

Osallistavat ja voimauttavat menetelmät lasten ja nuorten kohtaamisessa

Kehittämistehtävä 13.5.2022

Milla Ojala

JAG KAN OM JAG VILL

- Oman valvontaluokan pystyvyysuskon vahvistaminen

1. Lähtötilanne:

Olen aineenopettajana suurehkoissa yläkoulussa Kangasalla. Opetettavat aineeni ovat englanti ja ruotsi. Tämänhetkinen valvontaluokkani on kahdeksannella luokalla. Luokkani yhteishenki on erittäin hyvä ja tunnelma oppitunneilla on toisinaan äänekkäs mutta yleisesti ottaen hyvä. Oppilaat tulevat toimeen toistensa kanssa ja koulukyselyssä oppilaat itsekin mainitsivat luokkahengen parhaimmaksi asiaksi omassa luokassaan.

Luokkani suurimpia haasteita on kuitenkin oppilaiden vähäinen usko omiin kykyihinsä sekä tämän seurauksena negatiivinen asenne opiskeluun. Tilanne ei ole yllättävä, sillä luokalla on paljon tuentarpeisia oppilaita. Koetut epäonnistumiset usein kovankin yrittämisen jälkeen ovat tuoneet osan oppilaista jopa luovuttamisen partaalle opiskelun kanssa. Kun kuulin koulutuksessa pystyvyysuskon vahvistamisesta, tiesin että tämä olisi asia, jota voisin heidän kanssaan kehittää. Mieleeni jäi myös ensimmäiseltä koulutuskerralta toteamus, että mitä enemmän myönteisiä tunteita ihminen saa, sen nopeampaa oppiminen on. Luokallani velloo usein ääneenkin todettu mielipide, että he ovat niin huonoja ja vaikka he opiskelisivat kuinka paljon, pänttäisivät ja lukisivat, he eivät opi asioita. He tuijottavat kokeista ja tehtävistä saatuja arvosanoja, eivätkä välttämättä huomaa muunlaista oppimista kuin mitä kokeet mittaavat. Tämän takia myönteisten tunteiden luominen ja hyvän huomaaminen olisi tärkeää heidän oppimisensa kannalta. Ensimmäisellä koulutuskerralla puhuttiin myös uhkamoodista taistelee, pakene ja jähmety. Osa luokan oppilaista on selvästikin jähmettynyt sijoilleen ja heidän saamisensa takaisin taisteluasemiin olisi myös yksi tavoitteistani peruskoulun edetessä.

Koulussamme on käytössä jokakuiset luokanvalvojantunnit, joilla käydään yleisesti läpi hyvinvoinnin vuosikellon asioita. Lisäksi opetan luokalle kolme tuntia viikossa kieliä, jotka tuovat mahdollisuuden ottaa hyviä käytänteitä käyttöön myös oppitunneilla.

2. Teoreettinen tausta

Koulutukseni aikana kiinnostuin minäpystyvyydestä ja kurssikirjoja lukiessani keskityin syventämään tietämystäni siitä. *Minäpystyvyys*-käsitteen (self-efficacy) luoja pidetään kanadalaista Albert Banduraa, joka määritteli pystyvyyden olevan ”yksilön uskoa kykyynsä vaikuttaa elämänsä tärkeisiin tapahtumiin”. Tämä tärkeä tekijä motivoi hänen mukaansa yksilön kaikkea oppimista (Ahokas).

Kompetenssin on puolestaan todettu olevan ihmisen psykologinen perustarve, joka ”näky sisäisenä puheena: ”Osaan, pystyn, voin, olen hyvä, minulla on keinot...” (Ruutu ja Salmimies, 2021). Ruudun ja Salmimiehen mukaan kompetenssin vahvistaminen ja ylläpitäminen on yksi olennaisimmista ratkaisukeskeisen ohjaajan tehtävistä, miksei siis opettajankin. Nyt tehtävänäni on siis vain kartoittaa, kuinka nuoren kompetenssia vahvistetaan, jos hän itse on sitä mieltä, ettei hänestä ole mihinkään, vaikka

hän kuinka yrittäisi? Jokaiseen päivään mahtuu aina sekä onnistumisia että epäonnistumisia. Jotkut kiinnittävät huomionsa vain epäonnistumisiin ja näin onnistumiset suodattuvat pois mielestä. (Ruutu ja Salmimies, s. 50) On siis vain keksittävä aktiivisesti keinoja tulla tietoisiksi onnistumisista.

Minäpystyvyyttä tutkiessani, löysin viestintäaineiden opettaja ja erityisopettaja Marjo Nurmen materiaalin *Oppimisen pulmat*. Hänen määritelmästänsä heikon minäpystyvyyden omaavasta ihmisestä, löysin monta omaa oppilastani:

Heikko pystyvyyksäsitys:

Motivaatio hukassa

Pakeneminen, osallistumattomuus

Asiat tuntuvat vaikeimmilta kuin ne ovat

Mennään siitä missä aita on matalin

”Luhistuminen” ongelmien edessä

Häpeän ja nöyryytyksen historia tyyppillistä

(Nurmi)

Jos oppijan pystyvyyksäsitys jollakin osa-alueella on heikko, kokee yksilö asiaan liittyvät tehtävät ja oppimisen vaikeampana kuin se todellisuudessa on. Oppijalla tapahtuu eräänlainen hylkimisreaktio kyseisen opittavan asian kanssa, ja sen sijaan että hän kävisi sinnikkäästi käsiksi opittavaan asiaan, hän pyrkii usein välttämään vaikeaksi kokemaansa oppimistehtävää. Nurmi puhuu yksilön pystyvyyksuksesta oppimisen sydämenä, ja siinä tapahtuvalla muutoksella on suurin siirtovaikutus sekä oppimismotivaatioon että kehittyvään taitoon. Hän kuitenkin muistuttaa, että uudelleenrakentaminen vaatii aikaa ja luottamusta.

Tärkeää on tehdä selväksi oppilaille, että he voivat itse vaikuttaa minäpystyvyyden tunteen kasvattamiseen ja täten oman oppimisensa edesauttamiseen. Kun he ymmärtävät aikaisempien negatiivisten kokemusten vaikuttaneen heidän motivaatioonsa ja kuvaansa itsestä oppijana, voidaan heidän luomiaan oppimisen esteitä myös lähteä kyseenalaistamaan. Opettajan täytyy ”pyrkä ensin irrottamaan opiskelija epäonnistumisen ennakoinnista, jolloin hän tulkitsee koetun kyvyttömyytensä automaattisesti syyksi epäonnistua kyseisissä tehtävissä aina ja ikuisesti”. (Nurmi)

Nurmen mukaan opettajan on myös tärkeää käydä dialogia oppilaiden minäpystyvyydestä. Tämän voi tehdä vaikkapa helppojen toiminnallisten tehtävien kautta, jossa oppilaat liikkuvat tiettyyn suuntaan sen mukaan, miten hyvin väite heihin sopii (Esim. Määrittelen itseni ujoksi ihmiseksi/ Jännitän kovasti esiintymisiä/ Joudun usein puhumaan muidenkin puolesta). Näin myös hiljaisten tai arkojen oppijoiden on mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja opettaja saa helposti kuvan, ketkä ryhmässä tarvitsevat eniten tukea minäpystyvyyden vahvistamiseen (Nurmi).

Yhtä olennaista on myös hahmottaa yhteys omien ajatusten ja suoritusten välillä. ”Realistisen positiiviset ajatukset johtavat myönteiseen lopputulokseen, mutta negatiiviset ajatukset edeltävät huonoa suoritusta” tiivistää Jarmo Liukkonen Mielen taitojen harjoituskirjassaan (Liukkonen, s. 103). Hän tarjoaa ratkaisuksi kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikkaa konkreettisesti itseään nipistämällä tai käsiään yhteen lyömällä ja negatiivisen ajatuksen kääntämistä tietoisesti myönteiseksi.

Viisautta on myös toisaalta huomata asiat, joihin ihminen ei voi vaikuttaa ja olla käyttämättä näihin psyykkistä energiaa ja samoin hahmottaa asiat, joihin hän voi ehkä vaikuttaa (Ruutu ja Salmimies s. 32). Koulumaailmassa vaikuttamisen kehän ulkopuolelle jäävät koulun luomat kehykset, joissa opiskellaan (mitä aineita, moneltako tullaan kouluun, kuinka suurissa ryhmissä opiskelleen jne.) Vaikuttamisen kehän sisäpuolelle jää kuitenkin myös paljon muuta oppilaan oppimiseen liittyvää, johon hän voi itse vaikuttaa (kenen haluan auttavan minua, mitä tekniikoita käytän opiskellessani, oma suhtautuminen oppimiseen jne).

Koulumaailmasta löytyy myös asioita, joista oppilas ei voi päättää mutta joihin hän voi vaikuttaa. Oppilaan huomio olisikin hyvä saada käännettyä kahden viimeksi mainitun kehän asioihin.

Minäpystyvyyksikäsitelmä muotoutuu Albert Banduran mukaan elämän aikana onnistumisten ja epäonnistumisten kautta, mutta myös vertailemalla omaa suoritusta muiden suorituksiin. Koulu antaa numeroarviointeineen tähän turhan hedelmällisen alustan, varsinkin mitä tulee heikon minäpystyvyyden kehittymiseen. Helpompaa kuin kisata omien arvosanataivoitteiden kanssa, on vertailla omaa suoritustaan kavereiden suoritukseen arvosanoja katsomalla. Toisaalta, Banduran mukaan myös tärkeiden ihmisten arviolla yksilöstä on iso merkitys hänen minäpystyvyydelleen: opettajilla, vanhemmilla, ystävillä. Näin ollen näiltä saatu kehu ja kannustus ovat yksi minäpystyvyyttä kasvattavista asioista, joka myös siis minun kannattaa ottaa mukaan LV-tunteja suunnitellessani. Myös ratkaisukeskeisen lähestymistavan tarjoaman myönteisten poikkeusten nostaminen esiin auttaa oppijaa huomaamaan mitä hän on tehnyt eri lailla niillä kerroilla, jolloin hän on tuntenut onnistumista tai peräti minäpystyvyyttä. Poikkeuksien tutkiminen paljastaa myös usein ihmisen vahvuuksia, joista ohjaajan tai opettajan kannattaa häntä kehua (De Jong & Berg, 125). Oppimiskeskustelussa kannattaakin käyttää kysymyksiä ”mitä”, ”kuka”, ”missä”, ”milloin” jotka liittyvät poikkeaviin oppimistilanteisiin eli niihin, joista oppilas on saanut positiivisia kokemuksia.

Minäpystyvyyden vahvistamisessa keskeiseen asemaan nousee myös omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen, joka on Ruudun ja Salmimiehen mukaan motivoitumisen lähtökohta (Ruutu ja Salmimies s. 24). Voimavaroista käyty keskustelut toimivat myös positiivisesti minäpystyvyyden kasvamiseen välittämällä oppilaille tunteen siitä, että ”opettaja uskoo hänen kykynsä tehdä tärkeitä muutoksia koulussa käyttämällä ominaisuuksia ja vahvuuksia, jotka hänellä jo on” (Murphy, s. 184). Vahvuuksien kartoittamisen avuksi on hyvä käyttää visuaalisena apuna vahvuuskortteja tai apukysymyksiä, esim:

Mainitse asioita, joissa olet hyvä. Missä muussa?

Mitä luulet läheistesi arvostavan sinussa eniten?

Mitä olet tehnyt elämässäsi, mistä olet ylpeä?

Mitä osaat parhaiten?

(Ruutu ja Salmimies, s. 24)

Mitä sitten on toisaalta tehtävissä negatiiviselle minäpuheelle ja oman kyvykkyyden väheksymiselle? Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sen tiukemmassa käsitys omasta kyvykkyydestä istuu hänessä. Murrosikä itsessään on herkkää aikaa nuorelle ja itsensä vertailu toisiin aiheuttaa usein alemmuuden tunnetta. Nurmen mukaan tilanteissa, joissa negatiivista minäpuhetta ilmaantuu, on tärkeää altistaa oppilasta muille äänille ja uudelle näkökulmalle (Nurmi). Ratkaisukeskeisen lähestymistavan mukaan myös voimittavalla visioinnilla on mahdollisuus avata oppilaalle myönteinen ja mahdollisuuksien sävyttämä näkymä tulevaisuuteen (Ruutu ja Salmimies, s.20). Voimittavassa visioinnissa katse otetaan tulevaisuuteen, jossa nykyistä ongelmaa tai haastetta ei ole, samoin voidaan puhtaasti suunnitella tai jopa unelmoida miltä tulevaisuus parhaassa mahdollisessa tapauksessa näyttäisi. Näin ongelmaa voidaan käydä ratkaisemaan miettimällä millä pienillä askelmilla tähän tilanteeseen päädyttäisiin. Tavoitteiden asettelun jälkeen on myös tärkeää huomata pienet onnistumiset.

Pystyvyyksikäsitelmän muokkaamista positiivisemmaksi tukevat Nurmen mukaan myös mielekkäät opetusmenetelmät ja turvallinen sosioemotionaalinen oppimisympäristö. ”Kun opetus on imuvoimaista ja arjenläheistä, hauskaa, opiskelijan kiinnostuksesta lähtevää ja se synnyttää iloa ja erityisesti onnistumisen

kokemuksia, se eheyttää parhaiten heikkoa minäpystyvyyksistä. Rungas, oikea-aikainen ja oikein annettu palaute on tärkeää. (Nurmi).

Pystyvyyssusko muodostuu ajan ja kokemusten kautta ja sen korjaamiselle tai kasvattamiselle pitää myös antaa aikaa sekä paljon myönteisiä kokemuksia. Oppilaalle täytyy puhua hänen vahvuuksistaan ja voimavaroistaan, tämä toimii sekä kehuna että merkinä, että opettaja uskoo häneen. Oppilasta kannattaa myös opettaa tunnistamaan vahvuuksiaan ja ottamaan omia vahvuuksiaan käyttöön oppimisessa. Oppilaalle kannattaa painottaa positiivisten ajatusten yhteyttä positiivisiin tunteisiin ja tuloksiin ja häntä kannattaa rohkaista kääntämään negatiivista minäpuhetta tietoisesti myönteiseksi.

2. Askeleet koko luokalle

Luokkani pystyvyyssuskon kehittämiseksi, asetin seuraavia tavoitteita projektilleni:

- a) oppilaiden saaminen tietoiseksi siitä, että heillä on kyky vaikuttaa tapahtumiin**
- b) myönteisen minäpuheen kehittäminen**
- c) vahvuuksien kartoittaminen**
- d) arvojen ja toiveiden kartoittaminen**
- e) pienten onnistumisten huomaaminen**

Toteutin projektia sekä opettamieni aineiden tunneilla että luokanvalvojan tunneilla.

2.1 Oppitunti: Istumajärjestys – tutustu, kannusta ja auta.

Lähdin ensimmäiseksi vahvistamaan heidän pystyvyyssuskoaan pienellä kokeilulla istumajärjestyksen kanssa koulutuksesta saamani vinkin mukaan. Sen ideana on, että oppilaat valitsevat tunnille tullessaan kenen kanssa he istuvat mutta saman oppilaan kanssa ei saa istua kahta kertaa. Tämän käytännön toivoin auttavan heitä tutustumaan vielä paremmin toisiinsa ja rohkaistumaan puhumaan rennosti muillekin kuin lähimmille luokkakavereilleen. Toisaalta halusin heidän myös näkevän lähempää kaikkien ryhmäläisten työskentelyä ja osaamista vuoron perään. Silloin he toivon mukaan huomaavat omien heikkouksien sijaan myös omia vahvuuksia, kun he näkevät kuinka vieruskaveri tekee tehtäviä. Samalla rohkaisin heitä myös kannustamaan ja auttamaan vierustoveriaan. Tutkimuksissakin on todettu minäpystyvyyden lisääntyvän paitsi omien onnistumisten huomaamisen kautta, myös huomaamalla ja kehumalla toisia heidän onnistumisistaan. Otin tämän kannustusnäkökulman esille heidän kanssaan myös vanhempien kanssa käydyissä oppimiskeskusteluissa helmikuun aikana.

2.2 LV-tunti: Kehuboksi, huomaa toisen onnistuminen ja taito

Ensimmäisellä räätälöimälläni luokanvalvojan (LV-) tunnilla oppilaat askartelivat luokkaan Kehuboksin Maltti ja Sinni-kirjan mukaan (Matilainen ja Puustinen, 2021). Kannustin heitä tarkkailemaan luokkakavereidensa pieniä onnistumisia uuden istumajärjestyksen pyörittäessä heitä aina uuden henkilön pariin. Toki onnistumisia sai metsästä salapoliisin tavoin ihan jokaiselta koulutunnilta, kuten Maltti ja Sinni-kirjakin vinkkasi. Ensimmäiset keuhut laitettiin laatikkoon jo LV-tunnin aikana.

Tavoitteenani oli jakaa viikon lopussa tulleet keuhut niitä saaneille oppilaille, mutta ensimmäisen viikon innostumisen jälkeen keuhulappuja ei enää tippunutkaan boksiin. Kehuja tuli ensimmäisellä viikolla esim.

auttamisesta, kehumisesta, työrauhan ylläpitämisestä ja liikuntatunnilla onnistumisesta. Kaksi luokan eniten negatiivista minäpuhetta harjoitettavaa oppilasta antoivat toisilleen kehuja iloisuudesta ja positiivisuudesta. Liekö sitten kyseessä ollut käänteinen psykologia vai positiivinen tsemppi oikeaan suuntaan, tämä jäi minulle arvoitukseksi.

2.3 LV-tunti: Punaisten ja vihreiden ajatusten tunnistaminen

Toinen räätälöimäni LV-tunti oli mielestäni läpimurtotunti oppilaiden ajatusten herättelyssä. Katsoimme ensin Pesäpuu ry:n videon *Epäonnistua ja yrittää uudelleen*. Tämä tutustutti oppilaat vihreisiin eli yksilöön myönteisesti vaikuttaviin sekä punaisiin eli kielteisesti vaikuttaviin ajatuksiin. Sen jälkeen täydensimme yhdessä keskustellen taululla olevan kolmion, jonka kärkinä olivat ajatukset, tunteet sekä toiminta.

Keskustelun jälkeen oppilaat laitoivat silmänsä kiinni tai päänsä pöytään ja teimme mielikuvaharjoittelun, jossa pyysin oppilaita kuuntelemaan omia ajatuksiaan kuvailemissani tilanteissa. Yksi oli esimerkiksi videollakin esitetty tilanne, jossa oppilas saa käteen kokeen, josta saa omasta mielestään huonon arvosana. Viiden erilaisen tilanteen jälkeen pyysin oppilaita tarttumaan lopuksi yhteen tilanteeseen uudelleen, ja muuttamaan mahdolliset negatiiviset ajatukset positiivisiksi.

Lopuksi annoin heille paperin, jossa oli yhden ajatuskuplan sisällä kymmeniä ajatuksia. Heidän piti värittää ajatukset joko vihreiksi tai punaisiksi sen mukaan kokivatko he, että ajatus tuo kokijalleen myönteistä vai kielteistä vaikutusta. Tämä ei ollutkaan kaikille enää helppo tai mieluisa tehtävä, tehtävän teki enää noin puolet oppilaista. Syynä saattoi olla myös se, että tunnista oli kymmenen viimeistä minuuttia jäljellä.

Vaikka viimeinen tehtävä ei mennytkään toivomallani tavalla, tunsin, että tunnista jäi oppilaille ajateltavaa ja he olivat rauhallisia ja vastaanottavia lähes koko tunnin ajan. Tunnista jäi elämään myös oppitunneilla sen jälkeen toiselle heitetty kommentti "Positive thoughts!" ja iloisella virnistyksellä sanottu "Mä huomaan nyt, että sinulle tulee negatiivisia ajatuksia, mitäs jos...?".

Kolmion kuvaamaan ajatusten, tunteiden ja toiminnan yhteyteen olen palannut heidän kanssaan myöhemminkin tunnilla ja toivon ajatuksen itäneen myös eniten negatiivista minäpuhetta harrastaneiden oppilaiden sisällä.

- "Tuottamalla myönteisyyttä tarkoituksellisesti dominoiva negatiivinen tunne voidaan tietoisesti työntää syrjään" (Ruutu ja Salmimies)

2.4 LV-tunti: Luontevahvuudet.

Toisella LV-tunnilla keskityimme omien vahvuuksien kartoittamiseen. Olin printannut luokan seinälle 100 vahvuutta. Oppilaat valitsivat sieltä kolme, jotka omasta mielestään olivat eniten heidän vahvuuksiaan.

Tämän jälkeen oppilaat tekivät Via-luontevahvuustestin. Oli hienoa huomata, että muutamat saivat samoja vahvuuksia testistä kuin mitä olivat itse valinneet taululta ennen testiä.

Muutimme kehuboksin LV-tunnilla vahvuusbokseiksi. Lopputunnin aikana he kirjoittivat lappuja, joissa yhdessä oli aina yhden luokkakaverin nimi ja vahvuus, joka hänellä kirjoittajan mielestä on. Painotin oppilaille, että on tärkeää, että he pyrkivät kevään aikana antamaan kaikille luokkakavereilleen vahvuuslapun ja olen antanut tähän kielten tunneilla myös aikaa. Laitan itsekin jokaiselle vahvuuslapun boksiin ja jaan kaikki laput oppilaille viimeisellä viikolla.

2.5. LV-tunti: Unelmat ja itsensä arviointi

Kevään viimeinen LV-tunti ei ollutkaan itse räätälöimäni vaan se oli kaikille kahdeksaluokkalaisille suunnattu hyvinvointiohjelmamme mukainen tunti. Aiheena oli unelmat ja omien arvojen selvittäminen, joten ajattelin sen sopivan erittäin hyvin pystyvyyssuskoprojektini jatkeeksi.

Keskustelimme aluksi luokan kanssa elämän tärkeistä asioista. Oppilaat saivat parin kanssa lähestyä kysymystä miettimällä mitkä kaksi asiaa he haluaisivat tehdä, jota eivät ole vielä tehneet.

Seuraavaksi teimme nk. Hyvinvointipurjehdustehtävän:

Opettaja pohjustaa tehtävää kertomalla, että itsearviointi on oman toiminnan arviointia. Sillä on positiivisia vaikutuksia minäkäsitykseen ja itsetuntemuksen kehittymiseen. Se myös helpottaa oppimista, sillä itsearvioinnin kautta oppii tunnistamaan omat kehittymisen tarpeensa sekä huomaamaan oman edistymisensä. Onnistuminen kasvattaa luottamusta omiin kykyihin, jolloin hyvien valintojen tekeminen, haasteisiin vastaaminen sekä vastuun ottaminen omasta toiminnasta on helpompaa. Pohjustuksen jälkeen oppilaiden tehtävänä oli jatkaa itsearviointilomakkeen lauseita (esim. Elämässäni on tärkeintä..., Kun saan negatiivista palautetta, minä..., Tulen onnelliseksi, kun...)

(Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello)

3. Yksittäinen tapaus: Anna

Kaikille yhteisten LV-tuntien lisäksi otin osaksi kehitystyötäni erikseen yhden valvontaluokkalaiseni pystyvyyssuskon ja itsetunnon kohentamisen. Hän oli yläkouluun tullessaan lähes kiitettävän tasoinen oppilas mutta jo seitsemännellä luokalla hänen arvosanansa lähtivät syystä tai toisesta laskuun. Arvosanojen myötä hänen mielentilansakin alkoi laskemaan ja negatiivinen minäpuhe lisääntyi.

Anna on lisäksi ajautunut vaikeaan tilanteeseen erään opettajan kanssa, jolta hän on saanut paljon negatiivista palautetta ja oli kevättalvella lähes lopettanut opiskelun hänen tunneillaan. Annalla on aisaparinaan yhdessä negatiivisia tunteita päivittäin tehtailemassa hänen lähin luokkakaverinsa. Heillä on kahdeksannella luokalla ollut pienimuotoista lintsamista ja opettajien haastamista. Anna on keskeinen hahmo luokassa, joten hän on saanut muitakin kelkkaansa mukaan ja hänen vaikutuksensa näkyy selvästi luokassa.

Yleisen kannustuksen ja kahdenkeskisten tsemppituokioiden lisäksi annoin Annalle henkilökohtaisen tehtävän, jonka tavoitteena oli osoittaa, että hän pystyy itse tekemään muutoksen haastavaan tilanteeseen. Otin Murphyn vinkkaaman salatehtävän käyttöön ja ohjeistin Annaa tekemään pienen muutoksen käytökseensä kyseisen opettajan tunnilla ja seuraamaan huomaako opettaja eroa. Olisiko muutoksella mitään vaikutusta? Sovimme, että tämä pieni muutos olisi se, että Anna laittaisi puhelimen luokkaan tullessaan sinne, mihin muutkin. Aluksi Anna empi ja sanoi, ettei halunnut mielistellä opettajaa mutta sain hänet vakuuttuneeksi, että toimiessaan samalla lailla kuin muutkin oppilaat, hän ei mielistelisi ketään.

Tuloksena Anna sai positiivisen merkinnän wilmaan kyseiseltä tunnilta. Itseasiassa koko luokka sai saman merkinnän samalta tunnilta. Tämän voi tulkita, että Annakin sai merkinnän, koska jostain syystä koko luokalla oli ollut silloin hyvä päivä. Itse näen kuitenkin asian niin, että se pieni muutos Annan käytöksessä oli vaikuttanut niin suuresti sekä opettajan mielentilaan, että jopa koko ryhmän tekemiseen, että näiden yhteisvaikutuksena kaikki saivat positiivista palautetta.

Annan tapaus opetti minulle ja toivottavasti myös Annalle itselleen, että hyvällä saa todellakin hyvää. Ongelmien ruotimisen sijaan Annankin tapauksessa toimii varmasti paremmin tulevaisuudessa

ymmärryksen osoittaminen, kehuminen pienistä onnistumisista sekä myönteisille poikkeuksille rakentaminen.

Haluaisin Annan kanssa vielä ensi lukuvuonna kokeilla esim. videopuhemenetelmää, jossa Anna selostaa urheiluselostajan tyyliin haastavaa tilannetta luokassa (Murphy) sekä asteikkokävelyä (Ruutu ja Salmimies, s. 51)

- Yksi pieni muutos johtaa usein toiseen muutokseen (Murphy, s.61). Ihmekysymys

4. Haasteet:

Suurimmaksi haasteeksi LV-tuntien pitämisessä koin suuren ryhmän. Monet tuntien tehtävistä sekä lukemistani ratkaisukeskeisen lähestymistavan menetelmistä toimivat parhaiten kuitenkin kahden kesken nuoren kanssa tai enintään pienissä ryhmissä. On vaikeaa saada oppilaita asioiden äärelle tai pysymään siellä, jos jollakin tai osalla heistä on negatiivinen asenne työskentelyyn. Kahden kesken tätä voisi lähteä selvittämään mutta ryhmässä tunne yleensä lähtee leviämään ja yhden heittäessä tehtävän vitsiksi, saattaa toistenkin olla vaikea suhtautua siihen syventyen.

Täysin en koe ratkaisseeni myöskään sitä, miten säännölliset epäonnistumiset saadaan käännettyä voitoksi ja oppilaalle myönteisiä oppimiskokemuksia, jos koulu ei kerta kaikkiaan ota sujuakseen oppimis- tai mielialahaasteiden takia. Väittäisin, että arvosanat valitettavasti painavat edelleenkin oppilailla vaakakupissa enemmän kuin mikään muu koulussa. Hyväksi kilpailijaksi ovat onneksi tulleet opettajien kannustavat ja kehuvat merkinnät wilmassa, joista oppilaat saavat huoltajien mukaan virtaa parhaimmillaan pitkäksikin aikaa.

5. Miten tästä eteenpäin?

Sain kurssin materiaalista paljon ideoita ja aineksia siihen, mitä ensi vuonna teen luokan kanssa LV-tunneilla. Olen tyytyväinen siihen, että sain selvästi heillä ajatuksen oman ajattelun vaikutuksista herätettyä. Toivon, että he muistavat ensi vuonnakin, miltä tuntui, kun sai kannustuksen ja kehun luokkatoveriltaan ja laittavat hyvän kiertämään.

Ensi lukuvuonna aion keskittyä heidän kanssaan edelleen vahvuuksiin. Useassa kurssin kirjoissa painotettiin omien vahvuuksien kartoittamisen tärkeyttä ja niiden ottamista osaksi omaa oppimistaan. Aiomme lähteä tutkimaan kuinka kukin voi valjastaa kolme omaa vahvuuttaan käyttöönsä ja onko sillä vaikutusta oppimiseen.

Tämän kevään käyttämättömistä ideoista haluan kokeilla heidän kanssaan myös *Kolme onnistumista tunnilla*-menetelmää. Siinä he tunnin lopulla kirjoittavat vihkoonsa reflektion, jossa he mainitsevat mitkä kolme asiaa he kokivat onnistumisiksi tunnilla. Useammalla tunnilla tehtynä tällä on toivon mukaan mahdollista saada heille näkyviin muunkinlaisia onnistumisia kuin hyviä arvosanoja.

Kaiken kaikkiaan olen kehitystyöni myötä myös kasvanut itse opettajana ja koen olevani nyt parempi opettaja kuin ennen koulutusta. Olen löytänyt ratkaisukeskeisten oppien myötä ymmärtävämmän ja kannustavamman asenteen kouluhaasteiden selvittämiseen ja oppilaiden kohtaamiseen. Oma pystyvyysuskonikin on selvästi kasvanut samalla. Tästä on siis hyvä lähteä jatkamaan vielä hyvin alussa olevaa työtä oppilaideni kanssa.

7. Lähteet

Ahokas, Marja: *Albert Bandura (1977): Social learning theory*

<https://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia/bandura.htm> 8.5.2022

De Jong, Peter ja Berg, Insoo Kim: *Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja*. Lyhytterapiainstituutti, 2021.

Liukkonen, Jarmo: *Psykykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-kustannus, 2017.

Matilainen, Marja ja Puustinen, Marjukka: *Malti ja Sinni, Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen*. PS-kustannus 2021.

Murphy, John J. *Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö*. Lyhytterapiainstituutti, 2016.

Nurmi, Marjo: *Oppimisen pulmat* <https://peda.net/kansanopistot/sky/op/> 11.5.2022

Nyman, Johanna. *Turun yliopisto, Hoitotieteen laitos* <http://terveyttatieteesta.blogspot.com/2019/04/mika-ihmeen-minapystyvyyys.html> 3.5.2022

Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello

(<https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>) 12.5.2022

Ruutu, Sirkku ja Salmimies, Raija: Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessien ohjaajille. Siria 2021.

Sata vahvuutta:

https://www.positiivinenoppiminen.fi/wp-content/uploads/2020/06/3_100_vahvuutta.pdf

VIA-vahvuustesti: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>