

OLE YHTEISÖOSAAJA!

Hyvinvointia omaan työhön, luokkaan ja koko kouluun
- itse ja yhdessä tehtävin harjoituksin

SISÄLLYS

Mitä löydän tästä oppaasta?.....	4
----------------------------------	---

HAASTAVAT OPPILASKOHTAAMISET

Haastavat tunteet koulussa.....	7
Tietoisuustaidoilla palautumista ja mielenrauhaa.....	7
Ostrakismiista osallisuuteen.....	10
Yksinäisyys ja ostrakismi satuttavat, sairastuttavat ja heikentävät yhteiskunnallista turvallisuutta.....	11
Irti ulkopuolisuudesta: miten yksinäisyyttä ja ostrakismia voidaan vähentää?....	12
Mitä kaikkea ulkopuolisuuden vähentämiseksi jo tehdään?.....	13
Mitä vielä tarvittaisiin?.....	15

HAASTAVAT KOHTAAMISET TYÖYHTEISÖSSÄ

Vaellus oman työn maisemissa -Työkalu oman työn ja työhyvinvoinnin kehittämiseen.....	20
Ratkaisukeskeinen työskentely työkalun pohjana.....	20
Apukysymyksiä, kun teet Työkalun tehtäviä:.....	22
Ratkaisuja haastaviin kohtaamisiin työyhteisössä.....	25
Konfliktin käsittelyn taitoja arkeen.....	26
Tunnista ihmisten erilaisuus.....	27

AJAN RIITTÄMINEN – TYÖ JA VAPAA-AIKA

Vähemmän on enemmän – Näe olennainen opetustyössä.....	29
Mitä sitten voisimme tehdä?.....	29
Millaisia keinoja löysimme?.....	31
Tehokkuuden taika – Näin voit elää opettajana enemmän.....	36
Tehokkuuden taikaa kotitalousopettajille.....	36

STRESSIN HALLINTA – UUPUMUKSESTA JAKSAMISEEN

Elintavat tasapainoon – Hyvinvointia ja voimaa arkeen.....	43
Hyvinvointia lisäämässä – Stressin sietämistä vai omien rajojen löytämistä.....	46
Tunteet ja tarpeet hyvinvoinnin taustalla.....	46
Näin etenen.....	47
Seuraavat askeleet.....	48
Lopuksi.....	49

Mitä löydän tästä oppaasta?

Jos haluat työskennellä työyhteisössä, jossa tervehditään ja hymyillään, on sinun itsesi tervehdittävä ja hymyiltävä!

Matka hyvinvoivaan työyhteisöön alkaa usein itsestä – itsensä tuntemisesta ja itsensä hallinnasta sekä näiden tuottamasta omasta hyvinvoinnista. Oma hyvinvointi auttaa jakamaan hyvinvointia työyhteisöön. Saa aikaiseksi positiivisen kierteen, jossa hyvinvointi leviää ja lisääntyy.

Kotitalousopettajien liitto ry järjesti lukuvuonna 2022–2023 Opetushallituksen rahoittaman Opettajasta yhteisöosaajaksi -hankkeen, jonka tavoitteena oli parantaa kotitalousopettajien kouluyhteisöjen hyvinvointia. Hankkeen puitteissa järjestettiin verkkokoulutustilaisuuksia, jotka tarjosivat kotitalousopettajille, ja myös muille opettajille, tietoa ja työkaluja oman ja oman kouluyhteisön hyvinvoinnin parantamiseksi. Hankkeessa kahdeksan asiantuntijaa kertoi hyvinvoinnista, yhteisöllisyydestä ja yhteisön hyvinvoinnista, ja antoi työkaluja kehittää omaa ja oman yhteisön hyvinvointia.

Tähän oppaaseen on kerätty näiden luentojen, työpajojen ja harjoitustehtävien antia. Oppaaseen tutustumalla jokainen voi alkaa parantaa omaa jaksamista ja hyvinvointia. Auttaa näillä samoilla työkaluilla omaa kouluyhteisöä kehittämään yhteistä hyvinvointia, niin opettajien keskuudessa kuin luokissakin.

Tässä oppaassa on kahdeksan harjoitusta, sekä hankkeeseen osallistuneiden kotitalousopettajien havaintoja siitä, kuinka harjoitukset auttoivat löytämään uusia puolia itsestä ja omasta työyhteisöstä. Nämä havainnot antavat hyvää vertaistukea oman hyvinvoinnin

parantamiseen. On hyvä huomata, että moni painii samojen kysymysten äärellä. On myös hyvä huomata, että moni löytää aivan uusia ja erilaisia näkökulmia samoihin asioihin.

Opas on rakennettu hankkeessa käytettyjen teemojen mukaan. Jokainen luku on kuitenkin itsellinen kokonaisuus, joten luvut voidaan lukea missä järjestyksessä tahansa niin, että ne tukevat lukijan omaa tilannetta parhaiten. Voit myös selailla vain oppaaseen kerättyjä opettajien omia huomioita, sillä joskus jopa yksi ainoa kollegan kokemus saattaa auttaa löytämään uuden keinon parantaa omaa työhyvinvointia.

Yhteisöosaaja osaa auttaa omaa yhteisöä kehittymään, voimaan paremmin. Yhteisöosaaja osaa tukea kollegaa tiukan paikan tullen, ja erityisesti jo ennen kuin tiukka paikka yllättää. Yhteisöosaaja osaa myös huolehtia omasta hyvinvoinnista.

Jos haluat kehittyä oman hyvinvoinnin itsesäätelystä, ja haluat kehittää omia kykyjä vaikuttaa positiivisesti omaan työyhteisöön - lue tämä opas. Tee oppaan harjoitukset avoimin mielin. Kertaa harjoitukset, jotta niiden vaikutus kasvaa.

Opettajan työ on yksi tärkeimmistä ammateista: opettajat kasvattavat tulevia sukupolvia. Opettajan ammatti on kuitenkin raskas ja aika ajoin hyvin kuormittava työ. Toivomme siksi, että tämä opas antaa mahdollisimman monelle opettajalle keinoja itse keventää työn kuormitusta ja tukea omia opettajakollegoita. Opas auttaa myös löytämään keinoja auttamaan oppilaita jaksamaan ja oppimaan entistäkin paremmin.

Antoisia ja ajatuksia herättäviä lukuhetkiä!

Tarkko Nuutinen
toiminnanjohtaja
Kotitalousopettajien liitto ry

Pekka Krook
viestintäkonsultti
Sparraustehdas

HAASTAVAT OPPILASKOHTAAMISET



HAASTAVAT TUNTEET KOULUSSA

Tietoisuustaidoilla palautumista ja mielenrauhaa

Tietoisuustaidot ovat osa yksilön mielenterveystaitoja. Samasta asiasta on kyse, kun puhutaan läsnäolosta tai mindfulnessista.

Tietoisuustaidot ovat kykyä suunnata huomio tietoisesti nykyhetkeen. Se tapahtuu kaikkia aisteja käyttämällä. Kyky olla tietoisesti ja hyväksyvästi läsnä koostuu useista taidoista. Taitojen opetteluun tarvitaan pysähtymistä ja aikaa, sitoutuneisuutta ja pitkäjänteisyyttä.

”Hengitysharjoituksen tekeminen tuntui hyvältä ja rauhoittavalta.”

”Nykyisin huomaan myös oppilaskohtaamisissa, vetäväni henkeä ennen kuin sanon mitään, ikään kuin rauhoittaakseni itseäni ja miettiväni pienen hetken ajan vastaustani.”

”Lyhyet hengitysharjoitukset auttavat saamaan jännittyneisyyden pois kehosta.”

Tietoisuustaitojen sisällyttäminen yläasteen opetukseen voi vahvistaa oppilaiden mielenterveyttä.

Tutkimuksessa tietoisuustaitoja opetettiin 12-15 -vuotiaille

Terve Oppiva Mieli ry: Läsnäolosta hyvinvointia -tutkimuksen (https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/336152/Lassander_Maarit_Dissertation_2021.pdf) tulokset tarjoavat uutta tietoa siitä, miten lyhytkin tietoisuustaitojen opetusjakso voi edistää lasten ja nuorten hyvinvointia. Tutkimus osoittaa samalla, että vaikutus on riippuvainen oppilaan itsenäisen harjoittelun määrästä. Myönteistä vaikutusta havaittiin siinä ryhmässä, joka lähes päivittäin itsenäisesti harjoitteli tietoisuustaitojaan.

”Kokeilin harjoitusta myös terveystiedossa parin ryhmän kanssa. Muutaman kerran harjoitusta kokeiltuaan porukka näytti todella rauhoittuneen hieman.”

”He oikein innostuivat ja jopa nauttivat tilanteesta, kun ensiksi perustelin, miksi sitä kannattaa kokeilla.”

”Toisaalta oli jännää, että muutamat sellaiset oppilaat, joiden ei olisi uskonut tekevän harjoitusta kunnolla, olivat hyvin keskittyneitä.”

Tietoinen läsnäolo

Tietoisessa läsnäolossa kokemukset todetaan sellaisina kuin ne ovat. Niitä ei arvoteta tai pyritä muuttamaan. Tietoinen läsnäolo luo pohjaa kyvylle havaita ja tunnistaa tunteita ja ajatuksia. Läsnäolon avulla oppii erottamaan ulkoiset tapahtumat omista ajatuksista ja tunteista sekä saada tarvittavaa etäisyyttä ja mahdollisuutta tasata voimakasta tunnetilaa. Tietoinen läsnäolo luo pohjaa itsesäätelylle ja itsehavainnoinnille. Kiinnittämällä nykyhetkessä huomioita asioihin sellaisina kuin ne ovat ilman arvottamista tai arvostelua on mahdollisuus kokea uudenlaista läsnäoloa. Sellaista olemisen tilaa, jossa voi kokea vapautta. Vapautta valita, miten asioihin suhtautuu, tehdä valintoja, jotka palvelevat omaa hyvinvointia. Olemisen mielentila on läsnäoloa tässä hetkessä. Silloin ajatuksiin ja tunteisiin on mahdollista suhtautua ohimenevinä; ne syntyvät, nousevat tietoisuuteen ja menevät ohi.

Olemisen mielentilassa oleminen ei tarkoita tekemättömyyttä. Mitä tahansa tekemistä voi tehdä joko olemisen tilassa tai tekemisen mielentilassa. Voit esimerkiksi siivota ja olla samaan aikaan ajatuksissasi aivan muualla. Olet silloin tekemisen tilassa. Jos siivoat tietoisesti, havainnoiden miltä tuntuu siivousliinan pehmeys kädessä tai miltä tuoksu puhdistusaine, olet läsnä.

Tekemisen tila on usein, että täytyy, on pakko ja voi tuntua velvollisuudelta. Olemisen tilaa voisi luonnehtia sallivuudeksi ja vastaanottamiseksi. Tekemisen tilaakin tarvitaan, mutta sen vastapainona on hyvä olla stressitasoa alentavia olemisen hetkiä. Avoin mieli, päivittäinen harjoittelu ja pysähtyminen itsensä äärelle tuottaa olemisen tilan kokemuksia. Tutkitusti jo muutaman viikon aktiivisen harjoittelun jälkeen huomaat keskittymiskyvyn kohenemista, levollisuuden tunteen kasvua ja enemmän läsnäolon kokemuksia arjen askareissa.

Harjoittelua päivittäin

Päätä, mikä kohta päivässäsi on se, jolloin teet hengitysharjoituksia, pysähtymistä aisteihin tai tietoiseen tekemiseen. Tee siitä itsellesi rutiini, niin kuin hampaiden harjaus. Laita vaikka muistutus puhelimeen tai lappu jääkaapin oveen. Valitse itsellesi mieluinen harjoitus, jota voisit toistaa 2–3 kertaa 3–5 minuuttia kerrallaan muutaman viikon. Voit myös käyttää valmiita äänitteitä, jos se auttaa paremmin keskittymään harjoitteluun.

- Pieni loma hengityksen tahtiin - Mindfulness-harjoitus - YouTube 3,27min
(<https://www.youtube.com/watch?v=wSnME4VI9GQ&list=PLYvuCDT0qzDHR61FNSSNrZaiLeUdyp96&index=4>)
- Valtameri - Mindfulness-harjoitus - YouTube 2,34min
(<https://www.youtube.com/watch?v=sxsjxG800EA&list=PLYvuCDT0qzDHR61FNSSNrZaiLeUdyp96&index=8>)
- Oiva - Hengityksen seuranta (oivamieli.fi) 1,47min
(https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php)

"Hengitysharjoitusta pitäisi malttaa ensin treenata rauhallisina hetkinä, jotta se toimii paremmin silloin, kun sitä eniten tarvitsee."

"Harjoitus on auttanut rauhoittumaan hankalan oppitunnin jälkeen, ja oma tunne-tila ei jatku seuraavalle tunnille."

"Huolet ja murheet tuntuivat pienemmiltä. Pystyin olemaan paremmin läsnä oppilaille ja kotiväelle."

"Hengitysharjoitusten avulla olen oppinut rauhoittamaan näitä kiireestä johtuvia ylikierrostiloja."

"Oli helpottavaa huomata miten harjoitteen voi tehdä huomaamatta tilanteessa kuin tilanteessa."

Harjoitteita voi tehdä myös vain aistien kautta, esimerkiksi siivoamisen, koiran ulkoilutuksen, syömisen tai suihkun aikana. Keskittyen silloin yhteen aistiin kerrallaan ja siirtyen sitten seuraavaan. Tarkoitus ei ole lopettaa ajattelemista, koska se on mahdotonta. Keskittyminen laskemiseen, kehon tuntemuksiin, ympäristön muotoihin, johonkin väriin tai mielikuvaan tuottaa parempaa kokemusta kuin yrittää väkisin päästä eroon häiritsevistä ajatuksista. Erilaisten tuntemuksien ja ajatuksien salliminen ja hyväksyminen on merkityksellistä tietoisuustaitojen harjoittelussa. Voit kuvitella, että tarkkailet omaa mieltäsi. Havainnoi mitä se tuottaa; kappas tuollainen ajatus, tällainen tunne, mistähän nämä kumpusivat?

"...toisaalta katse kiinnittyy helposti vaikkapa tuulessa heiluviin puiden oksiin, jolloin ajatuksissa ei välttämättä ole juuri muuta."

Ole lempeä itsellesi. Anna mahdollisuus itsellesi saada kokemus rauhan ja levollisuuden tunteesta, joka avaa uudenlaista maailmaa koettavaksi, nähtäväksi ja aistittavaksi. Muista ettei valmiiksi tulla, vaan tarkoitus on saada omaan arkeen ja elämään hyvinvoinnin hetkiä. Sinulla on oikeus voida hyvin.

Kirjoittaja

Saija Viljakainen

Asiantuntija, Pidä huolta koulu -hanke Varhaiskasvatus ja koulut -yksikkö, Mieli ry

Viljakainen kävi pitämässä kotitalousopettajille ajanhallintavalmennusta marraskuussa 2022.
puhelin: 040 185 5540

sähköposti: saija.viljakainen@mieli.fi

OSTRAKISMISTA OSALLISUUTEEN

Suomalaisista lapsista ja nuorista noin 10–20 % kokee toistuvaa yksinäisyyttä (esim. Lyyra, Junttila, Tynjälä, Villberg, & Välimaa 2022). Pitkittynyt yksinäisyys heikentää sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia ja terveyttä, kykyä oppia ja integroitua osaksi yhteisöjä sekä lisää syrjäytymisen, itsetuhoisuuden, väkivallan ja radikalisoitumisen riskiä (esim. Cacioppo et al., 2015; Qualter et al., 2015, Baumeister et al., 2005; Williams, 2007).

Lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemukset ovat olleet nousussa jo pitkään, mutta koronapandemian rajoitustoimenpiteiden aikana ne nousivat erityisen korkeiksi. Optimistinen oletus siitä, että rajoitustoimenpiteiden poistuttua yksinäisyyden kokemukset laskisivat takaisin entiselle tasolle, ei ole ainakaan tällä hetkellä toteutunut. Esimerkiksi tuoreen Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan nuorten yksinäisyys on yhä samalla tasolla, jolle se toisena koronakeväänä (2021) oli noussut. Vastaavasti School to Belong -ohjelman tulokset kertovat, että syksyllä 2022 toisen asteen opiskelijoista (n=4145) noin joka neljäs koki, ettei hänellä ole läheistä omaa ystävää. Yhtä moni koki olevansa ilman ryhmää, johon kuuluisi. Noin viidennes opiskelijoista kertoi kokevansa ulkopuolisuutta myös silloin, kun oli muiden seurassa, ja yhtä moni ajatteli, ettei ole riittävän hyvä.

Sitä, miten käynnissä oleva monihäiriötilanne eli edelleen toimintaan vaikuttava pandemia, ilmastokriisi, keväällä 2022 alkanut Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan ja sitä seurannut energiakriisi ja taloudellinen taantuma vaikuttavat pitkällä aikavälillä lasten ja nuorten hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen, emme vielä tiedä. Toisaalta, verrattuna esimerkiksi 1990-luvun laman vaikutuksiin tuolloin lapsuuttaan eläneiden ihmisten nuoruuden ja aikuisuuden ongelmiin sekä erilaisten viimesijaisten palveluiden kasvaneeseen tarpeeseen, voidaan ajatella, että vaikutukset näkyvät pitkälle ja tulevat kovin kalliiksi. Tilanne aiheuttaa uusia haasteita erityisesti niille perheille, lapsille ja nuorille, joiden tilanne on jo lähtökohtaisesti ollut haavoittuva ja erilaisten palvelujärjestelmien tuki tärkeä.

Lokakuussa 2022 aloitetun, Suomen Akatemian yhteydessä toimivan Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittaman kuusivuotisen Right to Belong – yksinäisyyden ja ostrakismin vähentäminen lapsuudessa ja nuoruudessa tutkimuskonsortion keskipisteinä ovat kaksi yhteen kietoutuvaa ulkopuolisuuden muotoa eli yksinäisyys ja ostrakismi. Yksinäisyydellä tarkoitetaan ahdistavaa ja negatiivista subjektiivista kokemusta siitä, etteivät olemassa olevat sosiaaliset suhteet vastaa toivottuja (Weiss 1973; Junttila 2010). Yksinäisyyden tunne voi kohdistua joko sosiaalisiin verkostoihin (sosiaalinen yksinäisyys) tai läheisiin tärkeisiin ihmissuhteisiin (emotionaalinen yksinäisyys). Yksin oleminen ei kuitenkaan ole yksinäisyyttä vaan konkreettinen ja neutraali olotila, jossa ihmisellä ei juuri sillä hetkellä ole sosiaalisia suhteita. Yksin oleminen voi siis olla myös toivottua ja hyvinvointia vahvistavaa – yksinäisyydeksi se muodostuu silloin, jos tunne on epämiellyttävä ja tilanteesta halutaan päästä eroon.

Ostrakismi on tahallista tai tahatonta sulkemista ulkopuolisuuteen (Williams 2007). Tahallista ostrakismi on silloin, jos joko henkilö tai ryhmä henkilöitä jättää toistuvasti yhden tai useamman henkilön ulkopuolelle käyttäytymällä esimerkiksi siten, kuin heitä ei olisi olemassakaan. Tahatonta ostrakismia voi olla esimerkiksi se, että vanhemman huomio kiinnittyy lapsen sijaan muihin asioihin tai lapsiryhmä on niin suuri, ettei kasvattajan tai opettajan aika riitä kaikkien tasapoliseen huomioimiseen.

Sekä subjektiivisesti koetun yksinäisyyden että muiden itseen kohdistaman ostrakismin vaikutukset ovat tilanteen pitkittyessä voimakkaita ja johtavat psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden ongelmiin sekä lisäävät riskiä sille, että lapsi tai nuori jää pois koulusta, syrjäytyy opiskelu- tai työuralta ja satuttaa joko itseään tai muita.

Yksinäisyys ja ostrakismi satuttavat, sairastuttavat ja heikentävät yhteiskunnallista turvallisuutta

Kokemus ulkopuolisuudesta saa ihmisen tuntemaan uhkaa omaa olemassaoloaan, merkityksellisyyttään, yhdenvertaisia vaikutusmahdollisuuksiaan ja tasa-arvoaan kohtaan (Baumeister & Leary, 1995; Hawkley & Cacioppo, 2010). Kokemus aktivoituu aivoissa sosiaalisena kipuna ja tunteena uhasta omia psykologisia perustarpeita kohtaan (Spreng et al., 2020; Syrjämäki & Hietanen, 2019).

Uhkaavana koetut tilanteet aikaansaavat stressireaktioita ja pelkotiloja, joista selviäminen ilman psyykkistä sairastumista vaatii yksilöiltä erilaisia itse- ja tunnesäätelyn taitoja (Levinson et al., 2013). Vastaavasti itselle sopivat ja toimivat sosiaaliset suhteet sekä tunne yhteenkuuluvuudesta lisäävät tasa-arvon, luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksia sekä ylläpitävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä. (Ellerbrock et al., 2014; Klima & Repetti, 2008; Ryan & Shin, 2018). Pitkittyessään kokemus ulkopuolisuudesta aiheuttaa fysiologisten reaktioiden lisäksi kognitiivista kuormittuneisuutta sekä tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen tason muutoksia, jotka edelleen johtavat internalisoivaan tai eksternalisoivaan oireiluun ja riskiin psyykkisille ja fyysisille sairauksille sekä yhteiskunnasta syrjäytymiselle. Pahimmillaan tunne ulkopuolisuudesta voi johtaa voimakkaaseen eristäytymiseen tai ilmetä väkivaltaisena, radikalisoituneena toimintana tai jopa ääritekoina. (esim. Cacioppo et al., 2015; Qualter et al., 2015, Baumeister et al., 2005; Williams, 2007).

Irti ulkopuolisuudesta: miten yksinäisyyttä ja ostrakismia voidaan vähentää?

Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusten vähentämiseen on olemassa erilaisia tutkimusperustaisia keinoja (Eccles & Qualter, 2021; Masi, et al., 2011). Eri keinot toimivat erilaisissa tilanteissa ja eri tavoin yksinäisille lapsille ja nuorille. Jos ongelman syynä on sosiaalisten taitojen puute, on tilanteen ratkaiseminen kohtuullisen helppoa. Jos taas yksinäisyys on muuttanut jo nuoren ajattelumalleja, tunteita, psyykkistä hyvinvointia ja käyttäytymistä (esim. masentuneisuus, eristäytyminen, aggressiivinen oireilu, riski radikalisoitumiselle), tarvitaan kohdennettuja yksilötason keinoja.

Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusten kroonistumisen kehämalli on esitetty alla.



Tiivistettynä eri keinoja yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämiseksi ja ehkäisylle ovat:

- sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen harjoittelu
- sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksien lisääminen
- muiden asenteiden suuntaaminen myönteisemmäksi ja hyväksyvämmäksi eli ryhmän sosiaalisen tuen lisääminen
- yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden kokemusta ylläpitävien ajatusmallien muuttaminen.

Osana kurssia koulutettavat pohtivat 1) sellaisia yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen ja/tai ennalta ehkäisyn keinoja, joita omassa työyhteisössä jo käytetään sekä 2) keinoja, menetelmiä, resurssia tai muita asioita, joita työyhteisössä tarvittaisiin lisää, jotta lasten ja nuorten kokema ulkopuolisuus vähenisi.

Mitä kaikkea ulkopuolisuuden vähentämiseksi jo tehdään?

Asiat, joita yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämiseksi työympäristöissä jo tehdään, olivat vastausten perusteella hyvinkin vaihtelevia. Toisissa kouluissa tällaisia asioita oli vaikeaa tunnistaa, kun taas toiset listasivat paljon asioita, joiden kokivat vähentävän paitsi oppilaiden ja opiskelijoiden niin myös henkilökunnan kokemaa ulkopuolisuutta.

“En rehellisesti tiedä, mitä keinoja koulussamme on käytössä ostrakismin vähentämiseksi. Koulumme muuttui yhtenäiskouluksi noin vuosi sitten (yläkoulu siirtyi alakoulun laajennettuihin tiloihin). Me-henki ei ole vielä syntynyt, ja koulussa on monia haasteita. Itse koen suurimpana haasteena sen, etteivät opettajat tule kuulluiksi kaiken kiireen keskellä. Tänä päivänä liian monet koulua koskevat päätökset tulevat koulun ulkopuolelta, ja mitä isompi koulu, niin sen joustamattomammin se toimii myös koulun sisältä käsin. Tämäkin on mielestäni eräänlaista ostrakismia: yksittäinen opettaja tehdään näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi.”

“Työyhteisössämme yksinäisyyttä ja ostrakismia vähennetään ja ehkäistään monella tapaa. Luokanopettajalla on usein paras tuntemus oppilaistaan, jolloin hän myös kommunikoi säännöllisesti oppilaidensa kotien kanssa. Hän havainnoi oppilaan sosiaalisia kontakteja koulussa oppitunneilla ja välitunneilla. Opettajien tehtävänä on myös jatkuvasti ryhmäyttää luokkaa toimimaan yhteistyössä toistensa kanssa. Hän on kiinnostunut oppilaan vapaa-ajan vietosta ja ottaa huoltajan kanssa puheeksi, jos herää huoli oppilaan yksinäisyyden kokemuksista ja yksin

jäämisestä. Jos huoli herää, tulee monesti jokin toinen koulun aikuinen tueksi: koulukuraattori, erityisopettaja, koulupsykologi, rehtori tai toinen opettaja. Tarvittaessa tehdään interventio ja haetaan apua esim. perheneuvolasta. Harmillisesti tällä hetkellä koulumme oppilashuoltoryhmässämme on henkilöstövajausta koulukuraattorin siirryttyä toisiin tehtäviin ja koulupsykologipalvelujen supistumisen myötä.

Henkilökuntamme kesken työn tekemisen tapa on muuttunut vuosi saatossa yhteisöllisemmäksi. Opettajat tekevät monella tasolla yhteistyötä: suunnittelua, työn toteuttamista ja työn arviointia. Harva tekee työtä yksin, mutta voi toki kokea yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta. Jos huoli kollegasta herää, voi tiimikaveri tai muu lähikollega viedä huolen esihenkilölle.”

”Koulussamme oppilaskunta järjestää säännöllisesti koko koulun tapahtumia ja teemaviikkoja, esimerkiksi ystävänpäivänä kahvilan, kynsien lakkausta ja terkkujen lähettämistä. Oppilaille on mahdollisuus osallistua koulumme tiloissa pidettävään kokkikerhoon. Nuorisotoimi pitää luokille ryhmäytystunteja ja järjestää välituntitoimintaa. Luokanvalvojan tunneilla opetellaan hyvinvointi- ja kaveritaitoja. Oppilaille on käytävillä tarjolla pelejä, esim. pingis, joita voivat pelata erilaisissa kokoonpanoissa. Käytävillä on myös penkkiryhmiä, jotka ovat hyvin suosittuja. Kotitaloudessa oppilaat työskentelevät vaihtelevissa ryhmissä, joita eivät saa itse valita. Vaikkei tämä ole välttämättä oppilaiden mielestä kivaa, tulee tällä tavalla harjoiteltua yhteistyötaitoja, tutustutaan uusiin oppilaisiin ja ehkäistään ulkopuolelle jättämistä.”

Useampi vastaaja nosti esille huolen siitä, että vaikka keinoja, menetelmiä ja käytänteitä tunnetaan jo paljon, on suurin este niiden tuloksellisuudelle puute ajasta. Jatkuvan kiireen koettiin lisäävän sekä oppilaiden, opiskelijoiden että myös henkilökunnan yksinäisyyden ja ostrakismin kokemuksia.

”On lähes sanomattomankin selvää, että suurin hidaste näiden jo olemassa olevien – mielestäni hyvien – keinojen toteutuksessa on krooninen aikapula. Alakoulun puolella tähän on enemmän aikaa ja mahdollisuuksia, kun sama opettaja on lähes joka koulupäivä koko ajan oman luokkansa kanssa, jolloin hänellä on enemmän mahdollisuuksia havainnoida ja tarttua oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin. Yläkoulun puolella aineenopettajien on vaikeampaa löytää aikaa ja ehkä myös heikkomman oppilaantuntemuksen vuoksi nähdä näitä tilanteita ja tarttua niihin.

Mitä vielä tarvittaisiin?

Kiireen ja opiskeluhuollon vähäisten resurssien ohella nousivat esille laajemmat yhteisöllisen ja kaikille turvallisen toimintakulttuurin kehittämisen tarpeet. Moni vastaaja korosti myös tutkimusperustaisen tiedon, täydennyskoulutusten ja uudenlaisten toimintamallien tarvetta.

”Yleinen koulun/yhteisön toimintakulttuurin muutos, sen kehittäminen, niin että yleinen toimintatapa olisi kaikilla, että ketään ei jätetä yksin. Universaali asenne-muutos siihen, että jokainen meistä uskaltaisi tehdä rohkeasti töitä, ettei kukaan jää yksin.”

”Koulun henkilökunnan täydennyskouluttaminen ostrakismiin ja yksinäisyyteen liittyen omassa työyhteisössä. Ja yhdessä keinojen miettiminen, miten yksinäisyys yhteisöstämme poistetaan.”

”Tärkeintä olisi nähdä nuoren tunteet ja tarpeet käytöksen takana ja löytää ihmisen/ihmiset ja aika kuulla ja täyttää tarpeita ennen kuin ostrakismi on rikkonut liikaa ja vetäytyminen kaikesta on jo tapahtunut.”

”Mielestäni tärkein asia olisi lisätä aikuisia koulun arkeen ja aikaa keskustella ja paneutua näihin asioihin kunnolla.”

”Tarvitsisimme yhä vahvempaa oppilashuoltoryhmän tukea oppilaiden kokeman ostrakismin ja yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn: riskien tunnistamiseen, puuttumiseen ja yhteistyöhön opettajien ja perheiden kanssa. Tämä tarkoittaa pysyvää oppilashuoltoryhmää, jolla on selkeä toimintamalli ja resursseja työskennellä pitkäjänteisesti. Myös henkilökunnan kokemaa ostrakismia ja yksinäisyyttä tulisi pystyä diagnosoimaan matalalla kynnyksellä ennen kuin tilanne pitkittyy ja aikuinen uupuu. Tietoisuus aiheesta, koulutus ja resurssit ovat kulmakivet ennaltaehkäisevään työhön sekä ongelmiin puuttumiseen.”

”Mahdollisuuksia olisi paljon mutta aikaa on vähän... Herääkin kysymys, miksi koulunpito ei rakentuisi vuorovaikutuksen lisäämiseen ja yksinäisyyden sekä ostrakismin ehkäisyyn? Kumminkin tuntuu siltä, että kouluvuosina ihmisenä kasvamiseen menee 80 % työajasta ja oppimiseen ehditään antaa vain 20 % aikapanos. Kysymys taitaa olla perinteisen koulun historiallisesta painolastista ja muutoksen hitaus hieman liian kapea-alaisen osaamisen aikaansaamasta ymmärtämättömyydestä. Tätä osaamista sydämen sivistyksen ja pakollisen täydennyskoulutuksen (jota vain harva opettaja edes vuosittain saa) reilu lisääminen laajentaisi myös koulun aikuisissa. Vuorostaan oppimaan pääseminen nostaisi taatusti myös työseen opettavien työssä jaksamista ja viihtymistä, kuten tämänkin opintokokonaisuuden myötä on ollut mahdollista havaita.”

Lisää tietoa yksinäisyydestä ja ostrakismista sekä niiden vähentämiseen tähtävistä keinoista löytyy esimerkiksi näiltä sivustoilta ja podcasteista:

- www.righttobelong.fi (Right to Belong tutkimuskonsortio)
- www.schooltobelong.fi (School to Belong ohjelma)
- [\(18\) Lapselle yksinäisyys voi olla tuhoisaa - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=b7zS4cH8bzo) (Opetushallituksen podcast) (<https://www.youtube.com/watch?v=b7zS4cH8bzo>)
- [Tervetuloa yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma) (Mielenterveystalon omahoito-ohjelma) (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma>)
- [Yhteinen ääni -podcast: Miksi yksinäisyys ja ostrakismi voivat johtaa väkivaltaan?](https://soundcloud.com/turun-yliopisto/miksi-yksinai-syys-ja-ostrakismi-voivat-johtaa-vakivaltaan) (Turun yliopisto) (<https://soundcloud.com/turun-yliopisto/miksi-yksinai-syys-ja-ostrakismi-voivat-johtaa-vakivaltaan>)
- [Tiedeykkönen-podcast: Koronakriisi näkyy nuorten pahana olona edelleen – moni kaipaa yllättävän arkista tukea](https://areena.yle.fi/podcastit/1-1403833) (YLE Areena) (<https://areena.yle.fi/podcastit/1-1403833>)

Kirjoittaja
Niina Junttila

Kasvatuspsykologian professori, Turun ja Jyväskylän yliopistot, Opetusneuvos, Opetushallitus, Right to Belong – yksinäisyyden ja ostrakismin vähentäminen lapsuudessa ja nuoruudessa tutkimuskonsortion johtaja

Junttila kävi pitämässä kotitalousopettajille ajanhallintavalmennusta helmikuussa 2023.

sähköposti: niina.junttila@utu.fi

Lähteet

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Ciarocco, N.J. & Twenge, J.M. (2005). Social Exclusion Impairs Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604.

Cacioppo, J., Cacioppo, S., Capitano, J.P. & Cole, S.W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 66, 733-767.

Eccles A.M. & Qualter P. (2021). Review: Alleviating loneliness in young people - a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*. 26(1), 17-33.

Ellerbrock, C, Kiefer, S. M. & Alley, K. M. (2014). School-Based Interpersonal Relationships: Setting the Foundation for Young Adolescents' Belonging in Middle School. *Middle Grades Research Journal*, 9(2), 1-17.

Hawkley, L.C. & Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.

Junttila, N. (2010). Social competence and loneliness during the school years - Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. *Turun yliopiston julkaisu- ja. Sarja B, Humaniora*.

Klima, T., & Repetti, R. L. (2008). Children's peer relations and their psychological adjustment: Differences between close friendships and the larger peer group. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54(2), 151-178.

Levinson, C.A., Langer, J.K. & Rodebaugh, T.L. (2013). Reactivity to Exclusion Prospectively Predicts Social Anxiety Symptoms in Young Adults. *Behavior Therapy*, 44(3), 470-478.

Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. (2022) Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006-2018. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(8), 1071-1220.

Masi C.M., Chen H.Y., Hawkley L.C., Cacioppo J.T. (2011) A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-66.

Ryan, A. M., & Shin, H. (2018). Peers, academics, and teachers. In W. M. Bukowski, B. Laursen, & K. H. Rubin, *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*, 637-656. The Guilford Press.

Spreng, R.N., Dimas, E., Mwilambwe-Tshilobo, L. et al. (2020). The default network of the human brain is associated with perceived social isolation. *Nature Communications* 11, 6393.

Syrjämäki, A.H. & Hietanen, J.K. (2019). The effects of social exclusion on processing of social information: A cognitive psychology perspective. *British Journal of Social Psychology*, 58, 730-748.

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.

Weiss, Robert (1973): *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Massachusetts: The MIT Press.

Williams, K.D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 425-452.

HAASTAVAT KOHTAAMISET TYÖYHTEISÖSSÄ



Vaellus oman työn maisemissa -Työkalu oman työn ja työhyvinvoinnin kehittämiseen

Vaellus oman työn maastoissa -työkalu vie sinut matkalle oman työhyvinvoinnin ja työn kehittämisen maastoon. Samalla se antaa yhden työkalun lisää oppilastyön työkalupakkiisi – sen kautta voit ohjata oppilaitasi löytämään vahvuuksiaan ja voimavarojaan, valitsemaan tavoitteen ja kulkemaan kohti sitä motivoituneena.

Teemoja työpajassa mm.

- Vahvuudet, voimavarat ja onnistumiset
- Tavoitteiden luominen
- Askeleet tavoitetta kohti kulkemiseen
- Takapakit ja niiden selättäminen
- Usko onnistumiseen tavoitteen saavuttamisessa

Millaisissa maisemissa sinä haluat tehdä työtäsi ja kulkea työpäiviesi aikana – lähdetään erilaisten kysymysten kanssa pala palalta tutkimaan voimavarojasi, vahvuuksiasi, verkostojasi ja kehittämään juuri sinulle tärkeä tavoite! Tehtävän tekemisen jälkeen on aikaa ottaa suunniteltuja askeleita kohti tavoitetta. Pakata retkievää aamulla reppuun. Nauttia raikkaista tuulista, syysauringon valosta ja vaikka hennosta usvasateestakin. Matkata kohti huippua!

Ratkaisukeskeinen työskentely työkalun pohjana

Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä on tärkeää voimavarakeskeisyys sekä ajatuksen ja keskustelun suuntaaminen siihen, mitä kohti halutaan kulkea. Keskitämme huomiomme enemmän siihen, missä olemme onnistuneet, mitkä ovat vahvuuksiamme, ja mikä kertoo siitä, että tulemme onnistumaan, kuin siihen mikä on huonosti, ja mitä syitä on sille, että asiat ovat niihin huonosti. Kun joku haastaa, pohdimme ”miten siinä niin kävi?” Kun onnistumme, on aika kysymyksille: ”Miksi siinä niin kävi?”, ”Mitä kertoo sinusta se, että onnistuit?”

Tästä huolimatta ei ole väärin puhua siitäkään, mikä on huonosti, tai mistä olemme huolissamme. Askeleen tästä keskustelusta eteenpäin ratkaisukeskeisyys tuo siinä, että aika pian on aika lähteä pohtimaan, mitä toivomme haasteiden tilalle.

Tämän päivän tavoitteita luodessamme on tärkeää huomioida, että ne ovat kohti jotakin, mitä haluamme, tai mikä on tarkoituksenmukaista. Eteenpäin kulkiessa katse on seura-

vassa polunmutkassa, ei edellisessä. Paljonko vielä matkaa tavoitteeseen? Mikä auttaa, että jalat jaksavat kuljettaa päivän matkan? Kurkistaessa taaksepäin on hyvä keskittää huomio asioihin, jotka auttoivat meitä selviämään haastavan tilanteen yli. Mitä tämä kaikki kertoo meistä?

Tavoitteen luominen etukäteen ennen taipaleelle lähtemistä on tärkeää – näin pystymme suunnittelemaan reitin ja varustuksen, jota tulemme tarvitsemaan matkan aikana. Hyvä on todeta jo suunnitellessa, että kaikki ei suju aina kuin leikki. Vaellus on välillä rankkaa. Matkalla voi joutua takapakkiin tai voi eksyä reitiltä. Mistä siis mahdollisimman varhaisessa vaiheessa huomaamme, että olemme pois reitiltä? Mitä voimme tehdä, että pääsemme takaisin oikealle reitille?

Jos sinulla tulee mieleen kysyttävää työkaluun liittyen tai toivot työpajaa työyhteisöllesi, otathan yhteyttä: minna.rimpilainen@mooli.fi tai 044 019 7496.

Ilon ja innostuksen hetkiä vaelluksen suunnitteluun!

1. Mikä pienin mahdollinen muutos omassa ajatuksissa, tunteissa tai toiminnassa tämän työpajan tms. jälkeen, että tuntuu: Kannatti ottaa tämä aika ja lähteä mukaan vaellukselle oman työn maisemiin?...

2. Voimavarani ja vahvuuteni

3. Tavoitteeni

4. Mitä hyötyä itselleni tavoitteen saavuttamisesta?

5. Mitä hyötyä tavoitteeni saavuttamisesta on muille - työkavereille oppilaille ystäville perhelle lemmikeille jne.?

6. Asteikko - Missä vaiheessa olet tavoitteesi saavuttamisessa polku-asteikolla, kun 10 on että tavoitteesi on saavutettu ja 1 sen vastakohta?

7. Mitkä asiat työssäsi kertovat siitä, että olet oikealla polulla? Mitä tavoitteesi mukaista on jo tapahtunut?

8. Mikä on pienin mahdollinen askel, kun lähdet kulkemaan kohti tavoitettasi. Sellainen askel, että voit ottaa sen vaikka heti? Kirjaa se polulle.

9. Mitkä ovat seuraavat askeleet - kirjaa ne myös polulle.

10. Takapakit ja niiden selättäminen. Mitä takapakkeja ja esteitä voit kohdata vaellukselasi?

11. Mistä huomaat takapakin tai esteen? Miten palaat takaisin oikealle polulle?

12. Mitkä asiat ja kokemukset kertovat sinulle, että vaikka tavoitteen saavuttaminen ei välttämättä ole helppoa, uskot, että tulet onnistumaan tavoitteen saavuttamisessa?

13. Kenelle kerrot ensimmäisenä projektistasi ja suunnitelmastasi? Ketkä voivat toimia kannustajina matkallasi? Miten toivot heidän muistavan ja kannustavan sinua?

14. Miten juhlistat tavoitteen saavuttamistasi? Miten kiität auttajiasi ja kannustajiasi?

Koulutuskeskus Mooli Oy www.mooli.fi

Apukysymyksiä, kun teet Työkalun tehtäviä:

1 Mitä ajattelet: Mikä olisi pienin mahdollinen muutos omissa ajatuksissa, tunteissa tai toiminnassa, joka saisi aikaan sen, että sinulle tulisi olo, että kannatti ottaa aikaa itsellesi ja lähteä kulkemaan oman työn maastoon tämän työkalun kautta?

2 Mitä voimavaroja ja vahvuuksia sinulla on? Mitä itse huomaat, mitä ystäväsi, mitä työkalukaverisi? Mitä oppilaasi huomaavat?

3 Vaelluksella päämäärän tietäminen on tärkeää. Ilman päämäärää ei voi tietää, mihin suuntaan kannattaa lähteä kulkemaan. Ei myöskään voi tietää, milloin on perillä. Samoin on oman työn maisemissa - jos ei tiedä oman työn päämäärää, ei voi tietää mihin suuntaan kulkea. Nyt lähdemme tarkentamaan päämäärää, tavoitetta - vähän ehkä oudolta tuntuvan tehtävän kautta. Voit vielä hetkeksi sulkea silmäsi ja kuvitella...

Kuvitellaan yhdessä, että tänään tehtävän valmistumisen jälkeen suljet tietokoneen. Jatkat päivää eteenpäin niin kuin olet suunnitellut. Illalla käyt nukkumaan. Nukut yösi, niin kuin ruukkaat nukkua - mutta tänä yönä nukkumisen aikana tapahtuu ihme. Sinä et tiedä siitä mitään eikä kukaan muukaan tiedä siitä mitään. Yön aikana kaikki ne haasteet, joita tämän syksyn aikana olet työssäsi kohdannut, ovat yhtäkkiä kuin poispyyhityt. Niinpä, kun aamulla heräät, huomaat, että jotain ihmeellistä on tapahtunut. Jokin on muuttunut. Mitä huomaat ensimmäiseksi?

Aamutoimien ja aamupalan jälkeen kuljet työmatkasi - ja saavut työpaikallesi. Tapaat työkaveritasi heti aluksi.

Mitä työkaverit näkevät sinun tekevän toisin?
Mistä he huomaavat, että ihme on tapahtunut?

Ensimmäinen luokka tulee tunneillesi - mitä sinä huomaat, että on toisin?
Mitä muuta huomaat?
Mitä oppilaat huomaavat?
Mitä muuta he huomaavat?

Toisen luokan opettaja tulee pistäytymään luokassasi - mitä hän näkee?
Mitä muuta hän huomaa?

Päivän muut luokat käyvät vuorollaan tunneillasi, mitä he huomaavat?

Päivän päätteeksi tarkistat vielä, että kaikki jää siistiin järjestykseen ja valmiiksi huomista päivää varten. Miltä sinusta nyt tuntuu?

Kun olet kotona, onko siellä joku vastassa – ehkä matkalla jo olet soittanut ystävällesi.
Mitä kerrot päivästäsi tänään?

Mikä on ”riittävän hyvä” tavoite? Kirjaa se ylös viiriin.

4 Mitä hyötyä tavoitteesta on itselle?

5 Mitä hyötyä tavoitteesta on muille ihmisille?

6 ASTEIKKO – polulle: Löydät polun alusta numeron 1 ja huipulta numeron 10. Kun ajattelet tavoitettasi – missä vaiheessa sitä olet nyt menossa, kun 10 on, että olet saavuttanut ”Riittävän hyvä” -tavoitteesi ja 1 on sen vastakohta.

7 Mitkä asiat kertovat työssäsi sinulle jo nyt siitä, että olet kulkemassa oikeaan suuntaan?
Mitä itse huomaat?
Mitä toiset huomaavat?
Mitä muuta?

8 Mikä on ensimmäinen pienin askel kohti tavoitettasi, sellainen, jonka voit ottaa aivan heti?

9 Voit pohtia saman tien myös seuraavia askeleitasi, joita tulet ottamaan:
Mikä on seuraava pieni askeleesi, jonka otat ensi viikon aikana? Se voi olla esimerkiksi osaaminen tai toimintatapa, jonka otat käyttöön.

Kun pohdit askeleitasi, voit miettiä:

Mistä itse huomaan, että olen ottanut askeleen?

Mistä oppilaat huomaavat, että olet ottanut askeleesi?

Mistä työkaverit huomaavat, että olet ottanut askeleesi?

Mikä seuraava? Tarvitseeko sinun opetella jotain uutta tapaa liikkua eteenpäin maastossa päästäksesi tavoitteeseesi. Mikä voisi olla seuraava askeleesi?

10 Aina välillä voi tulla eteen takapakkeja – kaikki ei sujukaan suunnitelmien mukaan. Millaisia takapakkeja tai reitiltä eksymisiä voi tulla matkan aikana?
Mistä huomaat poikenneesi väärälle polulle?

11 Mitä voit tehdä päästäksesi jälleen oikealle reitille?

12 Mikä vahvistaa uskoasi onnistumiseen tavoitteen saavuttamisessa?
Mikä muu?
Aikaisemmat onnistumiset, vahvuudet, kokemus/kokemukset

13 Kenelle kerrot ensimmäiseksi tavoitteestasi ja vaellussuunnitelmastasi?
Kenelle muulle kerrot?
Miten he voivat muistuttaa sinua tavoitteestasi? Miten kannustaa sinua matkalla?

14 Miten juhlistat perillepääsemistä? Ketä kiität onnistumisestasi? Miten sanot heille "Kiitos!"

Etene yllä olevassa tehtävässä vastaten kysymyksiin numerojärjestyksessä – kun olet käynyt kaikki tehtävän kohdat, on aika aloittaa vaelluksen aloittaminen, askeleittesi ottaminen. Ilon ja innostuksen hetkiä vaelluksen suunnitteluun!

Kiinnitä vaelluksellasi huomio pienen pieniin edistyksen askeliin ja onnistumisiin. Muistathan palkita itseäsi aina välillä! Kotitalousopettajana teet tärkeää työtä nuortemme parissa – pidä itsestäsi hyvä huoli matkallasi <3

Kirjoittaja

Minna Rimpiläinen

reteaming valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti,
Avekki-kouluttaja ja elämäntaidekouluttaja

Rimpiläinen kävi pitämässä kotitalousopettajille voimavaravalmennusta marraskuussa 2022.

puhelin: 044 019 7496

sähköposti: minna.rimpilainen@mooli.fi

Ratkaisuja haastaviin kohtaamisiin työyhteisössä

Kaikki opettajat tulevat varmasti jossain vaiheessa työuraansa kohtaamaan haastavia vuorovaikutustilanteita työyhteisössään. Vuorovaikutuksen haasteet nousevat muun muassa mielipiteisiin ja arvoihin liittyvistä eroista sekä myös ihmisten toiminta- ja ajattelutyylien eroista. Kuitenkin on hyvä tiedostaa, että toimivassa työyhteisössä ei suinkaan vältetä haasteita, vaan nimenomaan opetellaan ennakoimaan ja käsittelemään niitä.

Konfliktien ennakointitaito onkin yksi keskeisimmistä työelämän vuorovaikutustaidoista. Se, että tiedostaa, minkälaisissa tilanteissa oma ja muiden toiminta saattaa muuttua ei-rakentavaksi, on yhtä tärkeää, kuin taito ratkoa jo syntyneitä konflikteja. Onnistuminen näissä lisää työyhteisön psykologista turvallisuutta, joka useiden lähteiden mukaan on keskeisin hyvän työyhteisön menestystekijä.

Lisäksi työyhteisön jäsenten taidot ennakoida ja ratkoa erilaisia jännitteitä ja konflikteja vaikuttavat myönteisesti myös perustyöhön ja sen laatuun. Kun mahdolliset jännitteet puretaan ajoissa, työyhteisössä on enemmän aikaa ja energiaa keskittyä varsinaiseen työhön.

Konfliktin käsittelyn taitoja arkeen

Konfliktien ennakkoinnin ja käsittelyn taidot ovat nimenomaan opittuja taitoja, joita kuka tahansa voi harjoitella. Harjoittelussa konkretia on keskeistä. Voit aloittaa harjoittelun miettimällä omaa työyhteisöäsi. Alla on esitetty muutamia kysymyksiä, joiden avulla voit aloittaa harjoittelun:

- Missä tilanteissa ja keiden kanssa sinun on helppoa tai hankalaa olla vuorovaikutuksessa?
- Mistä vuorovaikutuksen helppous tai haasteet kumpuavat?
- Kuinka sinä voit osaltasi edistämää hyvää ja tuloksellista vuorovaikutusta?
- Miten sinä toimit edistääksesi hyvää vuorovaikutusta työpaikallasi?

Kyky ottaa haastavat asiat tai työyhteisön jännitteet puheeksi vaihtelee tilannekohtaisesti. Myös se, kenen kanssa asiasta tulee keskustella, vaikuttaa siihen, miten helppoa tai haastavaa on ottaa asia puheeksi. Alla on kuvattu muutamia vastauksia, joita opettajat kirjasivat ylös helpoista ja haastavista puheeksi ottamisen tilanteista.

Minkälaisissa tilanteissa on helppoa ottaa vaikeat asiat keskusteluun?

Se, minkälainen toinen ihminen on, voi helpottaa merkittävästi hankalien asioiden puheeksi ottamista. Keskinäinen luottamus ja arvostus ovat usein mainittuja tekijöitä, ei vain opettajien keskuudessa. Myös läsnäolo ja kokemus oikeudenmukaisuudesta helpottavat hankalien asioiden esiin nostoa.

"Kun keskustelutilanteessa koen kiireettömyyttä, luottamusta, arvostusta, kunnioitusta sekä aitoa kiinnostusta asiaa kohtaan."

"Niiden ihmisten kanssa, joiden kanssa ihan tavallisista arkisista asioista puhuminen sujuu hyvin ja koen tullessi kuulluksi."

"Jos toinen ihminen kohtaa minut aidosti, empatialla ja sydämellisyydellä, sellaisen kanssa on helppo jakaa myös vaikeita asioita. Toiset ihmiset ja toisten ihmisten mielipiteet huomioiva kysyy monesti toiselta kanssaihmiseltä mitä kuuluu. Tsemppaa ja toivottaa hyvää työpäivää."

"Luottamuksellinen, oikeudenmukainen ja keskusteleva työilmapiiri syntyy hyvistä kokemuksista."

Minkälaisissa tilanteissa minun on haastava ottaa vaikeat asiat keskusteluun?

Puheeksioton kynnystä nostavat asiat ovat käytännössä yllämainittujen asioiden poissaoloa. Kun keskustelussa ei ole aitoa kohtaamista tai keskinäistä luottamusta, on hankalinta asioista vieläkin vaikeampi puhua. Myös vaikenemisen kulttuuri työyhteisössä on vahva organisaatiokulttuuriin liittyvä tekijä, joka tekee asioiden avoimen ja suoran käsittelyn haastavaksi.

"Kun keskustelutilanteessa koen, että toisella osapuolella/toisilla osapuolilla on kiire tai ei tunnu olevan suurta kiinnostusta minun asiaan kohtaan."

"Kun koen keskustelutilanteessa, että se ei ole kovinkaan luottamuksellinen, arvostava tai kunnioittava."

"Niiden ihmisten kanssa, joiden kanssa en osaa luontevasti puhua edes arkisista asioista enkä koe tulevani kuulluksi saati saavani suunvuoroa kertoakseni omista asioistani."

"Epäluottamuksellinen ja vaikeneva, ei keskusteleva työilmapiiri syntyy siitä, että on paljon huonoja, epäreiluja, epätoivottuja tapahtumia, jotka ovat nakertanut

yhteistä luottamusta eikä hyviä yhteisiä kokemuksia ole syntynyt niin paljon, että luottamus olisi vahvistunut.”

Hankalien asioiden puheeksiotto edellyttää siis sekä yksilöllistä taitoa ja rohkeutta, että toimivia ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita. Tästä johtuen konfliktin käsittelyn taitojen kehittämisessä tulisi aina huomioida sekä yksilöllinen että työyhteisön yhteinen taso. Jokainen meistä vastaa omalla toiminnallaan siitä, minkälaista ilmapiiriä ja vuorovaikutusta työyhteisöön osaltaan on rakentamassa. Toisaalta työyhteisön vuorovaikutuskulttuuri voi vaikuttaa merkittävästi siihen, miten ihmiset työpaikalla toimivat. Vuorovaikutuskulttuuri muuttuu harvoin vain yksilöiden muutoksen myötä. Tehokkaampaa muutos on silloin, kun asioista puhutaan yhdessä.

Tunnista ihmisten erilaisuus

Monet työyhteisöjen vuorovaikutushaasteista pohjautuvat ihmisten erilaisuuteen. Osa meistä on asiakeskeisiä, osa puolestaan tunneihmisiä. Toinen ajattelee puhuessaan, toisen ollessa harkitseva ja varovainen ilmaisussaan. Erilaisuus on sekä rikkaus ja voimavara että myös mahdollinen jännitteiden ja konfliktien synnyttäjä.

On siis tärkeä osata tunnistaa, mitkä ovat omat ja toisten toimintatyylit sekä millä tavalla ne vaikuttavat työyhteisön toimintaan. Omien vuorovaikutusmallien tunnistaminen antaa realistisen pohjan kehittämiselle. Myös se, että tiedostaa toisten luontaiset tyylit, lisää sekä ymmärrystä että myötätuntoista suhtautumista toisiin. Toisen aiemmin ehkä ärsyttävä tyyli muuttuu ymmärrettävämmäksi ja siihen osaa suhtautua rahtusen paremmin. Tämä kehitys puolestaan auttaa meitä toimimaan paremmin erilaisten ihmisten kanssa. Ja siitähän vuorovaikutuksen rikastamisessa lopulta on kyse; kyvystä hyödyntää ihmisten erilaisuutta ja kääntää eri näkökulmat ja mielipiteet voimavaroiksi työyhteisöä rapauttaviin konfliktien sijaan.

Kirjoittaja

Peter Peitsalo

Erityisasiantuntija (Työterveyslaitos), sertifioitu business- ja tiimicoach, työnohjaaja (STO ry)

Peitsalo kävi pitämässä kotitalousopettajille vuorovaikutusvalmennusta helmikuussa 2023.

puhelin: 050 562 7406

sähköposti: peter.peitsalo@ttl.fi

AJAN RIITTÄMINEN – TYÖ JA VAPAA-AIKA



VÄHEMMÄN ON ENEMMÄN – NÄE OLENNAINEN OPETUSTYÖSSÄ

Olemme muutaman viime vuoden ajan eläneet haastavia aikoja. Tuntuu kuin erilaiset kriisit olisivat seuranneet toisiaan. Kiire ja työkuorma on tuntuva. Kokemus opettajien sirpaleisesta työnkuvasta näyttää voimistuvan jatkuvasti. Moni opettaja on todennut, että opettamisen päälle on alkanut kertyä paljon muuta ”kohtaamistyötä”, on lanseerattu uusia työkäytäntöjä ja järjestelmiä, on pidetty palavereita ja hoideltu monenmoista ”hankehumpaa”. Samalla on painotettu opetuksen yksilöllistämisen tarvetta, inklusiota ja dokumentoinnin tärkeyttä.

Joku onkin osuvasti sanonut, että opettajista on tullut multitaskauksen kokemusasiantuntijoita. Kun työnkuvan muutokseen lisätään vielä moninaiset säästöpainot, kasvaneet opetusryhmät ja entistä haastavammat opetustilanteet, moni opetustyön ammattilainen on kokenut voimien vähyyttä. Ammattikunta kyllä tietää itse työnsä tärkeyden ja on siitä oikeutetusti ylpeä, mutta samalla on tunne, ettei opetustyötä työtä aina oikein arvosteta. Ei oikeastaan ole suurikaan ihme, että jopa yli 70 prosenttia kaikista maamme opettajista koki uupumusta koronapandemian keskellä, joulukuussa 2020.

Mitä sitten voisimme tehdä?

Elämä ei ole pikamatka, eikä edes työuramme ole sitä. Toinen juttu on sekin, ettemme yleensä ole täällä yksin. Tekemisemme ja hyvinvointimme heijastuvat lähellä oleviin, ehkä perheeseen. Siksi olisi tärkeää oppia erottamaan työasiat muista asioista ja Isot Asiat muista asioista.

Keskellä arjen kiirettä moni voi erehtyä luulemaan, ettei esimerkiksi työuupumus koske niinkään minua, ”koska tiedän nuo asiat.” Se on kuitenkin harhaa. Moni havahtuu vasta, kun on ”ajanut kunnolla seinään”. Jopa hyvinvoinnin ammattilainen voi uupua. Tieto ei auta, ellei se näy arjen tekoina.

Itse asiassa omaa hyvinvointia tukevat ratkaisut ovat usein hyvinkin lähellä meitä itseämme. Ne eivät välttämättä johdu työstä, työilmapiiristä tai työnantajasta, vaan meistä itsestämme.

Hyvien, auttavien ratkaisujen ei myöskään tarvitse olla kalliita ja maata kaatavia.

Jo pelkästään oman vuorokausirytmien tarkistaminen vie huomiota askelen verran oikeaan suuntaan. Muuten: miten on sinun kohdallasi: jos jaat vuorokauden 24 tuntia kolmeen osaan, löytyykö vuorikaudestasi kahdeksan tuntia kunnollista lepoa, toiset kahdeksan tuntia työtä (HUOM. ei enempää!) ja vielä kahdeksan tuntia hyvinvointiasi tukevaa palauttavaa vapaa-aikaa?

Moni tämän kysymyksen itselleen tehnyt, on huomannut, ettei ehkä sittenkään löydy. Usein on niin, että esimerkiksi uni ja kunnollinen lepo jäävät vajaaksi ja voi olla niinkin, että työ on jo kauan sitten levinnyt vapaa-ajalle. Varsinkin lapsiperheissä rytmin säilyminen olisi äärimmäisen tärkeää. Rytmien on ihmisen hyvinvoinnille arvaamattoman tärkeä asia.

Hyvinvointimme on lopulta päätöksiä. Se on pienten arkisten asioiden tekemistä ja muuttamista. Se ei ole aina sitä, mitä työnantaja tekee meidän eteemme, vaan usein juuri sitä, mitä minä itse voin tehdä.

Sovimme luennon lopuksi pienestä tehtävästä. Se kuului näin: "Kuten huomasimme, omaan arkeensa voi saada lisää tarmoa, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta joskus hyvinkin pienellä 'kikalla'. Sinulla on taatusti oma pieni, sinulle merkityksellinen konstisi. Ja: ellei sinulla ole vielä sellaista rutiinia, käytä hetki aikaa ja kehittele se. Kerro siitä ja sen vaikutuksista 5–10 rivillä muille. Huomaa, että tuo hyvien vaikutusten konsti voi olla muutenkin kuin tekemistä tai kuntoilua (kirja, musiikkia tms.). Kerro, mikä sen äärellä oivallutti sinua!"

Kirjoittaja

Juha T. Hakala

professori, kasvatustieteilijä, tietokirjailija ja filosofi sekä mm. Vähemmällä enemmän -kirjan kirjoittaja.

Hakala kävi pitämässä kotitalousopettajille hyvinvointiin liittyvän luennon tammikuussa 2023.
puhelin: 045 3527070

sähköposti: juha@juhathakala.com
<https://juhathakala.com/>



AAMUN HETKIIN

Millaisia keinoja löysimme?

Venyttelen aamuisin

"Hyvinvointikikkani on aamulla sängyssä venyttely. Inhoan kännykän pärinään heräämistä ja sängystä heti ylös säntäämistä. Olen jo vuosia sitten hankkinut 'sarastusherätys' radion. Se herättelee minut hellästi aamuun. Venyttelen kädet ja jalat rauhallisesti sängyssä maaten. Tällä keinolla olen myös päässyt eroon myös kipeistä kantapäistä."

Halaaminen voimaannuttaa

"Minun päivittäinen, hyvinvointia lisäävä juttuni on halaaminen. Halaan kump-paniani tai/ja lastani joka aamu, ja toivotan samalla hyvät huomenet. Halatessa pysähtyy ja rauhoittuu, ja nauttii hetken toisen läheisyydestä ja lämmöstä. Tunnen energioiden kohtaavan ja ainakin itse tunnen saavani voimia ja rauhaa hetken halauksesta. Heti aamusta saa tunteen, ettei ole yksin, vaan saa jakaa arkensa jonkun rakastamansa ihmisen kanssa."

Aamujumppa ja uni ovat minun juttuni

"Minulla on ollut liikunnasta taukoa. Vuoden alussa päätin aloittaa pienin askelin. Teen viisi kertaa viikossa tietyn venyttelyjumpan aamulla. Löysin sen Hyvä terveys -ledestä. Se ei kestä kauaa ja tuntuu hyvältä, kun keho pikkuhiljaa alkaa taas joustamaan. Jos en ehdi tehdä sitä jonain arkipäivänä ennen töihin lähtöä, teen sen sitten viikonloppuna. Toinen asia, josta olen päättänyt pitää huolta, on uni. Luin Hesarista unilääkäri Henri Tuomilehdon "Minä väitän"-jutun torstaina. Se kannusti minua lisää satsaamaan uneen."

Aamukävelyllä, vaikka yöasussa

"Omaan arkeeni saan pontta heräämällä aamuisin aikaisin ja tekemällä koiran kanssa pienen virkistävän aamukävelyn. Jos koira jostain syystä haluaa nukkua, käyn kävelyllä itsekseni. Koska asun maaseudulla, voin tehdä aamukävelyn, vaikka pelkässä yöasussa, luonto ja rauha on läsnä, ja kuulaana kevätaamuna lintujen laulu tuo ihanaa rauhaa ja voimaa."

Kylmä vettä ja hekotusta

"Aamutsempaus: kutkuttavinta on kylmällä vedellä korvien peseminen! Se on aina yhtä hirveää, mutta virkistävää ja metkaa. Toinen aamutsempauskeinoni on nau-raminen ääneen vaikka vängällä! Huulet korviin, vaikka kynä suussa on toiminut aina, mutta nyt haluan ihan nauraa. Nämä konstit eivät maksa mitään, ei mene kuin hetkosen, ei tule hiki, eikä edes hengästyä!"

Aamu-uinti rentouttaa

”Olen kehitellyt itselleni aamurutiiniksi ympäri vuoden kestävän aamu-uinnin, jota olen tehnyt jo vuosia. Totuin jo lapsena aamu-uintiin mökillä ja nyt vanhemmiten olen laajentanut sen avantouintiin kelillä kuin kelillä. Syksyisin jatkan uintia lähirannalla niin pitkään, kunnes jää estää veteen pääsyn. Talviaamuisin käyn laiturin päädyssä olevassa avannossa. Uudessa mieli lepää enkä ajattele mitään. Samalla seuraan luontoa, ja lämmin puuro maistuu niin herkulliselta tämän aamurutiinin jälkeen.”

Kahvia ja kynttilä aamuun

”Aamuisin paras rutiini on kahvin keittäminen ja sängyn petaaminen. Ja haastavien töiden parissa toimii kynttilän sytyttäminen. Sen lisäksi, että se tuo tunnelmaa tilaan niin se rauhoittaa. Ja itseäni rauhoittuminen auttaa keskittymään.”

Kiireettömän aamu merkitys

”Minulle tärkeä aloitus hyvään päivään on kiireetön aamu ja hyvä musiikki työmatkalla. Kiireetön aamu tarkoittaa sitä, että voin rauhassa syödä aamupalan, lukea päivän uutiset ja silitellä koiraa Ylen aamunohjelmaa katsoen (kuunnellen) ennen töihin lähtöä. Tämä on minulle omaa aikaa ja pieni nollaus ennen päivän hommiin ryhtymistä. Musiikki työmatkalla puolestaan saa aikaan hyvän fiilksen ja samalla voi jo miettiä, mitä kaikkea tänään on töissä luvassa.”

Kirkasvalolampusta lisää vireyttä

”Syksyllä 2020 emme päässeet syyslomalla etelään lomamatkalle. Syksyn pimeudessa syyslomatkan aurinko on auttanut minua jaksamaan. Niinpä hankin kirkasvalolampun. Aloitin lampun käytön lokakuussa ja käytin sitä helmi-maaliskuulle saakka. Söin arkisin aamupalan lampun valossa. Koin saavani siitä lisää vireyttä sekä vähentävän väsymystä ja alakuloisuutta.”

Musiikkia työmatkalla

”Oma päivittäinen jaksamista tukeva rutiinini on musiikin kuuntelu junassa työmatkalla. Tämä on muodostunut minulle todella tärkeäksi hetkeksi, jolloin voin sulkea muun maailman ympäriltäni ja antaa ajatusteni lentää vapaina. Kyse ei niinkään ole siitä, että kuuntelisin musiikkia, vaan mahdollisuudesta hiljentää ympäröivä maailma. Tällöin se ei pääse kuormittamaan minua jo ennen työpäivää.”



PÄIVÄN ASKAREIDEN LOMAAN

Työmatkakävely

"Saan päiväni paremmin liikkeelle, kun kävelen töihin. Useasti matka taittuu työparin kanssa jutustelu. Matkalla tulee juteltua niin työasioista kuin muustakin. Koen saavani hyödynnettyä matkan liikkumiseen, ulkoiluun ja sosiaalisuuteen. Jos työpari ei ole kanssani, kuuntelen joko podcastia tai kirjaa."

Juoksulenkki hyppytunnilla

"Teen juoksulenkin aamun hyppytunnilla, jos sellainen on. Aamuliikunta antaa voittajan tunteen työpäivää ja vapauttaa illan muuhun tekemiseen. Toinen 'juttuni' on pitkät hengitykset kylmässä vedessä työlään työpäivän jälkeen. Talvella käyn avannossa kaulaani myöten 1-1,5 minuutin ajan, 2-3 kertaa viikossa. Joka kerta hyvänolontunne palkitsee ja rauhoittaa ylivireän hermoston."

Yksi "mitä kuuluu" -viesti päivässä

"Olen ottanut tavakseni joka päivä soittaa tai laittaa viestin vähintään yhdelle tustävälle tai sukulaiselle tai tutulle viestin, mitä kuuluu. Se tuo itselleni välittämisen tunteen ja myös, että minusta välitetään. Toinen, melko uusi tapa, on erilaiset voimалаuseet, joita itselleni ääneen tai äänettömästi hoen. "Olen onnekas", "minut ympäröi vain hyvät tyypit", "Minulle tapahtuu hyviä asioita, minulle tulee tapahtumaan se, mitä ansaitseen ja tarvitsen" jne. Aiemmin ajattelin, että nämä ovat aikamoista hölynpölyä, mutta olen huomannut, että niiden myötä myös oma ajattelumaailmani on muuttunut avoimemmaksi ja positiivisemmaksi."

Hyvä teko tekee onnelliseksi

"Minun hyvän mielen rutiini on konkreettinen teko jollekin toiselle ihmiselle joka päivä. Se voi olla pieni ja hyvinkin arkinen teko puolisolalle, kollegalle tai jollekin tuntemattomalle ihmiselle, kunhan se tuottaa helpotusta toisen arkeen ja iloa elämään. Se tekee minut onnelliseksi, kun olen tehnyt hyvää ja näen, että olen voinut olla avuksi toisille. Uskon, että hyvän teon tekeminen ja hyvän välittäminen luo ympärilleen hyvää sekä hyviä tekoja myös muilta, jotka auttavat minua."

Olen alkanut arvostaa viime hetkiä

"Olen ottanut käyttöön luennolla saamani oivalluksen, eli olen alkanut arvostamaan 'viime hetken tekemistä' itsessään varsin tehokkaana suoritusmenetelmänä. Lakkaan siis jo etukäteen murehtimasta pitkien to-do-listojen kanssa kasautuneiden asioiden ja tehtävien mahdollista jäämistä viime tippaan. Olen aina tehnyt asiat ajoissa, kontrolloin toimiani ja ollut tunnollinen. Tämän uuden tavan myötä olen aivan välittömästi ollut oudolla, mukavalla tavalla kevyempi."

Opi sanomaan myös: "Ei."

"Tän karttuessa on huomannut, ettei kaikkeen tarvitsee lähteä mukaan, eikä kaikkea pidä suorittaa sata lasissa. Olen myös alkanut arvostamaan omaa aikaani. En enää ota vastaan kaikkea tarjottua työtä, ja jätän ensi vuonna myös kansalaisopiston tunnit pois. Pysin keskittymään ydinasioihin, myös omaan hyvinvointiini. Vapaa-ajalla teen niitä asioita, joista nautin. Sallin itselleni arjen pientä luksusta, enkä enää laske jokaista senttiä tai euroa."

Äänikirjat ja soittolistat

*"Minä kuuntelen äänikirjoja kotimatalla. Niin saan työajatuksia pois mielestä, eivätkä ne vaivaa enää vapaa-ajalla. Kuuntelen äänikirjoja myös iltaisin nukku-
maan mennessä. Silloin kuuntelussa on jokin filosofinen kirja tai elämäntaito-opas. Kotimatalla kuuntelen jotain koukuttavaa, mutta illalla ei malta nukahtaa, jos on liian jännä kirja. Töihin mennessä kuuntelen musiikkia. Minulla on muutama soit-
tolista, joilla saa hyvän fiiliksen, vaikka olisi tiedossa vaikea tai erityisen kiireinen päivä. Hyvällä tuulella siitä selviää helpommin."*

Rakkauden kahvit

"Keitämme puolisoni kanssa rakkauden kahvit päivittäin työpäivän päätteeksi. Se on meille tärkeä rakkauden ele, pieni kahdenkeskinen hengähdys hetki arjen kiireen keskellä, mahdollisuus kohdata ja tulla kohdatuksi. Rakkauden kahvit ovat pieni hetki ja teko, mutta suuri ja voimaannuttava vaikutus. Samalla myös lapsemme saavat ainakin yhden esimerkin, kuinka vanhemmat ruokkivat parisuhdetta päivittäisillä pienillä teoilla."

Neulominen

"Minulle tärkeä keino saada lisää tarmoa, elämän hallinnan tunnetta ja ennen kaikkea nollata omaa kiireen tuntua, multitaskaamisen aiheuttamaa ajatusten ja mielen hässäkkää on neulonta. Istahdan keinutuoliin, kädet kyynärnojille (ei niska- ja hartiasoutu jännity edes sitten kun tukeva ja rento asento), ristiselän taakse pieni tyyny tukemaan selkää ja laitan sukkapuikot heilumaan. Kolme oikein, kaksi nurin, kolme oikein, kaksi nurin soveltuu mantraksi ajatusten tyhjentämisen kaikesta muusta."

Jokin teenjuontirituaalissa tuntuu tärkeältä

"Lähes päivittäin keitän itselleni illalla ison mukillisen teetä ja juon sen aina samasta isosta Taika-mukista (vaihdellen punaista ja sinistä mukia). Teeheni en laita makeutusta ja vaihtelen eri teelaatuja ja makuja. En oikeastaan erityisesti rakasta teen makua, mutta jokin siinä "teenjuontirituaalissa" tuntuu tärkeältä. Teekupin äärellä annan ehkä itselleni luvan rauhoittua oikeasti hetkeen."



ILLAN TUOKIOIHIN

Huomisen päivän tsekkaus auttaa

”Minun pieni juttuni arjessa on se, että joka ilta käyn mielessäni läpi, mitä seuraava päivä sisältää. Mietin, mitkä vaatteet tulen laittamaan, joka riippuu vahvasti sen hetkisestä tunnetilasta. Kuvittelen mielessäni päivän aikataulun ja pyrin ennakoimaan asioita, kuten otan vaatteet valmiiksi esille tai pakkaan työlaukun valmiiksi. Koen, että tämä auttaa minua rauhoittumaan hektisessä arjessa, ja myös aamut tulee rauhallisempia.”

Minun juttuni

”Iltaisin minulla on tarve siistiä keittiön tiskipöydältä tiskit koneeseen ja ladata aamukahvia varten kahvinkeitin. Päivän sotkut ja likaiset astiat saa siivouksen myötä pois silmistä. Tekemällä juuri tällaista lähes automatisoitua kotityötä, huomaan etten ajattele oikein mitään, vaan rauhoitun siirtymään kohta nukkumaan. Uuden päivän voin sitten aloittaa ns. ”tyhjältä pöydältä” ja hyvillä mielin. Jokainen päivä on uusi mahdollisuus.”

Äänikirja rentouttaa

”Olen noin puolentoista vuoden ajan kuunnellut iltaisin äänikirjaa juuri ennen nukkumaanmenoa. Kuuntelen äänikirjoja muutenkin, mutta rauhoitun kuuntelemaan sängyssä hetken äänikirjaa. Laitan kirjaa kuulumaan ajastimella yleensä 15 minuuttia. Tällöin ei haittaa, vaikka nukahtaisi aikaisemmin. Kirjat ovat yleensä romaaneja, kevyttä kuunneltavaa. Koen, että saan äänikirjojen avulla työhön liittyvät ajatukset helpommin pois mielestäni.”

Tylsä äänikirja uniongelmaan

”Itse olen löytänyt äänikirjoista rentouttavan ja unta edistävän asian. Minulla on ollut aikoinaan uniongelmia, kun elämäntilanne oli liian hektinen. Kun alan nukkumaan, kuuntelen äänikirjaa. Valitsen kuunneltavaksi jonkun erittäin tylsän ja lukijaksi rauhallisen unettavan äänen. Kun vielä säädän lukunopeudeksi 0,85, niin tämä rauhoittaa vielä lisää. Kun laittaa puhelimeen vielä uniajastimen, se sammuu itseksensä nukahdettuani.”

TEHOKKUUDEN TAIKA – NÄIN VOIT ELÄÄ OPETTAJANA ENEMMÄN

Tehokkuuden taikaa kotitalousopettajille

Meillä kaikilla on käytössämme 24 tuntia vuorokaudessa ja 168 tuntia viikossa. Parasta ajanhallintaa on itsensä johtaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että kannattaa tehdä merkityksellisiä asioita ja suunnata voimansa vähintään pidemmällä tähtäimellä siihen, minkä kokee kaikkein tärkeimmäksi.

Tärkeät asiat kannattaa tehdä silloin kun niillä ei ole vielä kiire. Näin kiire ja stressi eivät häiritse, kun panokset ovat kaikkein korkeimmat. Kuolinvuoteella voi harvoin tehdä enää sitä, mitä olisi elämässään halunnut. Kadumme usein sitä, että emme tehneet valintoja ja teimme esimerkiksi liikaa töitä sen sijaan, että olisimme antaneet aikaa itsellemme ja läheisille.

Oman jaksamisen kannalta tärkeintä on pitää huolta itsestä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että syö hyvin ja terveellisesti, lepää riittävästi ja liikkuu säännöllisesti sekä viettää aikaa läheisten kanssa. Yksinkertaisia ja itsestään selviä asioita, joista usein nipistämme, kun elämässä on haastavaa. Juuri näistä seikoista kannattaisi kuitenkin pitää kiinni kaikkein tiukimmin silloin kun on vaativa elämäntilanne.

Kolme tehokkuuden taikatyökalua jokaisen arkeen.

Ensinnäkin luomalla omia arvoja tukevia vahvoja tapoja ja rutiineja helpotamme merkityksellisen polun löytämistä ja tavoitteiden saavuttamista ilman, että joudumme kuluttamaan tahdonvoimaamme. Tavat ovat kuin korkoa korolle ilmiö. Pienistä parannuksista yli ajan kertyy suuri muutos. Itse esimerkiksi syön joka aamu hedelmiä, harjoittelen uusia kieliä, luen 10 sivua paperikirjaa sekä teen 15 minuutin venyttelyt ja seitsemän minuutin lihaskuntotreenin.

Toisekseen meillä on usein hyviä tavoitteita, muttei kykyä edistää niitä. Tavoitteet kannattaa pilkkoa riittävän pieniksi, jotta aloittamisen kynnyks laskee. Tavoitteet kannattaa suunnitella osaksi omaa arkea. Jos tavoitteena on aloittaa juoksu-harrastus, voi määritellä, että aikoo juosta seuraavan vuoden aikana 1000 kilometriä. Tämä tarkoittaa 20 kilometriä viikossa. Tämän voi aikatauluttaa vaikka niin, että tiistaina ja torstaina juoksee viisi kilometriä ja sunnuntaina kymmenen. Ison tavoitteen saa näin konkretisoitua viikoittaiseksi tai päivittäiseksi tekemiseksi.

Kolmanneksi kannattaa arvioida ja mitata omaa tekemistä. On mahdotonta tietää, saako asioita aikaiseksi, jos niitä ei mittaa tai seuraa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että arvioi esimerkiksi viikoittain tuliko syötyä hedelmiä, tehtyä venyttelyä tai käytyä juoksemassa. Ylipäätään kannattaa seurata myös omaa ajankäyttöä. Jos perhe ja omat lapset ovat sinulle tärkeitä, tiedätkö, kuinka monta tuntia viikon 168 tunnista olet heidän kanssaan.

Kohti muutosta - Kokeile kokeiluja

Usein meillä on paljon haitallisia tapoja ja rutiineja. Kokeilut voivat olla hyvä keino muuttaa näitä. Itselläni on tapa, jossa kokeilen joka kuukausi jotain uutta tapaa. Tätä kirjoittaessa vietän kuukautta, jossa en seuraa lainkaan uutisia tai sosiaalisen median kanavia. Tämä on rauhoittanut uskomattoman paljon arkea ja antanut tilaa esimerkiksi treenaamiseen. Kokeilujen myötä olen päässyt testaamaan ja oppimaan monia mielenkiintoisia asioita. Olen kokeillut kuunnella kirjan päivässä, kirjoittaa kirjan kuukaudessa, oppinut ratkaisemaan Rubikin kuution tai harjoitellut käsillä seisontaa. Joistain kokeiluista on jäänyt pysyviä uusia tapoja arkeen, ja toiset ovat unohtuneet. Aloittamisen kynnykseni laskee, kun sitoutuu kokeilemaan jotain uutta asiaa vain 30 päivän ajan eikä koko loppuelämää.

Osana täydennyskoulutusta osallistujat kokeilivat 30 päivän kokeiluja. Jokainen sai listata 12 asiaa, joita haluaisi elämässään kokeilla ja valitsi niistä yhden asian, jota kokeili 30 päivän ajan ja kirjoitti kokemuksistaan. Seuraavassa muutamia esimerkkejä kokeiluista.

Kotitalousopettajien kokeiluja

Kiitollisuus

”Kiitollisuuden aiheita pohtiessani, olen selvästi lisännyt elämään positiivisuutta, sillä olen havainnut paremmin päivän aikana tapahtuneet hyvät ja kiitollisuuteen liittyvät asiat. Olen myös jakanut kiitollisuuden aiheet, joten näin olen kertonut samalla läheisilleni päivästäni.”

Nukun vähintään seitsemän tuntia

”Olen nukkunut vähintään muutamaa minuuttia vaille seitsemän tuntia joka yö kuukauden ajan. Syvää unta on todella usein neljä-viisikin tuntia, mikä tuntuu kehossa ja mielessä hyvin nukutulta ja energiseltä. Usein nukun kahdeksan tuntia ja nukahtaminen tapahtuu lähes aina noin 15 minuutissa silmien sulkemisesta.”

Porraskävely

”Valitsin porraskävelyn toteutettavaksi neljänä päivänä viikossa viiden minuutin ajan ensimmäisellä välitunnilla. Yksi kierros sisälsi 28 porrasta ja kolmena ensimmäisenä päivänä jaksoin kävellä kuusi kierrosta. Neljäntenä päivänä ehdin kävellä seitsemän kierrosta ja samoin koko seuraavan viikon. Kaksi seuraavaa viikkoa

pystyinkin jo kävelemään kahdeksan kierrosta. Kokeilu oli mielenkiintoinen. Kunto nousi nopeasti. Jalkojen voima kasvoi ja hapenotto kyky parani selvästi. Ilman tätä kokeilua olisin istunut tämänkin viisi minuuttia tietokoneen ääressä naputtelemassa asiakirjoja. Tämä kokeilu jäi päiväohjelmaan.”

Päivien aikatauluttaminen

”Päätin kokeilla 30 päivän ajan päivien aikatauluttamista. En ole vielä aivan täyttä aikaa ehtinyt uutta tapaani kokeilla, mutta minusta tuntuu jo nyt kolmen viikon jälkeen, että tämä tapa jää pysyvään käyttöön, niin voin tehtävään jo vastata. Käytin aikataulun laatimiseen puhelimen kalenterisovellusta. Kokeilin myös Straniuksen mainitsemia sovelluksia, mutta kalenteri oli minulle tutumpi käyttää, joten päädyin lopulta siihen. En aikatauluttanut päivääni aivan yhtä tarkasti kuin Stranius; minulle jäi päivään myös tyhjiä kohtia. Tyhjien kohtien eli vapaan ajan määrä konkretisoitui hyvin ylös kirjaamisen avulla. Kun tyhjä aika on konkreettisesti näkyvillä, olen saanut sen hyödynnettyä paremmin. Samalla tuntuu, että vapaa-ajan määrä olisi lisääntynyt. Jännää, että ajan näkyväksi tekeminen voi vaikuttaa näin paljon.”

Kirjan lukeminen päivittäin

”Päätin lukea kirjaa joka päivä. Kokeilu sai minut muistamaan, kuinka mukavaa on uppoutua tarinan maailmaan ja palata kirjan luomiin paikkoihin ja henkilöihin uudelleen. Samalla tuli laskeuduttua levolle ajoissa ja korjattua uniryhtiä. Tehtävä sai huomaamaan, kuinka jokainen voi aktiivisesti valita mitä esimerkiksi vapaa-ajallaan tekee. Ajatus vapaa-ajan suunnittelemisesta, keinona rajata työmiestä, kolahti minuun! Kiitos Leo!”

Aamuvenyttely

”Tämän rutiinin haluan pitää loppuelämäni. Voi olla, että venytysliikkeet tulevat vaihtumaan tarpeen ja käytettävissä olevan ajan mukaan. Mutta kun ei laita tavoitteita liian korkealle, ne on helpompi saavuttaa ja kokea onnistumisen tunnetta.”

Kielen harjoittelu Duolingo-sovelluksella

”Alussa innostusta oli paljon ja ensimmäiset päivät sujuivat hyvin. Kuitenkin tämän jälkeen uusi ”rutiini” pääsi unohtumaan valitettavan helposti. Tein Duolingoa aina kuin muistin, mutta väliin saattoi jäädä useampi päivä. Olisi pitänyt valita tietty ajankohta päivästä, jolloin olisin suorittanut viiden minuutin opiskeluni, ja laittaa puhelimen muistuttamaan. Vaikutusta elämään ei juurikaan ollut, korkeintaan harmistuminen silloin kuin muisti tehtävien jääneen välistä. Kenties olisi pitänyt valita sellainen tavoite, jolla olisi ollut suurempi vaikutus elämään, jolloin myös motivaatio toteuttaa ja saavuttaa tavoite olisi ollut korkeampi.”

Aamulenkit

”Olen nyt kuukauden ajan noudattanut kokeiluani ja herätyskelloni on pärähtänyt soimaan joka arkiamu klo 04.40, lenkkivaatteet päälle ja edessä neljän kilometrin mittainen aamulenkki. Lenkin olen tehnyt kävellen reippaasti. En voi väittää, että herääminen olisi aina ollut helppoa ja etteikö tyyny ja peitto olisi houkutelut kääriytymään tiukemmin vielä tunniksi, mutta päätös, mikä päätös! Ensimmäiset askeleet ja metrit ovat tuntuneet välillä raskailta ja mielessä on käynyt kotiin kääntyminen, mutta kunhan tuon alkutunteen yli on päässyt, on mieli virkistynyt ja tunne liikkeestä ja sen tuomasta voimasta kropassa on siivittänyt askeleet kuin itsestään. Lenkiltä palatessa on olo energinen, ja tulevan työpäivän aloitus on tuntunut mukavalta. Herätyskello on pitänyt huolen aikaisemmista aamuherätyksistä ja iltaisin olen tuntenut itseni väsyneeksi kuin itsestään jo klo 21-22 ja unikin on tullut helpommin ja nopeammin. Kokeilu on siis tuonut rytmiä ja uudenlaista voimaantumista elämäni – tunnen itseni energisemmäksi ja valmiimmaksi tulevaan päivään aamulenkkieni myötä! Eikä selvä fyysisen kunnon parantuminenkaan ja sen myötä muutaman sentin katoaminen vyötäröltä mitenkään pahalta ole tuntunut.”

Hengitysharjoitus

”Valitsin 12 kohdan listaltani hengitysharjoituksen. Tätä oli kyllä tehnyt jo aikaisemminkin, mutta en niin systemaattisesti. Mutta kun päätin, että alan tehdä sitä päivittäin, huomasin, että siitä tuli nopeasti rutiini, joka ei päässytkään unohtumaan. Tein hengitysharjoituksen iltaisin sängyssä ennen nukkumaanmenoa. Harjoituksen aikana vedin syvään henkeä 5–8 kertaa ja puhalsin rauhallisesti ulos. Hengitysten välissä pidin pienen tauon. Hengitysharjoitus rauhoitti fyysisesti, mutta se rauhoitti myös levottomana kulkevia ajatuksia. Ja jos tuntui, että oli erityisen vaikeaa rauhoittaa mieltä ja kehoa, lisäsin hengitysten määrää. Harjoitus ei vie paljon aikaa eikä vaadi erityisiä ponnisteluja. Lyhyessä ajassa siitä on tullut luonnollinen iltarutiini, josta aion pitää kiinni jatkossakin.”

En osta uusia tavaroita tai vaatteita

”Otin kokeiluun en osta tavaroita tai vaatteita kuukauteen. Homma toimi melko hyvin, mutta pojalle oli pakko hankkia frakki vanhojen tansseihin ja itselläni rikkoutui kännykkä... Muuten oli todella helppoa olla hankkimatta yhtään mitään muuta kuin ruokaa – myöskään töihin ei tullut tavaroiden hankintaa. Hankintojen tekeminen vie aina aika paljon aikaa, joten säästin sitä mm. ulkoiluun ja lenkkeilyyn!”

Töiden lopettaminen klo 18.00

”Ensimmäiset kaksi viikkoa sujui melko hyvin ja sain lopetettua työt määräaikaan mennessä. Ihan muutamana iltana jouduin katsomaan sähköpostit vielä ajankohdan jälkeen. Haastavinta alkuun oli, että en käy lukemassa sähköposteja enää

illalla. Olen tottunut tekemään niin vielä myöhemmin illalla. Parin viikon jälkeen tuli kokeiluun epäonnistumiset. Ensin olin sairaana ja minun piti kirjoittaa ohjeita sijaiselle, tämän jouduin yhtenä päivänä tekemään illalla. Lisäksi olin menossa useamman päivän koulutukseen ja myös tällöin jouduin kirjoittamaan sijaiselle ohjeet eikä tämä ollut aikataulujen takia mahdollista kuin vasta ilta-aikaan. Aion kyllä jatkaa tätä kokeilua ja yrittää saada tästä tavan itselle, että jos ei ole pakko, niin en tee töitä illalla. On huomattavasti rennompaa olla loppuilta ajattelematta työasioita kuin että lukisi vaikka sähköposteja vähän ennen nukkumaan käyntiä. Monesti sähköpostit aiheuttavat sen, että työasiat jäävät pyörimään mieleen illaksi ja ehkä yöksikin. Se, että en aukaise työsähköpostia klo 18 jälkeen, pitää minun tehdä ihan tietoisesti, muuten luen niitä illallakin.”

Televisio kiinni klo 22.15

”Kokeilin tuota telkkari kiinni viimeistään 22.15, viikonloppuisinkin. Se oli ihan hyvä kokeilu ja telkkarin sammutus onnistuikin ajoissa, joskus jopa aiemminkin, lähes joka päivä. Kokeilu lopetti epämääräisen kanavasurffailun ja muun torkkumisen sohvalla telkkarin ääressä. Viikonloppunakin tuli mentyä nukkumaan suht samassa rytmissä kuin arkena, eikä sitten nukkunut aamullakaan turhan pitkään eli hyvä kokeilu.”

Hedelmien syöminen päivittäin

”Valitsin hedelmien ja marjojen syömisestä päivittäin. Pysin saamaan päiväni käyntiin lisäämällä aamupalaani hedelmiä/marjoja. Plussaa olisi myös hedelmien ja marjojen syöminen muillakin aterioilla. Aluksi tämä sujui tosi hyvin. Kaurapuuroon sujahti marjoja, tai omenan paloja laittelin aamupalaleipien kanssa samalla lautaselle. Huomioin muitakin perheen jäseniä laittamalla heillekin valmiiksi aamupalalautaselle tarjolle marjoja/hedelmien paloja. Olin itseäni tyytyväinen, että hyvä minä. Eipä vaadi kuin pienen hetken nähdä vaivaa terveyden eteen. Ensimmäinen viikko sujui leikiten. Söin hedelmiä töissä välipaloina ja kotona iltapalana. Sitten tuli aamuja, kun hätinä ehdin syödä edes aamupalaa. Kiukutti ja tuskastutti koko kiire ja aamuinen hässäkkä. Nukuttukin oli huonosti. Päätä särki, eikä huvittanut mikään. Niin jäi hedelmät ja marjat niiltä aamuilta. Kunnes taas suunnittelin, että kuinka se onnistuisi. Kauppareissuilla muistan ostaa hedelmiä ja pakastimesta saan marjat. Tämä ei siitä ole kiinni. Tämän tavan ja ajattelun haluan jääväni aamuihini. Eli jatkan sinnikkäästi asian kokeilua. Jos en joka aamu tähän kykene, niin olen armollinen itselleni, että yritän taas seuraavana päivänä toteuttaa tavoitettani.

Hyvä teko päivittäin

”Teen päivittäin jonkin hyvän teon. Se voi olla pieni tai suuri. Viime viikon perjantaina pesin henkilökunnan jääkaapin, lauantaina annoin puolison nukkua normaalia pidempään (mikä tarkoitti, että vietin aamun lasten kanssa), sunnuntaina vein tarjottavat ystävälle, jolla on vaikeaa avioeron myötä ja tänään pesin astiat aamulla ennen lähtöäni. Pieniä asioita, suuria merkityksiä.”

Kokeilemisesta sanottu

”En usko, että jatkossa kokeilen kuukausittain uutta asiaa, mutta uskon, että noudatan varmasti avoimempaa ajatusmaailmaa ja kokeilen uusia asioita pidemmällä syklillä, koska uskon sen vaikuttavan minuun kokonaisvaltaisemmin. Aion kuitenkin lopulta tämän vuoden aikana toteuttaa kaikki listalle kirjoittamani asiat.”

Kirjoittaja

Leo Stranius

toimitusjohtaja, yhteiskunnallinen vaikuttaja sekä Tehokkuuden taika -kirjan kirjoittaja

Stranius kävi pitämässä kotitalousopettajille ajanhallintavalmennusta tammikuussa 2023.

puhelin: 040 754 7371

sähköposti: leo.stranius@iki.fi

STRESSIN HALLINTA – UUPUMUKSESTA JAKSAMISEEN



ELINTAVAT TASAPAINOON – HYVINVOINTIA JA VOIMAA ARKEEN

Hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Pyrkimys hyvinvoinnin lisäämiseen edellyttää siten moniulotteista lähestymistapaa eikä se välttämättä onnistu pelkästään elintapoja muuttamalla. Terveelliset elintavat voivat kuitenkin heijastua merkittävästi kaikkiin hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin ja siten myös kokonaisvaltaiseen jaksamiseen.

Omien elintapojen muuttaminen terveellisemmiksi ei aina ole yksinkertaista. Se edellyttää paitsi muutostarpeen tunnistamista, myös kyvykkyyttä, tilaisuuksia ja motivaatiota tehdä muutos. Lisäksi vain pysyvä muutos tuo mukanaan pitkäaikaista hyötyä ja pysyvään muutokseen tarvitaan yleensä sekä suunnitelmallisuutta että aikaa.

Muutoksen tekemisen lähtökohta on oman muutostarpeen tunnistaminen. Sitä helpottaa elintapojen miettiminen yksi kerrallaan ja niiden ”palasteleminen” pienempiin osiin. Voi esimerkiksi olla vaikeaa hahmottaa omia syömistottumuksia kokonaisuutena, mutta kun sen pilkkoo ateriarytmiin, kasvisten ja hedelmien käyttöön ja kuidun saantiin, tottumusten vertaaminen suosituksiin ja muutostarpeen tunnistaminen tulee helpommaksi.

Muutostarpeen tunnistamiseen voi käyttää monenlaisia apuvälineitä. Yksi esimerkki sellaisesta on UKK-instituutin Elintavat tasapainoon -aineisto, joka perustuu osallistujan itsearviointiin. Arvioinnin kohteena olevia elintapoja ovat:

- liikkuminen (kevyt, reipas, rasittava, lihaskunto ja liikehallinta, paikallaanolo)
- uni ja lepo
- ravinto (herkuttelu, kasvikset ja hedelmät, ravintokuitu)
- vyötärön ympäryys
- tupakka
- alkoholin käyttö

Kukin osallistuja merkitsee itsearviointilomakkeeseen valmiista vaihtoehtoista itseään parhaiten kuvaavaan vaihtoehtoon. Sen jälkeen aineistossa käydään läpi kutakin elintapaa koskevat suositukset, joihin osallistujat samalla peilaavat omia tottumuksiaan. Pohdin-

nan perusteella osallistujat voivat valita itselleen tärkeimmän muutoskohteen ja tehdä siihen liittyvän pienen päätöksen. Päätöksen tekeminen alkaa tavoitteen asettamisella ja etenee siitä toteutuksen ajoituksen ja sisällön suunnitteluun sekä edelleen päätöksessä pysymisen arviointiin.

Tavoitteen asettamisessa tärkeintä on tunnustaa omat voimavarat ja elämäntilanne. Onnistumisen kannalta paras tavoite on toteuttamiskelpoinen ja itselle merkityksellinen. Muunlainen tavoite jää helposti saavuttamatta. Sama sääntö koskee toteutuksen suunnittelua. Toteutus onnistuu, jos ajoitus ja sisältö sopivat hyvin muuhun arkeen.

"Arkisin nukkumaan heti 22 uutisten jälkeen."

"Syön lounaan joka päivä töissä."

"Käyn kuntosalilla vähintään 1x vko (perjantaisin), koska muina arkipäivinä minulla on jokin muu harrastus."

"Venyttelen joka ilta 15min klo 19.30 lattialla televisiota katsellessa."

Suunnittelussa on myös hyvä ennakoida mahdollisia toteutumisen esteitä ja miettiä, miten niiden sattuessa voi toimia.

"Yksi voi olla huono muisti: unohdan siis tehdä lounaan valmiiksi sunnuntaina. Toinen voi olla kiire eli en ehdi tehdä ruokaa sunnuntaina valmiiksi."

"Jos unohdan tai en ehdi tehdä ruokaa sunnuntaina, voin tehdä sen maanantaina tiistaiksi ja keskiviikoksi."

”Unohtaminen ja puuhailu muiden asioiden parissa siihen aikaan.”

”Laitan puhelimeen hälytyksen ja television viereen jumppamaton valmiiksi.”

Päätöksessä pysymistä kannattaa arvioida säännöllisin väliajoin. Onnistumisen huomaaminen vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja kannustaa jatkamaan muutoksen tiellä. Toteutuksen lykkääminen tai päätöksestä lipsuminen eli repsahtaminen takaisin vanhoihin tottumuksiin saattaa sen sijaan olla merkki liian kunnianhimoisesta tavoitteesta ja suunnitelmasta. Niitä voi kuitenkin aina korjata saavutettavammiksi, joten mitään ei ole menetetty.

”Aluksi päätin tarttua rautaan ja alkaa käymään kuntosalilla tavoitteena lihaskunnan parantaminen. Kynnys uuden harrastuksen aloittamiseen on ollut yllättävänkin iso ja aiheuttanut minulle stressiä. Olen ottanut asiasta selvää ja vertaillut vaihtoehtoja, mutta samalla lykännyt päätöstä. Niinpä päätin nyt vaihtaa aihetta ja ottaa tarkastelun alle ruokailutapani.”

Kirjoittaja

Minna Aittasalo

Dosentti terveystieteiden tohtori, fysioterapeutti, vanhempi tutkija,
UKK-instituutti, Tampere

Aittasalo piti kotitalousopettajille osallistavaa koulutusta terveellisistä elintavoista joulukuussa 2022 ja tammikuussa 2023.

sähköposti: minna.aittasalo@ukkinstituutti.fi

HYVINVOINTIA LISÄÄMÄSSÄ – STRESSIN SIETÄMISTÄ VAI OMIEN RAJOJEN LÖYTÄMISTÄ

Hyvinvointi ja jaksaminen korostuvat usein tilanteissa, kun oma henkinen hyvinvointi on epätasapainossa. Jatkuva stressitila elimistössä kuormittaa niin aivojen kuin kehon toimintaa ja tilanne näyttää usein kokijan silmiin epätoivoiselta. Ulospääsyä epämiellyttävästä tilanteesta on hankala löytää ja käsillä olevat keinot vaikuttavat riittämättömiltä.

Stressiä ja uupumusta koetaan hyvin eri tavoin, ja pahimmillaan se voi merkittävästi heikentää yksilön koettua elämänlaatua ja jopa vaikuttaa omaan sosiaaliseen ympäristöön. Aihe on tärkeä erityisesti tänä aikana, kun liian moni kokee uupumista joko omassa työssä, opinnoissaan tai muussa elämän osa-alueella.

Tunteet ja tarpeet hyvinvoinnin taustalla

Yksilön omat tunteet ja tarpeet nousevat keskiöön erityisesti silloin kun oma jaksaminen alkaa heikentyä ja toimivien keinojen löytäminen vaikeutuu. Yksilön kokemat haastavat tunteet kuormittavat perusarkea ja usein koetaan, että hankalaksi koettu tunnetila jää vaivaamaan pitkäksi aikaa. Vuorovaikutustilanteet muuttuvat herkästi konfliktitilanteiksi, kun omat voimavarat ovat vähissä ja aina ei riitä empatiaa toisen tilanteeseen, saati sitten itsellekään.

Tunteita tutkimalla meillä on kuitenkin mahdollisuus päästä käsiksi paljon suurempaan kokonaisuuteen ja sitä kautta meillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiimme.

Tunteet ilmentävät meille tarpeita, jotka ovat joko tyydyttyneitä tai tyydyttymättömiä. Kun koemme positiivisia tunteita, suurin osa meidän sen hetkisistä tarpeistamme ovat tyydyttyneitä ja kun koemme haastavia tunteita, meidän tarpeemme ovat jääneet tyydyttymättä. Tunteemme ovat ikään kuin tarpeidemme viestintä-
tuojia kertoen meille mitä tarvitsemme omaan elämäämme. Ymmärtämällä omia tunteitamme, voimme siis tehokkaammin ymmärtää myös niiden taustalla olevia tarpeita, joihin kaipaamme usein kipeästi täyttymistä.

”Kun keskittyy päivittäin oppilaisiin ja heidän kohtaamiseensa, huomaa antavansa paljon itsestään. Jopa niin paljon, että takki on kotiin päästessä todella tyhjä. Tuntuu tärkeältä pysähtyä omien tarpeiden äärelle ja huomata, kuinka itsekin haluaa tulla nähdyksi ja kohdatuksi päivittäin.”

Oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitäviä keinoja on siis omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen. Tämä on taito, jossa voi kehittyä samalla tavalla kuin lukemaan opettelu, pyörällä ajaminen tai vieraiden kielten opiskelu. Taitoa voi harjoitella, vaikka minuutin päivässä ja siltikin se kehittää omaa kykyä tunnistaa asioita itsestään.

”Harjoittelun kautta tässäkin asiassa tulee mestariksi, jos näin voi sanoa. Kun maltaa pysähtyä tunteen äärelle, oppii aina uutta itsestään ja omista toimintavoista.”

Näin etenen

Omien tunteiden ja tarpeiden tunnistamista kannattaa lähteä harjoittelemaan listojen avulla (kts liitteet s. 50-52). Tunnelistat jakaantuvat kahteen eri listaan eli tunteisiin, joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet ja tunteisiin, joita koemme, kun tarpeemme ovat jääneet tyydyttymättä.

Koska koemme hyvin suuren määrän erilaisia tunteita päivittäin, on hyvä valita, milloin lähtee tarkkailemaan omia tunteitaan. Jos omien tunteiden tunnistaminen on erittäin vaikeaa, niin silloin riittää muutaman minuutin harjoittelu, vaikka kerran viikossa. Tärkeintä on oppia erottamaan tunteita toisistaan ja huomaamaan, milloin omat tunteet alkavat kuormittamaan omaa hyvinvointia ja jaksamista.

”Tunteiden ja tarpeiden listaaminen auttoi hahmottamaan omaa pään sisäistä myllerrystäni ja sanoittamaan kysymysmerkkejä. Aioin käyttää näitä termejä apunani työyhteisön yhteisessä keskustelutilaisuudessa ja ratkaisujen hakemisessa.”

Tärkeää on muistaa armollisuus itseään kohtaan ja muistaa, että tämä on itselle uuden taidon oppimista. Hetkessä ei tarvitse osata kaikkea ja jos missä, niin tässä tehtävässä pelkkä tehtävän suorittaminen ei palkitse tekijää. Tämä on lempeä matka omaa itsetunteista kohti, ei pikajuoksu.

Tunteiden havainnoinnissa sinulla voi olla esillä, vaikka paperin palanen tai muistikirja ja tehtävässä eteneminen on oman arviointikyvyn varassa. Usealle riittää, kun osaa erotella erilaisia tunteita toisistaan ja löytää tunnesanoja, joita ei ole aiemmin edes pohtinut. Lisäksi on hyvä muistaa, että usein tunteet saattavat olla kietoutuneita toisiinsa. Viha voi peittää allensa useita eri tunteita, kuten esimerkiksi suru, pettymys, häpeä tai pelko.

Seuraavat askeleet

Kun omien tunteiden erottelu alkaa sujua, voi siirtyä suoraan tarvelistaan. Koska yleensä emme koe ongelmia silloin, kun tarpeemme ovat tyydyttyneitä, on hyvä lähteä tilanteista, joissa koemme epämiellyttäviä tunteita. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että henkisesti hyvin haastavissa tilanteissa pyrimme ainoastaan vain suojaamaan omaa hyvinvointiamme ja uuden oppiminen on sellaisissa tilanteissa heikkoa.

”Lähdin tarkastelemaan omia tunnetilojani epämukavissa tilanteissa, joissa tarpeeni eivät tule tyydyttyiksi”.

Tarpeiden tunnistaminen on useille hankalampaa kuin tunteiden erittely, joten tässäkin kannattaa käyttää hyväksi tarvelistaa. Tarvelistaa lukemalla listasta alkaa usein erottua sanoja, jotka ovat itselle tärkeitä. On hyvä lukea listaa rauhassa läpi ja nostaa esille viisi itselle tärkeää asiaa. Nämä asiat voi kirjoittaa halutessaan ylös. Tehtävän tekemistä usein helpottaa, kun kysyy itseltään samalla kysymystä: ”Mitä tarvitsen itselleni juuri tällä hetkellä?”

Kun olet löytänyt itsellesi joko yhden tai useamman tarpeen, niin kannattaa pitää määrä 1–2 tarpeessa. Vaikka kaikki tarpeet saattaisivat tuntua sillä hetkellä ajankohtaisilta, yleensä sen tärkeimmän tarpeen löytäminen auttaa eniten. Tähän auttaa toimiminen mahdollisimman intuitiivisesti, eli liika rationalisointi saa tällä kertaa jäädä taustalle.

”Pidin kurssin tehtävästä. Tulostin tarvelistan itselleni ja laitoin sen läpi laminoitukoneesta, niin voin käyttää sitä tarvittaessa myös jatkossa. Tarvelistalta löytyi läpiluvun aikana melko helposti tarpeita, jotka nousivat esiin. Koin, että tarpeen tunnistaminen auttoi ikävän tunteen hallinnassa ja sen käsittelemisessä, vaikka tarpeelle ei heti olisikaan voinut tehdä mitään. Toivoisin, että löytyisi vastaava yksinkertaisempi lista, mitä voisin harjoitella käyttämään opettamani kakkosluokan kanssa. Uskon, että tällaisesta harjoituksesta olisi apua myös oppilailleni.”

Kun olet löytänyt itsellesi sen tarpeen, joka on jäänyt tyydyttymättä, anna itsellesi aikaa pohtia rauhassa miltä asia sinusta tuntuu. Voit halutessasi käyttää tunnelistoja apuna, jos siihen on tarvetta.

Voit myös pohtia, onko löytyneelle tarpeelle mahdollista tehdä jotain. Ja tarvitsetko mahdollisesti apua sen tekemiseen, vaikka ystävältä tai esimieheltä. Aina ei ole välttämätöntä toimia heti, sillä jo omien tunteiden ja tarpeiden havainnointi ja ymmärtäminen saattaa helpottaa omaa olotilaa.

”Aiemmin tilanteissa, joissa olen esim. kokenut turhautumista tai uupumusta, olen etsinyt syytä tilanteisiin omasta toiminnastani lähinnä toimintani virheitä etsien ja sitä kautta mm. eristäytynyt työyhteisössäni ajatellen, ettei kukaan voi auttaa tai

ymmärtää tilannettani. Nyt, kun olen näissä tilanteissa uskaltanut katsoa tyydyttymättömän tarpeen peiliin ja lähtenytkin etsimään ratkaisua päinvastaisin keinoin, olen saanut kokea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta yhteisössä. Vaatii siis rohkeutta löytää tyydyttymättömät tarpeemme omien tunteidemme takaa!”

Tehtävän tekemisen tarkoitus on auttaa löytämään ja ymmärtämään omia tunteita ja tarpeita, jotka yleensä vaikuttavat taustalla muun muassa stressin kokemisessa. Kun yksilöllä on tehokkaammat keinot havainnoida omia tunteita ja tarpeita, hänellä on myös paremmat mahdollisuudet vaikuttaa niihin positiivisella tavalla. Ja sitä kautta myös koko lähiympäristöön.

”Tehtävän tekeminen herätti ilon ja kiitollisuuden tunteen omasta työporukasta. Minullakin on oikeus ja velvollisuus tavoitella iloa ja merkityksellisiä kohtaamisia töissä, jotta taas jaksan antaa itsestäni nuorille luokassa.”

Lopuksi

Muista olla itsellesi armollinen ja lempeä, jos tehtävän tekeminen tuntuu haastavalta. Ajattele tätä tehtävää ikään kuin tutkimusmatkana omaan itseen ja omaan hyvinvointiisi. Tämän tehtävän tarkoitus on ainoastaan lisätä hyvinvointia ja auttaa jaksamaan paremmin.

Voit kirjoittaa ylös myös lyhyesti omista kokemuksistasi. Oliko tehtävä mieluinen? Mitä ajatuksia ja tunteita tehtävä herätti? Ja olenko oppinut jotain uutta tämän tehtävän aikana itsestäni?

”Tehtävä tuntui helpolta ja tarvelistaa tulen selaamaan jatkossakin, jotta pysähtyisin itseni äärelle useammin. Tänään istuin, hyppytunnin ansiosta, tavanomaista pidemmän hetken juttelemaan työtoverin kanssa huomatakseni, kuinka ihanaa oli jutella ja nauraa omaksi iloksi sekä nauttia siitä, että ei tarvitse heti säännätä tekemään seuraavaa tekemätöntä tehtävää.”

Kirjoittaja

Jenni Rihti

Asiantuntija, kouluttaja Mielenterveyden keskusliitto

Rihti kävi pitämässä kotitalousopettajille helmikuussa 2023.

puhelin: 040 8200597

sähköposti: jenni.rihti@mtkl.fi

Yhteys, keskinäisriippuvuus

- arvostus
- empatia
- hellyys
- henkinen turva
- hoiva
- huolenpito
- huomioiduksi tuleminen
- hyväksyntä
- intiimiys
- jatkuvuus
- johdonmukaisuus
- kiintymys
- kumppanuus
- kunnioitus
- luottamus
- lämpö
- läheisyys
- myötätunto
- rakkaus
- todellisuuksien kohtaaminen
- nähdyksi tuleminen
- kuulluksi tuleminen
- tuki
- vakaus
- vastavuoroisuus
- vuorovaikutus
- välittäminen
- yhteenkuuluvuus
- yhteistyö
- ymmärretyksi tuleminen

Itsenäisyys, autonomia

- spontaanius
- tieto, informaatio
- tila
- vaihtelu
- valinta
- vapaus
- vastuu
- yksityisyys

Rauha

- ennakoitavuus
- sopu
- helppous
- järjestys
- kauneus
- lohtu
- tasavertaisuus
- reiluus
- suojelu
- tasapaino
- yhteisöllisyys

Kehon hyvinvointi

- ilma
- kosteus
- lepo
- liikkuminen
- lämpö
- nautinto
- ravinto
- rentoutuminen
- seksuaalinen ilmaisu
- turva, suoja
- uni
- vesi
- valo

Eheys

- aitous
- läsnäolo
- rehellisyys
- yhtenäisyys

Leikki

- ilo
- hauskanpito
- huumori
- seikkailu

Merkitys

- aikaansaaminen
- elämän rikastuttaminen
- haasteellisuus
- kiitollisuus
- juhliminen
- hengellisyys, henkisyys
- inspiraatio, innostus
- itseilmaisu
- kasvu, oppiminen
- luovuus
- merkityksellisyys
- osallisuus
- pätevyys
- selkeys
- sureminen
- tarkoitus
- tehokkuus
- tietoisuus
- toisen hyvinvoinnin edistäminen
- toivo
- tärkeys
- vakuuttuminen
- ymmärrys

Tunteita, joita koemme, kun tarpeemme OVAT tyydyttyneet

- altis
- autuas
- avoin
- elinvoimainen
- eloisa
- elpynyt
- eläväinen
- energinen
- haltioitunut
- herkkä
- hilpeä
- huoleton
- hurmioitunut
- huvittunut
- hyväntuulinen
- häikäistynyt
- hämmästynyt
- ihmeissään
- ilahtunut
- iloa uhkuva
- iloinen
- innostunut
- inspiroitunut
- kiinnostunut
- kiitollinen
- leppoisa
- liikuttunut
- lumoutunut
- luottavainen
- lämmin
- miellyttävä
- mukava
- nautinnollinen
- odottavainen
- onnellinen
- optimistinen
- piristynyt
- pirteä
- rauhallinen
- reipas
- rentoutunut
- riemastunut
- rohkaistunut
- seesteinen
- seikkailunhaluinen
- syventynyt

Tunteita, joita koemme, kun tarpeemme EIVÄT OLE tyydyttyneet

- ahdistunut
- alakuloinen
- allapäin
- ankea
- apaattinen
- avuton
- eloton
- empivä
- epäilevä
- epämurkava
- epäroivä
- epätoivoinen
- epävarma
- etäinen
- haluton
- hankala
- harmistunut
- hengästynyt
- hermostunut
- hiljainen
- huolestunut
- hädissään
- häilyvä
- häkeltynyt
- hämillään
- häpeissään
- hätääntynyt
- ikävystynyt
- inhottava
- irrallinen
- jännittynyt
- järkkynyt
- järkyttynyt
- kauhistunut
- keho
- kiihtynyt
- kireä
- kiukkuinen
- kiusaantunut
- kiusallinen
- kurja
- kuuma
- kyllästynyt
- kylmä
- kärsimätön
- laimea
- lamaantunut
- lannistunut
- levoton
- masentunut
- murheellinen
- murtunut
- nolo
- nääntynyt
- onneton
- paha
- pahoillaan
- peloissaan
- pelästynyt
- pettynyt
- pingottunut
- pitkästynt
- raivostunut
- rasittunut
- raskas
- rauhaton
- raukea
- ristiriitainen
- sekava
- shokissa
- surkea
- surullinen
- surumielinen
- suunniltaan
- suuttunut
- synkkä
- säikähtänyt
- toivoton
- torjuva
- turhautunut
- turtunut
- turvaton
- tuskainen
- tuskastunut
- tyhjä
- tylsä
- tyrmistynyt
- tyytymätön
- tärisävä
- unelias
- uupunut
- vaikea
- vaisu
- vaivautunut
- varuillaan
- veltto
- vihainen
- viileä
- vimmastunut
- voimaton
- voipunut
- väsynyt
- yksinäinen
- yllättynt
- ymmällään
- äkäinen
- äreä
- ärtynyt

Ole yhteisöosaaja -oppaassa on tietoa, vinkkejä ja harjoituksia matkalle kohti hyvinvoivaa työyhteisöä. Ota opas arkeesi mukaan. Lue, tutki, tutustu ja pohdi lukemaasi. Kun siltä tuntuu, voit alkaa parantaa omaa jaksamista ja hyvinvointia. Samoilla työkaluilla oma koulu yhteisösi voi kehittää yhteistä hyvinvointia niin opettajien keskuudessa kuin luokissakin.

Kotitalousopettajien liitto ry järjesti lukuvuonna 2022–2023 Opetushallituksen rahoittaman Opettajasta yhteisöosaajaksi -hankkeen, jonka tavoitteena oli parantaa kotitalousopettajien koulu yhteisöjen hyvinvointia. Hankkeessa kahdeksan asiantuntijaa kertoi hyvinvoinnista, yhteisöllisyydestä ja yhteisön hyvinvoinnista, ja antoi työkaluja kehittää omaa ja oman yhteisön hyvinvointia. Tähän oppaaseen on kerätty näiden luentojen, työpajojen ja harjoitustehtävien anti.

Yhteisöosaaja osaa auttaa omaa yhteisöä kehittymään, voimaan paremmin. Yhteisöosaaja osaa tukea kollegaa tiukan paikan tullen, ja erityisesti jo ennen kuin tiukka paikka yllättää. Yhteisöosaaja osaa myös huolehtia omasta hyvinvoinnista.

Jos haluat kehittyä oman hyvinvoinnin itsesäätelyssä, ja haluat kehittää omia kykyjä vaikuttaa positiivisesti omaan työyhteisöön, lue tämä opas ja tee oppaan harjoitukset avoimin mielin, ja vielä kertaan harjoitukset, jotta niiden vaikutus kasvaa.

OLE SINÄKIN YHTEISÖOSAAJA.



KOTITALOUSOPETTAJIEN LIITTO - HUSHÄLLSLÄRARNAS FÖRBUND RY

