

Kyösti Kallion koulun hyvinvointisuunnitelma 2022-2023

Taustaa

Koulussamme on syksyllä 2022 oppilaita 365 luokat 0-9, yleisopetuksen ryhmiä on 14 ja pienryhmiä 13. Henkilökunta: opettajia 30, koulunkäynnin ohjaajia 34, muu henkilökunta (sis. koulupsykologi, koulukuraattori, koulupsyykkari ja 2 perhetyöntekijää). Kyösti Kallion koulun hyvinvointisuunnitelmassa huomioidaan tämän hetken ja viime vuosien ajalta haasteet, jotka vaikuttavat koulun toimintaan, henkilöstön sekä oppilaiden hyvinvointiin. Tarkoituksensa olisi lisätä oppilaiden ja henkilöstön yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä lisätä kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Korona-aikana erillisyyttä lisääntyi sekä opettajien toiminnassa että oppilaiden ystävyysuhteissa.

Tietoa oppilaiden hyvinvoinnista on kerätty KiVa-koulu kyselyiden, valtakunnallisten terveyskyselyiden, koulun omien kiusaamiskyselyiden, tasa-arvo -ja yhdenmukaisuusteemojen ympärille koottujen kyselyiden avulla. Luokkapalavereissa kerätään vuosittain tietoa luokan toiminnasta, yhteistyöstä vanhempien kanssa sekä tuen tarpeista. Oppilashuolto miettii yhdessä luokan aikuisten kanssa miten koulun omat ja ulkopuoliset tukikeinot otetaan käyttöön. Myös laajoista terveystarkastuksista terveydenhoitaja kokoaa yhteenvedot, jonka pohjalta koulun toimintaa kehitetään oppilaiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisemiseksi kuraattori pitää vuosittain 5.-6. luokkalaisille oppitunnin, jossa keskustellaan muiden kunnioittamisesta ja tasa-arvosta, samalla kerätään tietoa kirjallisesti kunkin luokan kokemuksesta näiden asioiden toteutumisesta koulussamme. Työterveyshuolto on myös kerännyt tietoa henkilökunnan hyvinvoinnista, jonka pohjalta muutostarpeita on huomioitu koulullamme, tämä näkyy luokan kokoonpanoissa ja ohjaajilta sekä opettajilta on otettu toiveita vastaan.

Kyösti Kallion koululla on kaksi ETU-luokkaa, toisessa tällä hetkellä vuosiluokat 1.-2. ja isompien ryhmä 5.-6.luokan oppilaille. Pienempien ETU-luokassa on 6 oppilasta, isompien ryhmässä 4 oppilasta. Ryhmissä keskitytään erityisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun ja lisäämiseen, tavoitteena on yksilöllisesti määritetyn jakson jälkeen siirtyä yleisopetuksen ryhmään. Ryhmissä työskentelee oma perhetyöntekijä, aikuiset tekevät yhteistyötä tiiviisti perheneuvolan ja lasten ja nuorten psykiatrisen sairaanhoidon kanssa, tarvittaessa yhteistyössä mukana myös lastensuojelun sosiaalityöntekijä.

Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä

Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä kokoontuu aina tarpeen mukaan, vähintään kuitenkin kerran kuukaudessa. Mukaan on kutsuttu usein oppilaskunnan hallituksen edustajia sekä vanhempainyhdistyksen edustaja. Yhdessä on mietitty parannusehdotuksia, nyt satsaus on ollut suurinta koulun välituntialueen ja pihan uudistamisen tiimoilta. Yhteisöllinen oppilashuolto tarkastelee säännöllisesti luokkakohtaisia wilmamerkintöjä, joiden pohjalta tiedostetaan

huolenaiheet ja mietitään keinoja niiden vähentämiseksi. Yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä kootaan lukuvuosittain tietoa koulumme hyvinvoinnista edellä mainittujen selvitysten ja kyselyiden lisäksi aidosti kuuntelemalla opettajia päivittäin varaamalla heille aikaa sekä rehtorin että kuraattorin luo aina tarvittaessa.

Kokouksen istunnon aluksi on joskus käytetty Maarit Tukiaisen Hyvän mielen tehtäväpakista muutama pohdintatehtävä, joka voitaisiin ottaa säännöllisesti käyttöön. Myös henkilökunnan kokouksessa aluksi voidaan tehdä harjoitus jokaisen omia vahvuuksiaan pohtien tai rentoutusharjoituksia ohjatusti. Helpot ja yksinkertaiset ohjeet tulisi voida toteuttaa myös luokissa oppituntien alussa ja/tai vanhempainilloissa.

Positiivisen pedagogiikan sisältöihin kuuluvat ympäristö, hyvinvointi ja oppiminen. Ympäristön sisällöt kuvaavat, millaiseen ilmapiiriin, vuorovaikutukseen, tavoitteisiin ja asenteisiin kukoistavassa koulussa tulisi keskittyä, hyvinvoinnin ulottuvuudet taas sitä, millä sisällöillä ja toimenpiteillä kouluyhteisön hyvinvointia voidaan lisätä. Oppimisen osa-alueet korostavat kuinka positiivisen pedagogiikan mukaan oppimiseen, tietoon, oppilaisiin ja oppimisen seurantaan tulisi suhtautua. Tarkoituksena on opettaa näkemään ja sanoittamaan enemmän hyvää, onnistumisia koulun arjessa kuin heikkouksia ja ongelmia.

Hyvinvointia tukeva koulukulttuuri

Koulun hyvinvointiin liittyy vahvasti se, että tiedostetaan lapsen kehittymisen mahdollisuudet usealla eri ulottuvuudelle; sosiaalisella, emotionaalisella, esteettisellä, kognitiivisella, eettisellä, henkisellä ja fyysisellä ulottuvuudella. Kehittymiseen vaikuttavat lapsen oma toiminta (tiedot ja taidot, ihmissuhteet) sekä moninaiset kasvu ympäristöt jotka tarjoavat puitteet kehitykselle ja hyvinvoinnin muodostumiselle. Hyvinvointi on tuotu esille perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa: tavoitteena on luoda toimintakulttuuria, joka edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestävä elämäntapaa (Opetushallitus 2014). Kouluhyvinvointi näkyy myönteisenä koulunkäynnin kierteenä. Tämä havainnollistuu oppilaan kouluun liittyvien ajatusten, tunteiden ja toiminnan kautta. Toiminta ja osallistuminen on opettajan helppo havaita, sen sijaan tunnetason ja ajattelun merkkejä voi olla vaikeampi huomata. Koulussa on tärkeää miettiä, miten oppilaiden ääni saadaan esille hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

Todettuja ilonaiheita koulussamme : kouluterveyskyselyiden mukaan koulussamme on ollut hyvin saatavilla oppilashuollon palveluja. On kehitytty kahden vuoden aikana tulosten mukaan siinä, että oppilaat tulevat kuulluksi ja uskaltavat kertoa mielipiteitään, luokan oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä. Ilahduttavaa oli nähdä myös se, että oppilaat kokevat kotona vanhempien tukevan ja kannustavan heitä usein. Suurin osa oppilaista, yli 80 % pitää koulunkäynnistä ja kokee kouluinnostusta.

Hyvinvoiva koulu mahdollistaa:

- turvallisuuden tunteen omassa luokassa ja koulussa
- rauhallisia kohtaamisen tiloja ja tilaisuuksia
- hyvään käytökseen liittyviä kannustimia

-kodin ja koulun tiivistä yhteistyötä koko oppilaan koulutaipaleen ajan

Positiivisen pedagogiikan tavoitteena pidetään opettajan hyvää tuntemusta omista oppilaistaan ja koulussa erilaisille oppilaille tarjotaan erilaisia ympäristöjä, oppimista tarkastellaan oppilaan yksilöllisyyden näkökulmasta. Koulussa pohditaan ratkaisuja ja tavoitteita ongelmakeskeisyyden sijasta. Viiden askeleen periaate vie meitä kohti ylläolevaa tavoitetta:

Tavoitteiden pohtiminen

Vahvistetaan hyvän huomaamista toisissa

Arvostavan ilmapiirin luominen

Pienten askeleiden myötä kohti onnistumisia

Erilaisten ratkaisujen löytäminen avoimuuden ilmapiirissä

”Älykäs tuntee toiset.

Viisas tuntee itsensä.” Lao Tsu

Henkilökunnan hyvinvoinnin lisääminen

Muutamia vuosia aiemmin koulussa oli paljon tilanteita, joissa henkilökunta tunsi voimattomuutta, ilmeni työuupumusta ja tyytymättömyyttä. Työhyvinvoinnin tavoitteet annettiin ylhäältä päin, myös ratkaisuja tulehtuneeseen tilanteeseen odotettiin ylhäältä päin. Tilanteeseen puututtiin palkkaamalla resurssiopettaja, vahvalla esimiesten tuella, työnohjausta tarjoamalla.

Työterveyshuolto oli mukana kolmikantaneuvotteluissa, mutta myös henkilökunnan kokouksiin osallistui työpsykologi ja työterveyshoitaja. Koulutustarpeita huomioitiin tehokkaammin, Yhteispeli-hankkeen työyhteisön toimintatapoja juurrutettiin luokkiin. Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä laati Toimintamalleja erilaisiin huolen tilanteisiin -oppaan. Henkilökunnan kanssa käytiin yhdessä läpi myöhemmin teetetyn Kevan työhyvinvointikyselyn tulokset, huolenaiheiden lisäksi huomioitiin koulun vahvuudet. Käytännön suunnittelussa hyödynnettiin Padlet-ohjelmaa ja henkilökunnan kokouksessa tiimit kirjasiivat keinoja, miten valittuihin tavoitteisiin päästäisiin. Keskityttiin asioihin, joihin voi työyhteisön sisällä vaikuttaa. Vuosittain käydyissä kehityskeskusteluissa asetettiin lisäksi henkilökohtaiset tavoitteet omalle hyvinvoinnille. Arviointityö jatkuu edelleen, katsetta on kiinnitetty siihen mikä on sujunut hyvin ja painopistealueet kehittämiselle mietitään lukuvuosittain arvioinnin perusteella.

Hyvinvoiva henkilökunta tuo oppilaille edellytyksiä turvallisuuden tunteeseen ja esimerkiksi hyvän käytöksen vaalimiseen. Henkilökunta huolehtii omasta jaksamisestaan toki vapaa-ajalla, mutta myös työpaikalla. Hyväksi havaittuja keinoja ovat säännöllinen työryhmätyöskentely erilaisissa koulun arkeen vaikuttavissa tiimeissä. Tiimejä ovat liikunta ja koululaisurheilu, turvallisuus ja viihtyisä oppimisympäristö, monialaiset oppimiskokonaisuudet (MOK), kulttuuri ja juhlat, virkistys ja työhyvinvointi. Tiimit kokoontuvat n. kuukausittain.

Suunnitteluryhmä koostuu tiiminvetäjistä. Suunnitteluryhmässä tarkastellaan asiat, mitkä viedään henkilökunnan kokoukseen.

Toteutettuja asioita koulun arjessa

- konsultatiivinen aika opettajille oppilashuoltoryhmän jäsenten toimesta aina tarpeen vaatiessa
- opettajien henkilökohtaiset juttelutuokiot jokaisen oppilaan kanssa (toimii hyvin pienryhmissä, jalkautetaan yleisopetuksen ryhmiin)
- opettaja huomioi onnistumisia päivittäin, kehuu ja kannustaa oppilaitaan
- hyvän käytöksen kulmakivet, kuukausittain vaihtuvat teemat
- Huomaa hyvä -koulutus alkamassa varhaiskasvatuksen opettajille syksyllä 2022
- Rehtori laittaa viikkotiedotteisiin aina jonkin mietelauseen tai esim. Positiivareiden sivuilta kannustavan ajatuksen.
- rehtori sai henkilökunnan kokouksessa hiljentymisen aikaan lukemalla pätkiä mielensäpahoittajan kirjasta
- Koululla ollut ystävänpäiväteemana muutaman kerran ”hyvän huomaamisen puu” tai salainen ystävä, joka on arvottu jokaiselle työntekijälle. Viikon ajan on salainen ystävä muistanut työkaveria postilokeroon pienillä viesteillä, makeisilla tai pikku yllätyksillä
- kahvihetket opettajanhuoneessa, herkut
- juhlapäivien muistaminen henkilökunnan keskuudessa
- viikottain vaihtuvia mietelauseita tai vitsejä henkilökunnan taukotiloihin, wc:n peileihin yms.
- tätä et tiennyt minusta-lappu, johon jokainen sai halutessaan kirjoittaa itsestään sellaisen jutun mitä työkaverit tuskin tiesivät
- ystäväkirja
- henkilökunnan kahvit, joissa jokainen sai omaan tahtiin käydä päivän aikana. Henkilökunnan taukotila oli koristeltu ja koko päivän taustalla soi rentoutusmusiikki, valkokankaalle oli heijastettu rauhoittava metsämaisema.
- henkilökunnan virkistyspäivässä henkilökunta jaettiin pieniin ryhmiin ja ryhmille oli erilaisia yhteishenkeä nostattavia toimintapisteitä (esim. sketsin keksiminen, esittäminen ja videointi annetun aiheen pohjalta, mm. mielensäpahoittaja)
- jouluna joulukalenteri henkilökunnalle, jossa joka päivä Elf-tonnttu oli tehnyt jotain hauskaa, esim. käynyt availemassa suklaarasioita

Oppilaiden hyvinvointi

Oppilaiden hyvinvointi on tärkeä osa koko kouluyhteisön hyvinvointia. Sen eteen on Nivalassa toimittu mm. hyvinvoinnin toimialan käynnistämällä. Päättäjät ovat sitoutuneet yhteisiin tavoitteisiin, jotka sisältyvät Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan. Harrastetoimintaa on

aktivoitu, tavoitteena oli jokaiselle lapselle ainakin yksi harrastus. LAPE-muutos-ohjelma on käynnistetty, esim. Lapset puheeksi -menetelmään on koulutettu kaikki opettajat. Kuraattoriressursseja on lisätty, perhetyöntekijöitä palkattu. Koulupsykologipalvelua on lisätty ja psykologit (matalan kynnyksen mielenterveyspalvelu) ovat jalkautuneet kouluille. Perheneuvolan ja lastensuojelun yhteistyötä on kehitetty ja kehitetään edelleen. Oppilashuolto sekä oppilashuollon ohjausryhmän toiminta on aktiivista ja säännöllistä.

Lukuvuoden aikana näkyviä asioita

Oppilaskunnan aktiivisuus näkynyt koulun toiminnassa aktiivisesti. Ruokalan rauhallisuutta lisäävänä tekijänä hymynaamojen kerääminen. Jos hymynaamoja kolmena päivänä viikossa, lapset saivat miettiä ja ehdottaa toiveruokaa. Tämä toteutettu keväällä ja syksyllä 2022.

Ruokalan puu, jossa erilaisia teemoja: kivat terveiset, mukava kaveri

Teemaviikko ystävyys 1.-3 .luokkalaiset

erilaisuus 4.-6.luokkalaiset

-teemoja toteutettu oppitunneilla kuten äidinkieli, käsityöt, kuvaamataito

Hyvään käyttöön kannustaminen kuukausittain vaihtuvilla teemoilla, kuten tervehtiminen, kaverista huolehtiminen, erilaisuuden hyväksyminen. Näistä luokan oveen vaihtuva, aihetta koskeva juliste, luokissa käsitellään aiheita ikätason mukaisesti

Oppilaille on mahdollista ruokailla omissa luokissa, tämä on rauhoittanut ruokalan metelitasoa ja rauhattomuutta.

voidaan kokeilla myös ruokalaan taustamusiikkia, joka loisi rauhallisuutta ja hiljentymistä

Oppilaat ovat saaneet osallistua välituntialueiden ja koulun pihan suunnitteluun hankittavien välineiden valitsemisella, heidän toiveitaan on huomioitu koulun ruokalistassa, Yhteispeli-hankkeen tiimoilta elämään on jäänyt alkuviikon ”aamupiirit”, joissa jokainen oppilas vuorollaan saa kertoa kuulumisiaan.

-ryhmäyttämiseen panostaminen aina opettajan vaihtuessa tai uusien oppilaiden luokkaan tullessa

-koulun oma kirjasto on paikka hiljentymiselle ja rauhoittumiselle joko yksittäisen oppilaan tai pienen ryhmän kanssa, tämä saatu käyttöön syksyllä 2022

-kaikilla aikuisilla on tieto, miten lapsi saa välittömästi tukea ja apua. Tähän liittyen sosiaali- ja terveystoimen yhteistyönä laadittu lyhyitä oppaita, joista koulutukset käynnissä Kallion peruspalvelukuntayhtymän alueella (kun huoli herää, lainvastaiset teot, nepsy-prosessi, sijoitetun lapsen koulupolku ja perhekeskus)

koulun nuorisotyöntekijän hyödyntäminen teematuntien vetämisessä, mistä tullut hyvää palautetta (ystävyyss, päihdetyö, liikennekasvatus)

Ystävyyspuu, aikuisille oma ja lapsille oma. Puussa on sydämiä, joihin kirjoitettiin ajatuksia ystävydestä tai hyvästä käytöksestä.

Jokaisen oppilaan kanssa luokassa työstettäisiin vapaammassa hetkissä omaa vahvuus – ja kiitollisuusvihkoa, johon kerätään konkreettisia pieniä ja suuria ilon aiheita, onnistumisia, hyvän mielen asioita

kuvaamataidon tunneilla rauhallista piirtämistä ja maalaamista, taustamusiikkia kuunnellen

KiVa-koulu-ohjelmasta mietitään koko koululle yhteinen teema kiusaamiseen liittyen

kodin ja koulun yhteistyön kehittämiseen järjestetään yhteinen Unicef-kävely oppilaiden ja heidän huoltajiensa sekä koulun henkilökunnan kanssa

Koulun aikuiset ja lapset kohtaavat yhteisessä jalkapallo-ottelussa ennen syyslomaa, tähän on mietitty karnevaaliasuihin pukeutumista sään salliessa.

Liikuntatunneilla yhdistetään rentoutusta luonnossa. Oppitunneilla rauhoittamisen keinoja ovat esim. pallohieronta oppilaspareittain.

Tavoitteita

Koulun tavoitteissa oli edellisenä vuonna Hyvinvoiva oppilas, jonka tavoitteena lasten osallisuus ja kuulluksi tuleminen ja ehkäisevä päihdetyö

Tärkeänä koulussamme pidetään hyviä vuorovaikutustaitoja, joista henkilökunta on saanut myönteistä palautetta sekä oppilailta, huoltajilta ja myös koulumme sijaisilta sekä uusilta työntekijöiltä. Näitä taitoja harjoitellaan luokissa ja oppilashuoltotyössä sekä opettajan huoneen keskusteluissa yhdessä:

kiinnostuminen toisen ajatuksista, erilaisuuden kunnioittaminen, kysytään oppilaalta mielipiteitä ja ratkaisuehdotuksia, kuunnellaan sekä kannustetaan eli kiitetään, keuhataan ja rohkaistaan toisiamme lasten ja aikuisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.

Muistetaan seuraavat asiat:

Ihminen on keuhvetoinen

Hyvää pitää vaalia

Positiivinen ja kunnioittava puhe

Henkilökunnan kokouksessa muistutettu henkilökuntaa, miten lapsesta puhutaan: niin, että lapsen oma vanhempi voisi olla kuulemassa puheen. Poislähtämisen kulttuurista pyritään eroon.

-hyvinvointikyselyt esim. MLL:n valmiin kyselyn pohjalta muokattu. Tarkoitus tehdä keuhällä 2023. Tarkastelun kohteena koulun ilmapiiri ja luokkahenki, kokemukset koulunkäynnistä, oppilaan omat vahvuudet ja hyvinvointi, osallisuus ja kuulluksi tuleminen, fyysinen ympäristö, kodin ja koulun välinen yhteistyö, kouluruokailu ja liikunta

Myönteisyyden lisääminen

Hyvän tekeminen ja siihen huomion kiinnittäminen on kaikille toimiva tapa taistella pahoinvointia vastaan. Oppilaan omien vahvuuksien korostaminen ja kehittäminen tukevat oppimista. Lisäksi hyvät teot lisäävät onnellisuutta. Oppilaita haastetaan ilahduttamaan kavereita ja viikon lopuksi keskustellaan siitä, millaisia tekoja on todettu, miltä tuntui tehdä niitä tai olla itse vastaanottajana.

Myönteisen palautteen lisääminen lapselle on hyvä, oikeastaan kaikessa PERMA H +-teorian johtolankana kulkeva asia. Käytös, johon kiinnitämme huomiota, vahvistuu. Myönteisen palautteen lisääminen vaikuttaa lapsen aggressiivisuuden vähenemiseen, ja lapsen kyky kuunnella aikuista vahvistuu. Ratkaisukeskeisyyteen sisältyy olennaisesti edistyksen huomioiminen. Hyvän huomaamisen periaate tuo toteutuessaan osaamisen, resurssit, vahvuudet, mahdollisuudet ja onniastumiset näkyviksi ja konkreettisiksi työvälaineiksi. Ratkaisukeskeisyyden ilmapiiri sisältää paljon erilaisia ratkaisuja.

Myötätunto on yksi tärkeimmistä supervoimista, joka auttaa jaksamaan ja palautumaan työyhteisössä. Myötätunto tarkoittaa yhdessä kärsimistä, haluksi helpottaa toisen kärsimystä. Yhteiset rupatteluhetket, joissa vaihdetaan kuulumisia ja kohdataan aidosti toisia ihmisiä, ovat tutkimusten mukaan myötätuntoisimpia työyhteisöjä. Tällöin muodostuu halu auttaa ja toimia yhteisen hyvän eteen. Hyviä ihmissuhteita ja hyvinvoivaa yhteisöä rakennetaan hyvillä vuorovaikutustaidoilla, kehittämällä läsnäolotaitoja, tunnetaitoja sekä sovittelun taidoilla. Näistä koostuvat myötätuntotaitojen elementit. Tärkeää on huomioida, että opettajan tai aikuisen tunnetilalla on suurempi vaikutus oppilaan oppimiseen kuin millään muulla pedagogisella käyttäytymisellä tai toimenpiteellä (tutkimus Becker, 2014).

PERMA+H -teorian (positive emotions, engagement, relationships, meaning ja accomplishment) viidestä osa-alueesta olemme valinneet kehitettäviksi osa-alueiksi tunnetaidot ja läsnäolon lisääminen sekä lasten että aikuisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.

Tunnetaidot

Tunnetaidot koostuvat neljästä eri osasta:

1. Taito tunnistaa, tiedostaa ja toimia tunteiden kanssa tasapainossa.
2. Taito vahvistaa ja vaalia myönteisiä tunteita.
3. Taito kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita.
4. Taito ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin (empatia ja myötätunto).

Tunteet ovat aina ohimeneviä. Ikävän tunteen kohdatessa tulisi pysähtyä, tunteelle annetaan tilaa ja nimetään se. Tunne hyväksytään ja itseä rauhoitellaan. Tämän jälkeen mietitään mikä tunteen aiheutti ja sitten katsotaan eteenpäin. Todetaan, että omilla ajatuksilla ja lisäpohtimisella voidaan aiheuttaa vain lisää pahaa oloa. Tunteet ovat aina tiedostamatonta vuorovaikutusta ja ne tarttuvat toisiin ihmisiin. Siksi opettajan on tärkeää tiedostaa aina oma tunnetilansa ja se, mikä vaikutus sillä on luokan oppilaisiin. Tunnetaitojen opettamisen lähtökohtana ovat turvallisuuden tunne, vahvistetaan hyvää ja eläydytään myötätuntoisesti.

Oppitunneilla toteutettavia tunnetaitoja kehittäviä tehtäviä voisivat olla:

- tunteiden kirjaaminen, jokainen käy päivän aikana kirjaamassa tai piirtämässä yhden itsessä kokemansa tunteen seinällä olevalle isolle paperille. Päivän päättyessä erilaisia tunteita tarkastellaan yhdessä ja työstetään tunnepäiväkirjaa
- oppilaat voivat keksiä esim. kolmen minuutin aikana pareittain mahdollisimman monta myönteistä adjektiivia ja iloisia asioita paperille. Voidaan pohtia miten erilaisia tunteita herää samasta asiasta eri ihmisille.
- luokan oppilaat voivat vuorotellen kertoa, mistä itse tulee hyvälle mielelle. Opettaja kirjaa asiat ylös. Tämän jälkeen valitaan muutama hyvinvointiteema, johon luokka keskittyy. Oppilaat tekevät luokan oman hyvinvointisuunnitelman, missä pyrkimyksenä olisi jokaiselle saada hyvä ja turvallinen olo koko lukuvuoden ajaksi. Teemoja voidaan vaihtaa kuukausittain tai muutaman kuukauden välein.

Läsnäolotaidot ja keskittymistaidot

Läsnäolotaidot ovat

-taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja ihmissuhteissa

-taitoa asettua, rauhoittua ja keskittyä

taitoa rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa

taitoa keskittyä pitkäjänteisesti ja uppoutua tekemiseen

Läsnäolo on tärkein onnellisuuden ja hyvinvoinnin taito, sillä ilman tätä kykyä onnelliset hetket menevät huomaamatta ohi. Se on avain hyviin ihmissuhteisiin, hyvään vuorovaikutukseen ja keskittymiseen. Lasten kanssa voidaan tehdä kiitollisuusharjoituksia ja hyvän huomaamisen keskusteluita luokassa. Myönteiset tunteet, oppiminen, oman potentiaalain käyttäminen, ratkaisukeskeisyys ja hyvät ihmissuhteet kumpuavat rauhallisesta läsnäolosta. Onnellisuutta koetaan vain olemalla aidosti läsnä tässä hetkessä.

Oppituntien alussa on tehty erilaisia hengitys ja rauhoittumisharjoituksia. Oppilashuolto on lainannut koteihin vanhemmille lasten kanssa käytettäväksi Rauhoittumisen kortteja. Näistä on tullut hyvää palautetta, perheet ovat halunneet tilata kortteja itselleen omaksi. Aivojen jatkuva tietokuormitus, liiallinen vaihtoehtojen tulva ja vähäinen liikunta rasittavat ihmistä. Perheissä on huomattu, kuinka rauhoittumiseen liittyvät harjoitukset vaikuttavat myönteisesti vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisemiseen, lapsi ja aikuinen saavat helpommin yhteyden toisiinsa.

Hiljentymisen hetkien mahdollistamiseksi kouluun on saatu oma kirjasto, jossa aikuinen voi esim. oppilaan kanssa jutella rauhassa mieltä kuormittavista asioista, tai oppilas voi hengähtää itsekseen kirjan parissa. Koulun soluihin olisi tarkoitus saada pehmeitä tuoleja tai sohvia, missä voi levätä. Eriyttämistiloja on tehty varastoista ja taukokuoneista, jotka ovat aktiivisessa käytössä.

Hyvinvoivan koulun luomiseksi tarvitaan hiljentymisen hetkien lisäämistä koulun arkeen. Läsnäoloon tarvitaan keho, mieli ja sydän. Kun keho rentoutuu, myös tunteet ja mieli rauhoittuvat

helpommin. Opettajan oma esimerkki on tärkein. Kun aikuinen on läsnäoleva, kiireetön ja keskittynyt, tunne heijastuu lapseen. Harjoituksia luokissa toteutetaan esim. aamuisin tai oppituntien alussa hengitysharjoituksilla. Näitä harjoituksia on harjoiteltu kuraattorin luona esim. jos oppilas on hyvin jännittynyt ja ahdistunut koetilanteissa. On myös terävöitetty aisteja, esim. laitetaan silmät kiinni ja minuutin ajan keskitytään kuuntelemaan koulun erilaisia ääniä.

Kiitollisuussormet: Jokaiselle sormelle mietitään yksi kiitollisuuden tunteen tuova asia, esim. ystävä tai koti. Harjoitusta voi toistaa ja miettiä joka kerta jokin uusi, erilainen kiitollisuusasia. Pienemmät voivat myös valita värittämällä erilaisia kiitollisuuskuvia (esim. kaverit, ruoka, polkupyörä, lemmikit...)

Itsensä johtamisen taidot

Itsensä johtamisen periaatteita mietittäessä on hyvä opetella vetämään rajat vaatimusten ja odotusten välille. Tätä hyvinvointitehtävää tehdessä on välillä vallannut epätoivo, koska isossa mittakaavassa asioita ei ole vielä saatu toteutettua kuten tarkoitus oli. Myös kahdestaan työajalla tekeminen on ollut haasteellista, tähän on käytetty paljon myös omaa aikaa. Yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä asioita kuitenkin yhdessä jalostetaan eteenpäin, eivätkä koulutuksen tuomat sisällöt jää ainoastaan kahden henkilön käyttöön. Asiasisällöt jalkautetaan vaiheittain ja yhteistyö erityisesti MOK-tiimin ja suunnitteluryhmän kanssa saa taatusti tuloksia aikaan, jotka näkyvät koulun lisäksi toivottavasti myös oppilaiden kotona. Haasteita matkan varrella on tuonut ja tuo henkilöiden vaihtuvuus sekä poissaolot.

Yhteisöllisen oppilashuoltotyöskentelyn sekä henkilökunnan kokouksissa työskentelyn yksi pääteema voisi olla itsensä johtamisen teema. Tapaamisten aluksi keskityttäisiin pohtimaan omaa tämänhetkistä elämäntilannetta ja omaa hyvinvointia, myöhemmin myös omia tavoitteita ja unelmia. Näitä voisi tehdä parin kanssa keskustellen tai itsekseenkin asioita ylös kirjaten. Sinnikäs työskentely tavoitteiden saavuttamiseksi tuottaa itsessään hyvinvointia. Tämä on myös ratkaisukeskeistä ajattelua, jota tulisi esimerkinomaisesti opettaa luokissa oppilaille. Kehittämisen näkökulma on vahvasti esillä, työ on vielä kesken.

Itsensä johtamisen seitsemän kohdan etenemispolku kuvastaa myös omaa työskentelyämme (osa onnistuen paremmin, osa heikommin, mutta kokonaiskuva mielessä):

Tavoitteen selkeyttäminen

Mikä toimii jo nyt?

Tavoitteesta motivoituminen

Vahvuuksien hyödyntäminen

Suunnitelman tekeminen

Tekeminen, toimeen ryhtyminen

Pientenkin onnistumisten huomaaminen

Lähteet:

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.

Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana -koulutusmateriaali 2021-2022.