusten myötä opiskelijalla vahvistuu käsitykset siitä, mihin suuntaan hän haluaa tulevaisuuttaan rakentaa lukioaikana ja sen jälkeen.

Oppitunti muotoutuu vaiheittain oman elämäntilanteen ja hyvinvoinnin tilan hahmottamisesta tulevaisuuden suunnitelmiin ja kohti oman jutun löytämistä. Opiskelijoille perustellaan, miksi kannattaa tehdä suunnitelmia ja kerrotaan, miten päätöksentekoon voi vaikuttaa. He oppivat, miten rakentuu mielekäs ja merkityksellinen elämä ja saavat näkökulmia siihen, mitä on kutsumus. Tunnin lopussa he suunnittelevat muutamiin kysymyksiin nojaten, millainen voisi olla heidän merkityksellinen elämänsä lukion jälkeen.

Tunnin aloitus

Luokkaan tullessaan opiskelijat valitsevat pöydälle levitetyistä kuvakorteista kortin, jonka kuvasta he saavat voimaa tällä hetkellä. Tunnin aluksi jokainen kertoo, mitä ajatuksia valittu kuva herättää ja miten kortin kuva voisi tukea häntä tällä hetkellä.

Seuraavaksi opiskelijat pysähtyvät lyhyesti seuraavien kysymysten äärelle koko ryhmän kanssa keskustellen:

- Mitä kuuluu tänään?
- Mihin asioihin olet saanut tähän mennessä opintojaksolta hyötyä ja vinkkejä?
- Mitä ajatuksia sinulla nousee aiheesta hyvinvoinnin huomioiminen valinnoissa?

Orientoivan osuuden jälkeen opiskelijat vastaavat toisen asteen opiskelijoille suunnatun [kuormitusmittarin](#) kysymyksiin. Testin tarkoitus on mitata lukiolaisten itse kokemaa ja arvioimaa jaksamista opinnoissaan. Tulosten perusteella he saavat henkilökohtaisia vinkkejä jaksamisen vahvistamiseen. Testiin vastaamisen jälkeen opiskelijat keskustelevat pareittain.

Parikeskustelu: kuormitusmittari

- Mitä ajatuksia ja tunteita sinulla heräsi, kun vastasit kuormitusmittarin kysymyksiin?
- Mitä oivalluksia teit lukiessasi testin tuloksia ja niihin liittyvää palautetta?
- Jäikö joku asia mietityttämään sinua erityisesti?
- Mikä asia se oli? Entä osaatko kuvata, mikä siinä mietityttää?
- Nousiko tehtävän aikana mieleesi jokin asia, toimintatapa tai muu, johon toivot muutosta omassa elämässäsi?

Elämänkenttä-harjoituksen tarkoituksena on vahvistaa itsetuntemusta sekä hahmottaa opiskelijan tämän hetken elämässä keskeisiä ja merkityksellisiä asioita ja niiden yhteyksiä.

Elämänkenttä

- Piirrä itsesi tai kirjoita nimesi keskelle paperia.
- Jaa paperi viiteen osa-alueeseen ja täydennä jokainen kohta sinulle merkityksellisillä asioilla alla olevien teemojen mukaisesti.
 - ihmissuhteet
 - arvot (tärkeät asiat)
 - luovuus ja virkistyminen
 - terveys ja hyvinvointi
 - opiskelu ja oppiminen
- Piirrä nuolia asioihin, jotka vaikuttavat toisiinsa. Pohdi kuvaa katsoessasi, tarvitseeko jokin kohta erityistä huomiota, entä millaista huomiota se kaipaa.

12.2. Ajattelen – siis valitsen

Teemme päivittäin kymmeniä tuhansia valintoja sekä tietoisesti että tiedostamatta. Tietoisesti tehtyinä nämä valinnat olisivat liian kuormittavia. Sen vuoksi suurin osa valinnoistamme automatisoituu, emmekä jokaisen valinnan kohdalla ajattele, mitä ajattelemme tai päätämme.

Nopeat päätökset ovat usein tapojen, tottumusten ja mielihalujen ohjaamia. Hitaat päätökset tehdään metakognition eli ajattelun ajattelun avulla. Tietoisien ajattelun avulla tehtyjen päätösten taustalla olevaa prosessia on mahdollista ymmärtää ja hahmottaa, miten päätös on syntynyt. Voimme vaikuttaa päätöksentekoprosessiin ja arvioida eri lopputuloksia. Tärkeää on siksi pysähtyä ajoittain tekemään omaan ajankäyttöön ja valintoihin liittyviä havaintoja, muodostamaan tavoitteita ja tekemään suunnitelmia niiden toteuttamiseksi.

Lukiolaisen on erityisen merkittävää kuulostella opintovalintoja tehdessään päätöksenteon taustalla vaikuttavia asioita. Lisäksi merkittävää on huomioida, miten hän varmistaa jaksamisen ja hyvinvoinnin opintojensa aikana.

Opiskeluvalinnat

Opiskelijat avaavat oppitunnilla mahdollisen opiskelusuunnitelmansa Wilmasta ja kysyvät seuraavat kysymykset itseltään:

- Olenko sitoutunut tekemääni opiskelusuunnitelmaan?
- Olenko valinnut aineet ja tehnyt lukujärjestykset itseäni varten?
- Mikä on riittävästi? Esimerkiksi, mikä on riittävä määrä opintopisteitä periodissa tai kirjoitettavia yo-aineita?
- Onko minulla mahdollisuutta tehdä muutoksia suunnitelmiin, jos siihen tulee tarve?
- Millaiseen tulevaisuuteen opintovalintani minua johdattavat?

Tulevan periodin lukujärjestyksen tutkiminen

- Kirjoita lukujärjestys paperille. Jätä paperille tilaa huomioille. Lisää jokaisen aineen kohdalle plusmerkki, jos se tuo sinulle iloa. Laita miinusmerkki niihin aineisiin, jotka pelottavat, kuormittavat tai ahdistavat sinua. Lisää lukkariin myös harrastukset ja muut menot, jotka ovat säännöllisiä.
- Täydennä jokaiselle päivälle asioita, joilla voit lisätä hyvinvointiasi. Kirjoita, miten voisit keventää kuormittavan aineen opiskelua. Pysähdy pohtimaan, tarvitseeko sinun mielestäsi tehdä muutoksia opintosuunnitelmaasi, tai ajatteletko, että suunnitelma on oikein sopiva.

Parikeskusteluna opiskelijat pysähtyvät seuraavien kysymysten äärelle:

- Mitkä asiat auttavat sinua voimaan hyvin?
- Toteutuuko joku näistä asioista joka päivä? Viikoittain? Kuinka usein?
- Mitä hyvinvointiin vaikuttavia asioita voisit lisätä koulupäivään?
- Mitkä asiat parantavat hyvinvointiasi vapaa-ajalla?

12.3. Tavoitteena merkityksellinen tulevaisuus

Miten elämää kannattaisi rakentaa niin, että voisimme voida mahdollisimman hyvin? Hyvinvoinnin kannalta merkittävää on se, miten suhtaudumme asioihin ja se mitä teemme sekä tekemisen laatu. Näistä seuraa mielekkäisyys ja kokemus merkityksellisyydestä. Futuristi Perttu Pölösen mukaan hyvä elämä ei ole staattinen määränpää jossain tulevaisuudessa, vaan se on ennemminkin sarja hyviä hetkiä matkan varrella.

Ryhmäkeskustelu

Keskustelua koko ryhmän kanssa seuraavien kysymysten avulla:

- Onko sinulla tietoa, mihin suuntaan lähdet lukion jälkeen?
- Mitä tunteita tulevaisuus sinussa herättää?
- Mitä tässä vaiheessa lukiota sanoisit sinulle itsellesi, joka on aloittamassa opintoja tässä lukiossa?
- Mistä saat apua ja tietoa tulevaisuuden rakentamiseen ja pohtimiseen?
- Oletko menossa kohti sellaista tulevaisuutta, jossa sinun on hyvä olla?

12.4. Kutsumusta löytämässä

Kutsumus on syvä henkilökohtainen tunne siitä, että jokin tietty toiminta, työ tai elämäntapa on juuri se, mitä ihmisen on tarkoitus tehdä. Se voi liittyä mihin tahansa elämän osa-alueeseen ja usein se liitetään opiskelualan ja ammatin valintaan.

Kutsumus on usein yhdistelmä intohimoa, kiinnostusta ja tunnetta merkityksellisyydestä. Kutsumuksellisessa työssä tiedät, mitä haluat tehdä ja tunnistat, mitkä ovat intohimosi, taitosi ja resurssisi. Lisäksi tiedät, miten työtä tehdään, pääset uppoutumaan tehtävään ja voit saavuttaa flow-tilan. Tunnistat myös, mitä hyötyä tai iloa tekemisestäsi on toisille ihmisille ja koet näin työsi merkitykselliseksi.

Hyvinvoinnin kannalta oman kutsumuksen löytäminen voi olla merkittävää, sillä tutkimukset osoittavat, että kutsumukselliset työntekijät ovat terveempiä, tuottavampia ja työhön sitoutuneempia. He kokevat työn palkitsevana ja kokevat olevansa onnellisempia kuin ei-kutsumuksellista työtä tekevät.

Miten sitten löytää oma kutsumus tai mielekäs ja merkityksellinen opiskeluala ja työ tulevaisuudessa?

Oman suunnan löytämiseen tarvitaan itsetuntemusta ja seuraavien kysymysten pohdintaa: mitkä ovat vahvuuteni ja luontaiset taipumukseni, mitä haluan tehdä kaikkein eniten, mitä kaikkea minusta voi tulla, minkä asioiden parissa haluaisin työskennellä ja millaisiin asioihin vaikuttaa.

Tarvitaan tietoa siitä, mitä vaihtoehtoja on ja mikä niistä vastaisi parhaiten intressejäni, ominaisuuksiani, tavoitteitani ja arvojeni. Lisäksi tarvitaan paljon tietoa siitä, millainen on maailman tilanne, mitä ovat sellaiset ajankohtaiset asiat, jotka voivat vaikuttaa merkittävästi tulevaisuuden kulkuun.

Tarvitaan luottamusta siihen, että lisää ovia avautuu, kun otan askeleita itseäni kiinnostavien asioiden suuntaan. Ja ahkeruutta, sillä tekemisen kautta ihminen saa motivaatiota ja inspiraatiota.

Tarvitaan pohdintaa ja sen selvittämistä, mistä saan tukea, millainen sosiaalinen ympäristö tukee minua tavoitteissani ja miten voin tarvittaessa hakeutua kannustavaan ympäristöön.

Tarvitaan siihen vaikuttamista, miten voisin järjestää elämäni jo nyt niin, että tekisin merkityksellisiä ja palkitsevia asioita päivästä toiseen. Lisäksi olennaisinta on kysyä, mitä teen seuraavaksi ja mihin suuntaan vien elämäni. Suuntaa voi tarkentaa myöhemmin ajan kuluessa.

Portfoliotehtävä

Kuvittele tilanne, että olet juuri valmistunut lukiosta ja tulevaisuus on sinulle avoin. Voit suunnitella ja toteuttaa elämässäsi sinulle merkityksellisiä asioita. Vastaa seuraaviin kysymyksiin sillä tarkkuudella, joka tuntuu tällä hetkellä itsellesi sopivalta.

- Mitä teet seuraavaksi?
- Mihin asioihin haluaisit keskittyä jatko-opinnoissasi?
- Minkä asioiden tekeminen tuottaa sinulle iloa?
- Mitä kaikkea osaat?
- Missä asioissa haluat vielä kehittyä?
- Mitä haluat oppia lisää?
- Luotatko, että lisää ovia avautuu, kun otat askeleita itseäsi kiinnostavien asioiden suuntaan?
- Mitä muita asioita on tärkeä huomioida hyvinvoinnin kannalta tulevaisuutta suunnitellessasi?
- Mitä tarvitset lisää, että toivomasi tulevaisuus toteutuu?

Katso vielä tunnin alussa piirtämääsi elämänkenttää. Mitkä edellä kuvaamistasi asioista on totta jo tänään? Ota valokuva piirroksesi ja liitä se tehtävään.

13. Tulevaisuus- taidot

Verna Puttonen ja Kati Leinonen

Kuva: Assem Bill-Hyry



Tunnin tavoitteena on pysähtyä miettimään tulevaisuutta ja näyttää uusia ja erilaisia vaihtoehtoja tulevaisuudessa. On tärkeää tuoda esiin, että maailma voi olla toisenlainen ja voimme omalla toiminnallamme vaikuttaa tulevaisuuteen. Tämä voi motivoida oman toiminnan muuttamiseen.

On hyvä pysähtyä miettimään, voiko ja pitäisikö omaa elämää suunnitella. Minkälaiset asiat suunnitelmiin vaikuttavat? Mikä merkitys on taustatekijöillä, kuten koulutuksella, terveydellä, varallisuudella tai tukiverkostolla?

Minkälaisiin asioihin voimme itse vaikuttaa? Mikä merkitys on omilla valinnoilla ja ennakkoinnilla? Minkälaisiin asioihin emme voi vaikuttaa? Minkälaisia tavoitteemme ovat ja ovatko ne saavutettavissa? Miten niiden saavuttamista voisi edistää?

Tulevaisuus-rentoutus

Tunti aloitetaan hämärässä luokassa ja rauhoittavan musiikin soivissa taustalla. Alkutehtävälle annetaan aikaa ja luokkaan luodaan kiireetön tunnelma. Opettaja puhuu rauhallisella äänellä, mutta kuuluvasti.

Vaihtoehtoja:

- Mieti, mitä odotat elämältä vuoden, viiden vuoden tai 10 vuoden kuluttua. Kuvittele tulevaisuus, jossa toiveet ovat toteutuneet.⁴⁴
- Kuvittele itsesi noin 40-vuotiaaksi. Mieti, minkälainen koti sinulla on. Kenen kanssa asut? Onko kotona eläimiä. Missä kotisi on? Mitä harrastat, mitä teet työksesi? Mistä muusta unelmoit?⁴⁵

Harjoituksen lähteenä on [tamaelama.fi-sivusto](http://tamaelama.fi), josta löytyy muutakin hyvää aineistoa aiheesta.

13.1. Tulevaisuudesta ja siihen vaikuttamisesta

Tulevaisuus on aina arvaamaton, eikä mikään takaa, että voisimme hallita sitä tai ohjata tulevaisuuden juuri sellaiseksi kuin haluamme. Mitkä tekijät vaikuttavat oman tulevaisuuden suunnitteluun?

Siihen vaikuttavat esimerkiksi:

- Ajatukset omasta itsestä. Minäpystyvyys eli yksilön uskomus omista kyvyistään selviytyä erilaisista tilanteista vaikuttaa laajasti yksilön ajatteluun, tunteisiin ja toimintaan.
- Resilienssi eli psyykinen joustavuus ja palautumiskyky on taito, jota tarvitsemme selviytyäksemme hyvistä tai huonoista muutoksista. Se on kyky pyytää apua ja antaa sitä. Se voi edellyttää riskinottoa ja epämurkavuusalueelle menemistä.
- Ikä ja elämäntilanne – yksin vai perheellinen, opiskelija vai työelämässä, onko taloudellisesti itsenäinen?
- Onko tietoinen vaihtoehdoista – niitä on usein itse tutkittava ja otettava selvää. Ei voi valita asiaa, josta ei ole tietoinen.
- Yhteiskunnan muuttuminen – esimerkiksi osa ammateista voi kadota tai siirtyä ja uusia voi tulla tilalle. Tähän liittyy myös teknologian muutos kuten erilaiset robotit ja tekoäly.
- Oma ajatus tulevaisuuden tilasta – tähän liittyy esimerkiksi ilmastonmuutos ja ympäristön tila sekä yhteiskunnallinen vakaus.
- Oma lähiympäristö eli ystävät ja perhe. Mikä on oma tavoite? Miten se suhteutuu muihin?

⁴⁴ Lyubomirsky 2009, 105.

⁴⁵ tamaelama.fi-sivuston [Tulevaisuuskasvatus-harjoitus](#).

13.2. Mahdolliset, toivottavat ja todennäköiset tulevaisuudet

”Tulevaisuudentutkimuksen tarkoitus on keksiä, arvottaa ja ehdottaa mahdollisia ja todennäköisiä tulevaisuuksia ja auttaa ihmisiä käymään läpi erilaisia vaihtoehtoja, jotta he voivat tehdä päätöksiä siitä, millaisen tulevaisuuden he haluavat.”

Tulevaisuudentutkimuksen lähtökohtana on, että tulevaisuus ei ole ennustettavissa, sillä ei ole yhtä tiettyä tulevaisuutta, vaan lukemattomia vaihtoehtoisia tulevaisuuksia. Tulevaisuus ei ole myöskään ennalta määrätty, kiinteä tai väistämätön kohtalo – edes silloin kun emme pysty näkemään sille vaihtoehtoja. Tulevaisuuteen voi vaikuttaa, sillä se muotoutuu tämän hetken tekojemme ja valintojemme seurauksena. Siksi on tärkeää tiedostaa, mikä on mahdollista, mikä on todennäköistä ja mikä on toivottavaa.

Tulevaisuusajattelun haasteita on muun muassa se, että lähimenneisyys vaikuttaa lähitulevaisuuden valintoihin ja ennustukseen. Lisäksi meillä on monia tiedostamattomia käsityksiä itsestämme ja ympäristöstä, ja ajattelemme hyvin epämääräisesti.

Optimismi ja pessimismi ovat osittain perittyjä ja osittain opittuja asenteita. Myönteisesti asennoituvat ihmiset voivat raskaidenkin taakkojen alla tuntea tulevaisuususkkoa ja kokea elämänsä mielekkääksi. Optimistisen luonteen on todettu myös suojaavan sairauksilta. Myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen on mahdollista oppia – myös opittu onnellisuus ja positiivisuus nostavat elinikää, terveyttä ja elämänlaatua. Luottavainen suhtautuminen tulevaisuuteen on yhteydessä terveellisiin elämäntapoihin ja muun muassa liikkumiseen.

Miten tulevaisuususkkoa voi parantaa?

- Kiinnitä huomio myönteisiin asioihin, voit ottaa myös kuvia hetkistä ja asioista.
- Ole kiitollinen, pohdi ennen nukkumaanmenoa, mitä hyvää päivän aikana on tapahtunut.
- Käännä kolhut myönteisiksi. Mitä opit, mitä teet toisin seuraavalla kerralla?
- Hymyile – luo positiivista myös vaikeissa tilanteissa.
- Älä anna periksi. Kiinnitä huomio hyviin asioihin.

On hyvä tiedostaa, että tulevaisuusajatteluumme vaikuttavat monet asiat. On asioita, joista emme ole kiinnostuneita tai joista emme edes tiedä. On asioita, joita emme ymmärrä. Olemmeko valmiita ottamaan selvää? On myös asioita, jotka eivät ole omassa lähipiirissä sosiaalisesti hyväksytyjä. Minkälaisia odotuksia omassa suvussa tai kaveripiirissä on? Mitä meiltä odotetaan ja millä perusteilla meidät hyväksytään? Voisivatko epätyypilliset vaihtoehdot olla kuitenkin hyviä vaihtoehtoja? Avoin ajattelu avaa erilaisia tulevaisuuskuvia.

Jos ei itse muokkaa elämäänsä, muut voivat tehdä sen, eivätkä tulokset välttämättä ole myönteisiä. Näin voi tulla valinneeksi koulutuspaikan, joka ei sovi omille vahvuuksille tai ole oma kiinnostuksen kohde. Vaikuttavatko muiden odotukset ihmissuhteisiin tai harrastuksiin? Vastaavatko ne omia vai toisten toiveita?

Tulevaisuusskenaario toivotusta opiskelupaikasta

- **Skenaario 1:** Tulen valituksi suoraan haluamaani opiskelupaikkaan (työ tehdään lukion aikana erinomaisin arvosanoin).
- **Skenaario 2:** Luen pääsykokeisiin ja tulen valituksi pääsykokeen perusteella (työ tehdään myöhemmin).
- **Skenaario 3:** En saa opiskelupaikkaa ja menen töihin. Mihin? (Haen motivaatiota, onko minulla työnhakutaidot hallussa, mistä töitä haetaan?).
- **Skenaario 4:** Menen avoimeen yliopistoon lukemaan haluamaani alaa ja kokeilen onko se todella minulle sopiva. Avoin väylä? (Asunko kotona, miten maksan vuokran ja opinnot, teen työn opiskelupaikan saamiseksi).
- **Skenaario 5:** Luen koko vuoden seuraaviin pääsykokeisiin. Onkohan kirjat samat?
- **Skenaario 6:** Menen kansanopistoon lukemaan haluamaani alaa. (Testaan, sopsiko ala minulle. Miten rahoitan?)
- **Skenaario 7:** Opiskelu ulkomailla..
- **Skenaario 8:**...Voit keksiä itse lisää skenaarioita.

Portfoliotehtävä

Mitä haluan tulevaisuudelta?

- Listaa portfolioon keskeisiä elämäsi tavoitteita seuraavan 10–15 vuoden aikana. Pohdi näitä kuvin ja sopivin poiminoin lehdistä. Teemoja: asuminen, opiskelu, ura, vapaa-aika, ihmissuhteet, tavoitteet, unelmat..
- Selaa lehtiä rauhassa ja leikkaa niistä kaikki kuvat, sanat ja lauseet, jotka sinua eniten puhuttelevat. Mitä haluaisin elämältäni, miltä toivon sen näyttävän?
- Sommittele parhaimmat leikkeet kartongille ja ala liimaamaan. Voit kirjoittaa sekaan myös omia avainsanojasi tai piirtää täydentäviä kuvioita.

Kun olet saanut valmiiksi unelmakarttasi

- Ota siitä kuva portfolioon.
- Kerro lyhyesti omista toiveista ja tavoitteistasi.
- Pohdi millaisia valintoja ja tekoja tavoitteet vaativat sinulta ja ympäristöltäsi lähitulevaisuudessa ja myöhemmin. Isot tavoitteet voidaan pilkkoa osatavoitteiksi, jotka vievät sinua eteenpäin kohti päämääräsi.
- Tiivistä loppuun kolme konkreettista tekoa, joita voit tehdä tavoitteiden saavuttamiseksi tämän vuoden aikana.



*Jos ei itse muokkaa elämäänsä,
muut voivat tehdä sen, eivätkä
tulokset välttämättä ole myönteisiä.*

14. Jännittäminen

Oona Rokka

Kuva: Katja Hyry



Jännittäminen on aihe, joka koskettaa lähes kaikkia opiskelijoita. Monet jännittävät esitelmien pitämistä tai kokeita, ja osalle opiskelijoista jännittäminen on päivittäiseen arkeen vahvasti vaikuttava tekijä, joka saa välttelemään tiettyjä tilanteita.

Pidimme psykologiharjoitteluni aikana jännittäjäryhmää (perustuen Minna Martinin kirjaan Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja). Ryhmään osallistui pieni määrä opiskelijoita, joille jännittäminen aiheutti vaikeuksia arjessa.

Jännitys on tunne, jota koemme kaikki, myös me psykologit ja opettajat. Aiheesta puhumalla jännittämistä myös normalisoidaan, ja siitä puhumisesta tulee helpompaa. Jännitykseltä katoaa valta, kun sitä ei tarvitse enää peitellä vaan siitä voi kertoa avoimesti.

14.1. Tunnin aloitus

Olen aloittanut tunnin rauhoittumisharjoituksella, jotta päästään heti harjoittelemaan jännittämiseen vaikuttavia keinoja. Olen käyttänyt rauhoittumisharjoituksena oivamieli-sivuston ”Kivi rannalla”-harjoitusta, sillä se on opiskelijoiden löydettävissä ja kuunneltavissa myös kotona.

Tunnin alussa kerron, mitä on luvassa, sillä epävarmuus tulevasta voi aiheuttaa ahdistuneisuutta ja jännittämistä.

Olen koennut tunnin suurimmalta osin Minna Martinin teosten (Saa jännittää sekä Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja) pohjalta, lisäksi apuna on ollut YTHS:n Jännittäminen osana elämää – opiskelijan opas.

14.2. Jännittämisestä ja sen yleisyydestä

Jännittämisen yleisyydestä tiedetään, että 30 % korkeakouluopiskelijoista jännittää esiintymistä ja 10 %:lla heistä jännittäminen aiheuttaa opintojen edistymiseen vaikuttavaa haittaa. Yleisimmin merkittävää haittaa aiheuttava sosiaalinen jännittäminen kehittyy 15 vuoden ikään mennessä (75 %) ja viimeistään 23 vuoden ikään mennessä (90 %). Toisin sanoen juuri lukioikäisillä jännittämiseen vaikuttaminen on olennaista ja tuottaa tuloksia.

Jännittämiseen liittyy sekä fyysisiä, että psyykkisiä reaktioita. Fyysisiä ovat esim. voimakas sydämen syke, hikoilu, punastuminen ja vatsaoireet, psyykkisiä esim. halu paeta, häpeän tunne, katastrofiajatukset. Jännittäminen vaikuttaa myös vahvasti oppimiseen.

Tämä liittyy siihen, että aivojen osat voidaan toiminnan kannalta karkeasti jaotella kolmeen osaan: järkiaivot (etuotsalohko), tunneaiivot (limbinen järjestelmä), liskoaivot (eli aivojen syvemmat, hengissä säilymisen kannalta olennaiset osat). Uhkatilanteessa oppimisen ja muun kognitiivisen toiminnan kannalta olennainen osa, järkiaivot sammuu ja toiminta siirtyy hengissä säilymisen kannalta olennaisiin aivojen osiin. Kyseessä on taistele- tai pakene-reaktio, jossa sympaattisen hermoston aktivoituminen valmistaa kehon toimimaan ja saa tätä kautta aikaan edellä kuvattuja fyysisiä reaktiota. Parasympaattinen hermosto, joka rauhoittaa elimistöä, aktivoituu hitaammin kuin sympaattinen hermosto. Siksi jännittämisen säätelyn keinot eivät tunnu toimivan heti.

Ihmiset jännittävät erilaisia tilanteita. Yleisimpiä jännittäviä tilanteita ovat esim. viittaaminen oppitunnilla, esitelmän pitäminen, ryhmätyöt, kokeet, arvostelutilanteet, huomion keskipisteenä oleminen, työhaastattelu, treffit, lääkärin vastaanotto...

Parikeskustelu

- Millaiset tilanteet koette jännittävinä?
- Millaiset keinot ovat auttaneet toimimaan näissä tilanteissa?
- Minkälaisista keinoista ei ole ollut apua?
- Pohtikaa, millaisia apukeinoja esiintymistilanteessa voisi käyttää jännityksen hallintaan ennen, tilanteen aikana ja sen jälkeen.
- Kirjoittakaa ajatukset lapuille ja liimatkaa ne taululle.

Tehtävä käydään yhdessä läpi. Olen täydentänyt opiskelijoiden vastauksia näillä esimerkeillä:

Ennen:

- Asennoituminen esitykseen: suhtaudu itseesi kannustavasti.
- Valmistautuminen: harjoittele esitystä.
- Oman vireystilan huomiointi: rauhoittuminen tai vireystilan nostaminen.

Esiityksen aikana:

- Mieti sinulle paras asento: istuminen/seisominen.
- Muista hengitys.
- Keskity asiaan, jota esität.
- Muista, että esiintyminen on vuorovaikutusta: yleisötaidot!

Esiintymisen jälkeen:

- Käske itseäsi lopettamaan moittiminen, jos huomaat sellaista
- Irrottaudu tilanteesta mukavan tekemisen avulla.

14.3. Näkökulmia jännittämiseen

Esiintyminen on toisille luontaisempaa kuin toisille, mutta kaikilla pitäisi olla mahdollisuus päästä harjoittelemaan itselleen sopivalla tavalla. Siksi olisi tärkeää mahdollistaa esiintyminen myös kokonaista ryhmää pienemmälle yleisölle tai pelkästään opettajalle.

Yleisötaidoista puhuminen on olennaista, sillä esiintyminen on vuorovaikutusta eikä pelkästään esiintyjän vastuulla. Monien opiskelijoiden esiintymisjännitys liittyykin huonoihin kokemuksiin esiintymisestä nuorempana, kun ikätovereilla ei ole ollut yleisötaitoja, eivätkä he ole suhtautuneet kannustavasti esiintyjään.

Jännittämisen kanssa elämisessä on olennaista ymmärtää, ettei jännittämisestä ole tarkoitus päästä eroon, vaan enemmänkin oppia sallimaan jännittäminen normaalina tunteena ja tätä kautta vähentää sen vaikutuksia toimintaan. Tässä auttaa itsetuntemuksen opettelu: millaisiin kokemuksiin jännittämiseni liittyy? Onko minulla jännittämiselle altistavia persoonallisuuden piirteitä? Liittyykö lapsuuteeni ratkaisemattomia pelkoja, jotka voisivat edelleen vaikuttaa jännittämiseen? Oman elämänhistorian ja itseen tutustumisen tarkoituksena on lisätä sallivaa suhtautumista itseensä ja jännittämiseen.

Altistusharjoittelussa sen sijaan aloitetaan jännittävistä tilanteista, joka kuitenkin ei tunnu liian ahdistavalta. Itsensä altistetaan tilanteelle toistuvasti, kunnes siihen liittyvä jännitys vähenee. Myös mielikuvaharjoittelu on hyödyllistä jännittämisen kanssa elämisen opettelussa. Mielikuvien avulla voi harjoitella tilanteita etukäteen, kuten esim. urheilijat ja artistit tekevät tai käyttää mielikuvia rentoutumiseen. Itselle toimivien rentoutumiskeinojen löytäminen onkin olennaista jännittämisen ja stressin hallinnassa. Lisäksi jännittämistä ylläpitävien ajattelutapojen tunnistaminen ja niistä irti päästäminen vaikuttaa pitkällä aikavälillä jännittämiseen.

Portfoliotehtävä

- Miten voisit kehittää omia vuorovaikutustaitojasi esiintyjänä tai yleisönä?
- Minkälaiset apukeinot olet todennut itsellesi toimiviksi esiintymis- tai muissa jännittävissä tilanteissa?
- Jos et ole vielä löytänyt toimivia keinoja, mitä keinoja voisit kokeilla seuraavaksi?

Apua jännittäjälle

- Kirjasuositus: Minna Martin: Saa jännittää.
- Jännittäjäryhmä (joita järjestetään joissakin kouluissa).
- Äidinkielen puheviestinnän kurssit.
- Jännittäjille suunnatut puheviestinnän kurssit.
- Omahoito-ohjelmat, esim. mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/sosiaalisen-jannittamisen-omahoito-ohjelma.
- Chillaa-sovellus: Chillaa.io | Mielenhallintasovellus.
- Opiskeluhoito.
- Lyhyt- tai pitkäkestoinen psykoterapia, nettiterapiat.
- Lääkitys, esim. beetasalpaajat tai mielialalääkitys.
- Päihteenä eivät toimi lääkityksenä!

”

Jännittämisen kanssa elämisessä on olennaista ymmärtää, ettei jännittämisestä ole tarkoitus päästä eroon, vaan enemmänkin oppia sallimaan jännittäminen normaalina tunteena ja tätä kautta vähentää sen vaikutuksia toimintaan.

15. Kehon hyvinvointi – mieli ja keho liittyvät yhteen

Janne Koppinen (kirjoittajana Katja Hyry)

Kuva: Katja Hyry



Olen pitänyt hyvinvointikurssilla kaksi oppituntia, joiden tärkeimpänä tavoitteena on ollut fyysisen aktiivisuuden vaikutuksen tunnistaminen. Keho ja mieli liittyvät yhteen, fyysinen aktiivisuus vaikuttaa oppimiseen, hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Aihe on opiskelijoille pinta-
tasolla tuttu, mutta sen soveltaminen omaan elämään edellyttää syvällisempää ymmärrystä.

Olen pitänyt toisen tunneistani luokassa, ja siihen on sisältynyt myös teoreettinen osuus, jota esittelen tässä. Toinen tunti on pidetty koulun ympäristössä, ja sen aiheena on ollut lähiluontoon tutustuminen liikkuen. Molemmat tunnit on rakennettu toiminnallisiksi ja tehtävien kautta olen pyrkinyt vahvistamaan opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta. Palautteissa opiskelijat ovat kokeneet tunnit hyvänä vaihteluna ja arvostaneet sitä, että mukana on ollut tekemistä ja toimintaa.

Luokassa olen aloittanut tunnin aivojumpalla.

15.1. Liikunnan merkityksestä

Tiedetään, että paljon liikkuvat lapset menestyvät koulussa paremmin – tiedetään myös, että liikuntasuosituksia noudattavat heikoimmin 16–18-vuotiaat ja yli 75-vuotiaat. Liikunta vaikuttaa paitsi oppimiseen, myös hyvinvointiin – se on pitkäaikainen lääke, jonka vaikutukset näkyvät vielä 80-vuotiaana.

Liikunnan oppimista edistävä vaikutus liittyy dopamiiniin. Oppiakseen aivot tarvitsevat riittävän määrän dopamiinia. Mikäli dopamiinia ei ole tarpeeksi, ihminen häiriintyy helpommin, hyvänolon tunne väistyy eikä oppiminen tuota enää iloa ja unen laatu heikkenee. Dopamiinin määrä kasvaa liikunnan aikana ja pysyy runsaana muutaman tunnin liikkumisen jälkeen. Mitä intensiivisempää liikkuminen on, sitä enemmän dopamiinia aivot saavat.

Minä ja liikunta

Aluksi opiskelijat kartoittavat omaa liikkumistaan:

- Miten liikun?
- Kuinka paljon liikun?
- Miten usein liikun?

Seuraavaksi tutkitaan liikuntasuosituksia ja sitä, miten oma aktiivisuus suhteutuu niihin. Mikä on hyvin ja sopivasti? Mitä voisi muuttaa? Miten?

UKK-instituutin liikuntasuositukset:

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on välittömiä terveydellisiä hyötyjä, kuten ahdistuksen helpottuminen, verenpaineen alentuminen sekä unen laadun, kognitiivisten toimintojen ja insuliiniherkkyyden parantuminen. Säännöllinen pidempiaikainen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan, lihasvoiman kehittymiseen, masennusoireiden vähenemiseen ja verenpaineen pitkäaikaiseen alentumiseen. Toiminnanohjausta vaativissa tehtävissä liikunnasta hyötyivät eniten ne, jotka suoriutuivat heikosti.

Myös masennuksesta kärsiviä nuoria liikunta ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus voi auttaa. Masennusoireiden torjumisen kannalta suotuisinta on pitkäkestoinen liikunta, kuten pitkä kävelylenkki tai puutarhanhoito. Säännöllisen liikunnan aloittaminen vaikuttaa masennusoireisiin yleensä 2–3 viikon kuluttua liikunnan aloittamisesta. Liikunta lievittää stressiä ja ahdistusta, parantaa unta, kohottaa mielialaa ja nostaa myös motivaatiota.

Kun hyödyt ovat niin selviä, miksi kaikki eivät kuitenkaan liiku?

15.2. Motivaation merkitys

Keskustelu pienryhmässä:

- Mikä motivoi sinua liikkumaan?
- Entä käymään koulua?
- Tapaamaan kavereita?
- Tekemään töitä?

Motivaatio vastaa kysymykseen, mikä saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla. Se selittää, miksi ihminen sitoutuu tavoitteelliseen toimintaan. Liikuntamotivaatiotutkimus pyrkii ymmärtämään, mikä tekee liikkumisesta houkuttelevaa ja mitkä tekijät kannustavat ihmisiä liikkumaan. Jokainen yksilö lähtee liikkeelle omista henkilökohtaisista syistään – näistä syistä rakentuvat yksilölliset motivaatiotekijät.

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan toimintaan osallistumista sen tuoman ilon ja tyydytyksen vuoksi. Ulkoinen motivaatio kuvaa osallistumista ulkoisten palkintojen vuoksi tai rangaistusten välttämiseksi. Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaan motivaatio on parhaimmillaan, kun siinä toteutuu kolme ehtoa:

- Ihminen voi vaikuttaa siihen, miten toimii ja minkälaisia tavoitteita asettaa itselleen (autonomia).
- Onnistuminen tuo kokemuksia kyvykkyydestä – tavoitteet ovat sopivan haastavia mutta kuitenkin saavutettavissa (pätevyys).
- Toiminnassa on mahdollista kokea yhteyttä muiden kanssa, saada arvostusta, läheisyyttä ja myötätuntoa (yhteenkuuluvuus).

Olen tutkinut omassa opinnäytteessäni liikunnan ja mielenterveyden yhteyttä ja siksi olen halunnut pitää aihetta esillä myös tunnin teoriaosuudessa. Olen esitellyt joitakin tutkimustuloksia liikunnan vaikutuksesta masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa.

15.3. Mielenterveys ja liikunta – masennus

Masentuneen henkilön tunne- ja stressinsäätely on epätasapainossa, ja se vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään. Limbinen järjestelmä on aivoalueen joukko, joka osallistuu autonomisten toimintojen, motivaation ja mielen tilan säätelyyn. Kehon stressihormonien tasapainoa säätelevä HPA-akseli (hypotalamus–aivolisäke–lisämunuaiskuori-akseli) on vikatilassa. HPA:n normalisointi näyttää olevan avainasemassa hoidon onnistumisessa.

Masennuksen hoito koostuu akuuttivaiheessa lääkehoidosta tai psykoterapiasta sekä näiden molempien yhdistelmästä. Liikunta masennuksen hoidossa on saanut enemmän huomiota viime vuosikymmenen aikana.

Meta-analyyseistä saadut tulokset osoittavat, että liikunta on lupaava hoitomuoto masennusta sairastaville henkilöille ja tulokset ovat verrattavissa ensisijaisiin hoitomuotoihin, lääkehoitoon ja psykoterapiaan. Kanadassa liikuntaa suositellaan ensisijaisena terapiamuotona lievän ja keskivaikean toistuvan masennuksen hoidossa sekä toissijaisena terapiamuotona keskivaikean ja vaikean toistuvan masennuksen hoidossa. Mahdolliset vaikutukset liittyvät biologisiin ja psyykkisiin tekijöihin, kuten elimistön hormoni-toiminnan parantumiseen sekä kokemukseen pätevyyden tunteen lisääntymisestä.

Itsekoetut esteet liikuntaan osallistumiselle liittyvät useimmiten masentuneiden ihmisten tunteiden säätelyyn, ympäristön aiheuttamiin esteisiin ja omakohtaisiin uskomuksiin omista kyvyistä ja aikomuksista. Merkittävin yksittäinen tekijä liittyy tunteisiin, joissa korostuu matala mieliala, vähäinen energisyys, väsymys ja vähäinen motivaatio.

EPA (European Psychiatric Association) julkaisi vuonna 2018 kliinisen suosituksen liikunnasta lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa. Sen mukaan hoidon tulee tapahtua 2–3 kertaa viikossa ja olla kestoaltaan 45–60 minuuttia. Kuormituksen tulee olla kohtalaisesti kuormittavaa kestävyys- tai voimaharjoittelua. Liikunta-alan ammattilaisen tai fysioterapeutin tulee vastata liikuntaintervention suunnittelusta ja toteutuksesta.

Kestävyys- ja voimaharjoittelun yhtäaikainen toteuttaminen intervention aikana näyttää lisäävään hoidosta poisjäämistä. On suositeltu, että harjoitusohjelma on selkeä ja yksinkertainen.

15.4. Ahdistuneisuushäiriöt ja liikunta

Ahdistuneisuushäiriötä kuvataan psykiatriseksi häiriöksi, jolla on laajoja vaikutuksia toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Oireet voivat aiheuttaa voimakkaita kohtauksia ja uhan tunnetta. Kohtaukset heijastuvat usein somaattisina oireina.

Oireet voivat olla mietoja tai hyvin vakavia, koostuen monista erilaisista psykiatrisista häiriöistä. Näihin kuuluvat julkisten paikkojen pelko, paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, pakko-oireinen häiriö ja traumaperäinen stressihäiriö.

Ahdistuneisuutta esiintyy Suomen väestössä yleisesti ja usein ahdistuneisuushäiriöt liittyvät muihin mielen-terveyden sairauksiin. Terveys 2000-tutkimuksessa todettiin nuorissa aikuisissa 12,6 %:lla esiintyvän ahdistuneisuushäiriötä jossain elämänvaiheessa.

Ahdistuneisuushäiriössä liikunta vaikuttaa todennäköisesti biologisten ja psykologisten mekanismien kautta. Fyysinen aktiivisuus suojaaa ahdistuneisuushäiriöltä ja vähäinen fyysinen aktiivisuus kasvattaa riskiä ahdistuneisuushäiriön lisääntymiseksi.

Jännitä – hellitä -harjoitus

Harjoituksen tavoitteena ei ole rentoutua, vaan lisätä kehotietoisuutta sekä oppia aistiin, milloin kehossa on jännittyneisyyttä. Harjoitus lievittää mm. ahdistuneisuutta ja kiputiloja. Halutessasi voit käyttää taustalla rauhoittavaa musiikkia. Harjoituksen voi tehdä seisten, istuen tai maaten. Pidä silmät koko harjoituksen ajan auki ja muista hengittää.

Jännitä eri kehonosia ja hellitä jännitystä sen verran kun kykenet ja tuntuu sopivalta.

- Paina jalkapohjat tiiviisti kiinni alustaan – ja hellitä hitaasti jännitystä.
- Aseta jalkaterät vierekkäin ja purista jalat toisiaan vasten – hellitä hitaasti.
- Purista pakarot tiukasti yhteen – hellitä hitaasti.
- Paina alaselkä kiinni maassa alustaan, istuessa selkänöjaan tai seistessä jännitä koko keskivartalo tiukaksi – hellitä hitaasti.
- Purista kädet voimakkaasti nyrkkiin ja paina käsivarret kiinni kylkiin – hellitä hitaasti.
- Paina niska kiinni alustaan tai selkänöjaan, seisten jännitä niskaa pitkäksi – hellitä hitaasti.
- Pure hampaat kevyesti yhteen, paina kieli kiinni keskelle kitalakea. Samalla rypistä otsaa, tuomalla kulmakarvat mahdollisimman lähelle toisiaan – hellitä hitaasti.
- Kehollinen ahdistuksen hallinta-soittolista Youtubessa.

Portfoliotehtävä

- Mikä oli tärkeintä, mitä opit?
- Jos tekisit yhden liikuntaan liittyvän muutoksen elämässäsi, mikä se voisi olla?
- Kuvaile muutosta konkreettisesti, kerro mihin aikaan viikosta tekisit sen, kenen kanssa ja mitä siitä seuraisi.
- Mikä voisi estää tai vaikeuttaa muutoksen tekemistä? Miten nuo esteet voi voittaa?
- Miten palkitset itseäsi, kun muutos onnistuu?

16. Opiskelijat vapaaehtoisuudessa – jos haluat olla onnellinen, auta muita

Katja Hyry

Kuva: Katja Hyry



Dalai Laman kerrotaan sanoneen: Jos haluat toisten olevan onnellisia, harjoita myötätuntoa. Jos haluat itse olla onnellinen, harjoita myötätuntoa. Hyvinvointikurssi päättyy vapaaehtoistyöhön. Ajatuksena on, että kurssin lopussa katse kääntyy omasta hyvinvoinnista ympäristöön, toisiin apua tarvitseviin.

Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyön hyvinvointivaikutukset ovat lähes ylivoimaisia. Vapaaehtoistyön on todettu vähentävän masennusoireita ja lisäävän onnellisuutta, osaamisen tunnetta, itsehallintaa ja sekä kohottavan oman arvontuntoa. Teoksessa Myötätunnon mullistava voima Frank Martela kiteyttää tutkimustuloksia: vapaaehtoistyö vahvistaa tekijöiden omaa hyvinvointia, vähentää alttiutta sairastua masennukseen ja torjuu stressiä. Vapaaehtoistyötä tekevät iäkkäämmät ihmiset myös elävät keskimäärin pidempään kuin ne, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä.

Vapaaehtoistyö voi myös vahvistaa myötätuntoa paitsi toisia, myös itseä kohtaan. Lotta Uusitalo-Malmivaara muistuttaa, että myötätunto on oleellinen taito, jolla liiallisesta murehtimisesta voi oppia päästämään irti. Se on tärkeä resilienssin rakennusaine ja kantava tekijä etenkin niille lapsille, joilla on erityisen tuen tarpeita ja haasteita elämässään.

Hellun kurssilla olen vastaavana opettajana hankkinut vapaaehtoispaikat – ne ovat osittain samoja kurssista toiseen ja takana on pitkä yhteistyö. Varmistan paikat hyvissä ajoin, yleensä heti kurssin alussa ja annan paikat jakoon opiskelijoille muutama viikko ennen kurssin päättymistä.

Vapaaehtoispaikassa ollaan arviointipäivänä 2–4 tuntia, aina autettavan kohteen ehdoilla. Lähetän vapaaehtoispaikkaan tiedot saapuvista opiskelijoista ja heidän yhteystietonsa sekä annan opiskelijoille vapaaehtoispaikan yhteystiedot. Kierrän itse aamupäivän aikana mahdollisuuksien mukaan kaikissa kohteissa.

Vapaaehtoistyössä

Kun vapaaehtoistyö on tehty:

- Liitä tehtävään kuva vapaaehtoispaikasta.
- Mitä paikassa teit?
- Minkälainen paikka oli?
- Mikä oli tärkeintä mitä opit?

Usein muutaman tunnin aikana opitaan hyvin merkittäviä asioita, vain auttamalla muita. Monille kurssilaisista kokemus vapaaehtoistyöstä voi olla käännteentekevä. Moni opiskelija myös palaa vapaaehtoispaikkaan uudelleen – sellainen oli esimerkiksi Jenni, joka meni koiransa kanssa tapaamaan vanhuksia Kustaankartanon palvelukeskukseen useamman kerran.

Opiskelijat ovat olleet vapaaehtoisina myös Pelastusarmeijassa jakamassa hävikki-ruokaa, saattohoito-osastolla leipomassa tai musisoimassa, lajittelemassa tuotteita Kierrätyskeskuksen tai Emmauksen kirpputoreilla, avustamassa toimistotöissä WWF:ssä, auttamassa eri tehtävissä Lapinlahden Lähteessä tai yhteisöruokailuissa, perhekerhoissa tai muskareissa lähiseurakunnissa.

Vapaaehtoistyön jälkeen lähetän kohteisiin kiitokset ja usein myös otteita palautteista.

Vapaaehtoistyön voi etsiä myös itsenäisesti esimerkiksi vapaaehtoistyö.fi-sivuston kautta tai omien kontaktien avulla.

17. Kurssin päättäminen

Katja Hyry

Kuva: Assem Bill-Hyry



Hellussa kurssilaiset lähtevät vapaaehtois-työhön arviointipäivänä. Tämän jälkeen, iltapäivällä, pidän kurssin päätöshetken etäyhteydellä. Opiskelijat kuuntelevat sen siellä, missä sillä hetkellä ovat. Osa on ehtinyt kotiin, osa on matkalla vapaaehtoispaikasta kotiin.

Aloitin palauttamalla opiskelijoiden mieleen kurssin aloitustehtävän, jossa tutkimme omaa hyvinvointia piirtämällä paperille kuusi laatikkoa, joista kuhunkin kirjattiin yksi ajankohtainen ongelma. Sen jälkeen käyn läpi kurssin kaikki aiheet, jotka olen kirjannut yhdelle dialle, sekä kurssilla käytetyt työtavat, jotka olen kirjannut toiselle dialle. Kolmanneksi palautan mieleen kurssin kokonaisuuden.

Kurssin sisältö

- Mitkä aihepiireistä olivat sinulle merkityksellisimpiä?
- Olisitko toivonut enemmän opetuskertoja joistakin aiheista?
- Jäikö joku tärkeä aihe pois?
- Tuntuiko joku aiheista tarpeettomalta?

Seuraavaksi palautan mieleen kurssin työskentelytavat. Kurssilla on ollut opettajien alustuksia, meditaatioharjoituksia, podcasteja, ohjattuja harjoituksia, pari- ja ryhmäkeskusteluja, valokuvausta, taideterapeuttista työskentelyä ja portfoliotehtäviä.

Kurssin työtavat

- Mistä työtavasta pidit eniten?
- Mikä toimi sinulle parhaiten?
- Mitä olisit toivonut enemmän?

Kolmanneksi palautan mieleen kurssin kokonaisuuden ja sen tavoitteet, jotka jokainen määritteli oman lähtötilanteensa pohjalta.

Kurssi kokonaisuutena – merkitys minulle

- Minkälainen merkitys kurssilla oli sinulle?
- Saitko tukea hyvinvoinnillesi?
- Mitä omaan työkalupakkiin jäi kurssilta?
- Täytyivätkö odotuksesi?
- Miten arvioisit oman vointisi tänään?

Lopuksi annan ohjeen portfolion palauttamiseen.

Ohje portfolion palauttamiseen

Palauta portfolio yhtenä tiedostona. Portfolion voi palauttaa myös podcastina, videona tai keskusteluna (varaa aika opettajalta).

Opetuskertoja oli 15–17 + vapaaehtoistyö.

- Portfoliossa tulee olla tehtynä tehtävä 11–13 kerralta sekä
- vapaaehtoistyöhön liittyvä tehtävä ja
- tämä päätöstehtävä.

Kirjoita väliotsikoksi aihe ja päivämäärä.

17.1. Kurssin jälkeen

Kurssin päätyttyä luen vastaavana opettajana opiskelijoiden portfoliot ja kirjoitan jokaisesta lyhyen palautteen. Lisäksi kokoan portfolioiden päätöstehtävien pohjalta koosteen kurssipalautteesta ja välitän sen muille ohjaajille.

Kooste kurssipalautteista

Koosteeseen tulevat seuraavat aiheet:

1. Mikä oli minulle merkityksellisintä kurssilla?
2. Parhaat työtavat.
3. Puuttuiko jotakin?
4. Oliko jotakin turhaa?
5. Mitä omaan työkalupakkiin jäi kurssilta?
6. Palaute kurssista kokonaisuutena.

Kurssin jälkeen, usein jo samalla arviointiviikolla, kokoonnumme ohjaajien kanssa päätöspalaveriin. Aluksi jokainen saa kertoa päällimmäisiä ajatuksia kurssilta. Kerromme, miten oma osuutemme meni. Jäikö jokin asia painamaan mieltä? Miten omaa osuutta haluaisi kehittää eteenpäin?

Käymme saadun palautteen yksityiskohtaisesti läpi ja samalla keskustelemme siitä, miten etenemme seuraavalla kerralla. Olisiko joitakin aiheita tarpeen jättää pois? Pitäisikö jotakin uutta ottaa mukaan? Pitäisikö työtapoja muuttaa? Tarvitaanko uusia vieraita?

Keskustelemme myös siitä, mitä itse haluaisimme tehdä. Onko opinnoissa tai täydennyskoulutuksissa tullut esiin uusia aiheita, joita haluaisimme ottaa mukaan? Kirjoitan muistiinpanot keskustelusta suoraan seuraavaan kurssisuunnitelmaan.

Näissä tilanteissa kurssin käsikirjoitus aidosti muuttuu. Palaute on merkityksellistä ja erilaista kuin muilla kursseilla. Ajattelen sen johtuvan siitä, että sitä ei kerätä lomakkeissa vaan osana pitkää prosessia ja koko kurssin opiskelua vasten. Kun palaute tulee viimeisessä portfolion tehtävässä, kurssi tulee tarkastelluksi oikeassa valossa: omaa opiskelua ja omaa hyvinvointia vasten.

Ohjaajien yhteisö on merkityksellinen myös siksi, että yhdessä opimme myös toisiltamme koko ajan. Keskustelumme tuovat hyvinvoinnin osaksi koulun arkea ja toiminnan kokonaisuutta. Yhdessä voi peilata myös omaa jaksamista ja omaan tuntiin tai opiskelijoihin liittyviä huolia. Yhteisö aidosti kannattelee ja kannustaa jatkamaan – se on merkityksellistä, sillä hyvinvointikurssi on erilainen kurssi paitsi opiskelijoille, myös ohjaajilleen.

Se muuttaa, myös tekijäänsä.

Kiitos



Helena Antikainen luottamuksesta, tuesta ja saatavilla olemisesta hankkeen kaikissa vaiheissa.

Nina Währn huolellisesta ja valoisasta avusta tekstin työstämisessä.

Rehtori Kaisa Tikka ja apulaisrehtorit Minna Hautaniemi ja Anna Karhumaa tuesta ja kannustuksesta sekä tämän työn mahdollistamisesta.

Miia Lindberg kauniista taitosta.

Katriina Järvinen tekstin lukemisesta ja kaikista keskusteluista.

Petri Lehikoinen ja Linh Le haastattelusta.

Perhe keskusteluista ja myötäelämisestä.

Koko Hellun hyvinvointikurssin hieno ohjaajajoukko – on suuri etuoikeus tehdä työtä kanssanne.

Kaikki Hellun hyvinvointikurssien opiskelijat – kurssi on syntynyt teille ja muotoutunut teidän palautteenne pohjalta. Olette ilo!

Katja Hyry

Lähteet

Aaltonen Jussi 2012. *Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. THL. julkari.fi/handle/10024/90817

Aitlahti, K. & Reinikainen, S. 2018. *Polkuja rauhoittumiseen. Läsäolotaitoja lapsille ja nuorille*. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy, Helsinki.

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. Regional Office for Europe. iris.who.int/handle/10665/329834

Huotilainen M. & Moisala M. 2018. *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Tuuma, Jyväskylä.

Huotilainen M. & Peltonen L. 2020. *Uuden ajan muistikirja*. Otava, Helsinki.

Hurme Helena 2021. *Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Näkökulmia kehityspsykologiaan, Kehitys kontekstissaan*. Toim. Lyytinen P. & Korhakangas M. & Lyytinen P. S. 139-156. WSOY, Porvoo.

Iveson C. & George E. & Ratner H. 2018. *Brief coaching : ratkaisukeskeinen lähestymistapa*. Lyhytterapiainstituutti, Helsinki.

Kaunisto Saara-Leena 2024. *Stressi, kriisi ja trauma – Miten kohdata näiden haasteiden kanssa kamppailevia opiskelijoita ja opettajia?* Esitelmä psykologian opettajien syyspäivillä 9.11.2024 Oulussa.

Kanninen J. & Seppo S. 2022. *Huuto kaupunkiluonnon puolesta*. Vastapaino, Tampere.

Keltikangas-Järvinen Liisa 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. WSOY, Helsinki.

Keltikangas-Järvinen Liisa 2017. *Hillan ja Minnan Akuutti: temperamentti ei ohjaa ihmistä vaan ihminen temperamenttia*. Podcast, julkaistu 31.3.2017. areena.yle.fi/audio/1-4095649

Lindfors M. & Lounevirta S. Helsingin Psykoterapiainstituutin luento 16.6.2022.

Lyubomirsky S. 2009. *Kuinka onnelliseksi? : uusi tieteellinen lähestymistapa*. Basam books, Helsinki.

Martela F. 2017. *Hyväntekeminen inhimillisenä perustarpeena. Miksi myötätuntoinen toiminta tuntuu hyvältä? Teoksessa Myötätunnon mullistava voima*. Toim. Pessi A. & Martela F. & Paakkanen M. & Aaltonen T. S. 77-101. PS-kustannus, Jyväskylä.

Martin M. & Heiska H. & Syvälahti A. & Hoikkala M. 2017. *Jännittäminen osana elämää -opiskelijaopas*. YTHS, Helsinki. yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSANA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf

Martin M. 2018. *Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja*. Mediapinta.

Martin M. 2021. *Saa jännittää – Jännittäminen voimavarana*. Kirjapaja, Helsinki.

MIELI Suomen mielenterveys ry. Ankkurointiharjoitus – Mindfulness-harjoitus. Ankkurointiharjoitus – Mindfulness-harjoitus [youtube.com/watch?v=i2iax5e05M0](https://www.youtube.com/watch?v=i2iax5e05M0) Katsottu 28.1.2015.

Moisala Mona 2020. Puheenvuoro Hyvää Siirtymää -seminaarissa 11.12.2020.

Mustonen Pekka 2015. *Elämä pelissä*. Aikakauskirja Duodecim, numero 23. duodecimlehti.fi/duo12869

Oivamieli. n.d. Kivi rannalla. Verkkosivu. Saatavilla: oivamieli.fi/kivi_rannalla.php
Katsottu 16.12.2024.

Opetushallitus 2019. *Lukion opetus-suunnitelman perusteet*. oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetusuunnitelman_perusteet_2019.pdf

Opetushallitus 2019. *Yhteiskunnallinen osallistuminen, yhteiset arvot ja kansalaisvaikuttaminen*. oph.fi/fi/ohjelmat/aktiivinen-kansalaisuus

Partanen Kalle: arvokasmieli.fi
Luettu 13.12.2024.

Polk K. & Schoendorff B. & Webster M. & Olaz F. O. 2016. *The Essential Guide to the ACT Matrix*. New Harbinger Publications.

Päivänsalo T. 2020. *Oppimiskoodi: Kuinka oppiminen onnistuu*. PS-kustannus, Jyväskylä.

Ratner H. & Yusuf D. 2020. *Lasten ja nuorten ratkaisukeskeinen ohjaus ja neuvonta*. Lyhytterapiainstituutti, Helsinki.

Rauste – von Wright M. & von Wright J. 1996. *Oppiminen ja koulutus*. WSOY, Porvoo.

Saari A. ja Pulkki J. 2014. *Voiko hiljaisuudesta oppia? Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan. Teoksessa Mindfulness ja tieteet : tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. S. 141–157. Tampere University Press, Tampere.

Sajaniemi N. & Mäkelä J. 2014. *Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Positiivisen psykologian voima*. S. 136–159. PS-kustannus, Juva.

Salmela, J. & Ala-Keskinen, H. 2022. *Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja*. Alfa Partners Academy Oy, Helsinki.

Salonen Kirsi 2020. *Työkaluja elpymiseen 1/3. Kun ottaa luonnossa kaikki aistit käyttöön, voi hoitaa mieltään ja käsitellä pulmallisia asioitaan*. Podcast, julkaistu 18.10.2020. areena.yle.fi/audio/1-50638985

Sitra 2017. *Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista*. sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin

Tarkkaavuuden osa-alueet. kuntoutussaatio.fi/infograafit/tarkkaavuuden-osa-alueet Luettu 13.12.2024.

Tola Tuulianna 2019. *Kadonneen keskittymiskyvyn voi palauttaa, kun lopettaa voivottelun ja ryhtyy toimeen – lue aivotutkijan neljä neuvoo!* Artikkel, julkaistu 15.1.2019. yle.fi/a/3-10472461

TOPI – tulevaisuudentutkimuksen oppimateriaali. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto. tulevaisuus.fi Luettu 13.12.2024.

Tulevaisuuspäivä, Opettajan opas 2018. tulevaisuuspaiva.fi/2018-opettajan-opas Luettu 13.12.2024.

Tämä elämä – työkalupakki. Metropolia-ammattikorkeakoulu. tamaelama.fi Luettu 13.12.2024.

Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2017. *Vahva luonne on myötätuntoinen. Teoksessa Myötätunnon mullistava voima*. Toim. Pessi A. & Martela F. & Paakkanen M. & Aaltonen T. S. 183–201. PS-kustannus, Jyväskylä.

Voitto Tiia 2020. *Opiskelutekniikka, jolla opit mitä vain*. [youtube.com/watch?v=J6noJWsiO04&ab_channel=TIIAVOITTO](https://www.youtube.com/watch?v=J6noJWsiO04&ab_channel=TIIAVOITTO)

”

*Jos haluat toisten olevan
onnellisia, harjoita myötätuntoa.
Jos haluat itse olla onnellinen,
harjoita myötätuntoa.*

– Dalai Lama



Helsinki