

KELTINMÄEN KOULUN

HYVINVOINTISUUNNITELMA

Keltinmäen koulusta hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon tukena-koulutukseen osallistui alkujaan kolme henkilöä, rehtori, koulukuraattori ja koulupsykologi. Elokuussa 2022 koulupsykologi jäi kokoonpanosta pois, mutta tiiviisti mukana suunnittelussa ja kehittämisessä on ollut mukana koulun kasvatusohjaaja ja lisäksi opettajia ja ohjaajia on syksyllä 2022 pyydetty suunnitteluun tiiviisti mukaan.

Koulutuksen alussa lähdimme miettimään hyvinvoinnin vuosikelloa Keltinmäen koululle. Kokeilimme mm. erilaisia kuukausiteemoja joista toteutimme mm. hyvän huomaaminen, tarkkaavaisuuden taskulamppu, läsnäolon kuukausi, yhdessä on kivaa jne. Koululla toteutimme erilaisia tempauksia näihin teemoihin liittyen ja näitä samoja ideoita hyödynnetään myös jatkossa.

Erilaisten kokeilujen kautta huomasimme, että kuukausittain vaihtuva teema on liian tiivis rytmi. Totesimme, että siinä tahdissa teemat vaihtuvat liian nopeasti ja totesimme, että on järkevämpää valita teemat niin, teemoja tulee lukuvuoden aikana yhteensä neljä. Alkuvuodesta 2022 kuulumme, että Jyväskylässä ollaan suunnittelemassa opetustoimeen yhteistä hyvinvoinnin vuosikelloa. Tässä vaiheessa päätimme, että ei ole järkevää tehdä yhdelle koululle omaa suunnitelmaa vaan ottaa käyttöön koko kaupungille tuleva hyvinvointisuunnitelma. Keltinmäen koulun oppilashuollon väki pääsi mukaan suunnittelemaan, antamaan kommentteja ja ideoita kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan, mutta varsinaisen työn teki hanketyöntekijä Tiia Tihl. Alla kuva jossa näkyy hyvinvoinnin vuosikellon neljä pääteemaa ja kuvan alla on linkki hyvinvoinnin vuosikelloon. Kaikkien teemojen alle on tehty tuntisuunnitelmat kaikille luokka-asteille perusopetukseen.



<https://peda.net/jyvaskyla/poske/opspedagogisetmateriaalit/hyvinvoinnin-vuosikello>

Tässä vaiheessa on tavoitteena, että hyvinvoinnin vuosikello tulee aktiiviseen käyttöön koululla. Tarkoitus olisi, että aina teeman vaihtuessa opettajia muistutetaan hyvinvoinnin meneillään olevasta teemasta ja lisäksi kerätään kommentteja ja kokemuksia miten eri tuntisuunnitelmat käytännössä on toiminut ja samalla asia pidetään esillä ja mielessä kaikilla.

Miten tästä eteenpäin?

Jyväskylän hyvinvoinnin vuosikellon rinnalle on Keltinmäen koululla aloitettu nyt miettimään samaisen vuosikellon teemojen pohjalta hyvinvoinnin vuosikelloa koulun henkilökunnalle. Ajatuksena on, että lisätään henkilökunnan hyvinvointia. Mikäli aikuiset voivat hyvin, siirtyy hyvinvointi ja hyvä fiilis myös oppilaisiin helpommin. Aikuisten hyvinvoinnin lisäämiseksi suunnitelmat on vielä alkuvaiheessa. Oppilashuollon lisäksi ideointiin on nyt otettu opettajia ja ohjaajia mukaan joiden hyvinvointia on tarkoitus lisätä. Tähän teemaan on nyt koululla koottu oma työryhmä. Tarkoitus on aktivoida työntekijöitä miettimään miten hyvinvointia voisi lisätä ja mitä he itse kokevat tärkeinä asioina. Opettajien ys-ajalla on tarkoitus pyytää kaikkia ideoimaan millä pienillä teoilla hyvinvointia voisi lisätä. Ideointi on tarkoitus tehdä nimettömänä ja toteuttaa syksyn 2022 aikana.

Henkilökunnan hyvinvoinnin lisäämiseksi helposti toteutettavia ideoita joita Keltinmäen koululla on mietitty toteutettavaksi ja osa näistä on jo säännöllisesti käytössä:

- Osaamiskeskustelu esihenkilön kanssa säännöllisesti
- Oppilashuollon viikoittaiset konsultaatiot johon henkilökunta voi tulla kysymään neuvoja matalalla kynnyksellä.
- Salainen ystävä helmikuussa (jotain pientä kivaa yllätystä viikon aikana salaiselle ystävällä paljastamatta itseään ja viikon lopuksi arvuutellaan, kuka on kenenkin salainen ystävä)
- Hyvän huomaaminen-puu esim. henkilökunnan tilaan mihin saa käydä kirjoittamassa mm. mikä toimii, mistä olen iloinen tänään
- Yllätä työkaveri viikko (huomioi, esim. 5 min hieronta, vie joku herkku, kehu jne.)
- Luokka-asteittain rauhallinen aamupala opettajille/ohjaajille kerran lukuvuoden aikana henkilökunnan työtilassa
- Henkilökunnalle ”rauhottumisvälitunnit” säännöllisesti. Tarkoitus tehdä esim. neuvotteluhuoneeseen rauhallinen tila, jossa säkkituoleja ja hämyinen valaistus. Pitkällä välitunnilla on mahdollisuus tulla rauhoittumaan ja tekemään läsnäoloharjoituksia niin halutessaan.
- Kiitospurkki, laitetaan kiitoksia purkkiin työkavereista jonkun tietyn ajan (lisäksi suullinen kiitos)
- Hyvänmielen bingo
- Taukojumppa/venyttelyhetki henkilökunnan huoneessa halukkaille. Tähän valmiita lyhyitä ohjattuja harjoituksia esim. Break Pro-ohjelmassa, joka kaupungin työntekijöillä käytössä. Yhdessä pienen venyttelyn tekeminen on haus Kempaa.
- Vahvuudet näkyville (esim. vahvuuspuu). Henkilökunnan vahvuudet nostetaan esiin ja kaikille näkyville, erilaiset vahvuudet näkyville opehuoneeseen (esim. vahvuuskortit) ja vahvuuden viereen voi käydä työkaverin nimen lisäämässä tai vaihtoehtoisesti voi käydä vahvuuskortin laittamassa työntekijän kaapin oveen, työpöydälle tms.
- Hyvän huomaaminen-viikko. Hyvän huomaamista ja sen ääneen sanoittamista päivittäin.

- Ilmianna hyvä teko- seinä johon voi käydä kirjoittamassa hyviä tekoja mitä on ympärillään havainnut
- Kehu kaveria. Esim. opekokouksen alkuun käydään kirjoittamassa kehuja lapulle jokaiselle tai vaihtoehtoisesti jokaiselle on henkilökunnan huoneessa nimellä paperi johon jokainen voi käydä kirjoittamassa positiivisia asioita kyseisestä henkilöstä.
- Lukuvuoden alussa tutustumissa suunnittelupäivässä. Valitaan henkilökunnasta sellainen henkilö kenen kanssa vähiten on tekemisissä tai kenet vähiten tuntee, tähän tutustumista ja lopuksi esitellään vuorollaan pari muulle työyhteisölle. Mikäli pari on entuudestaan tutumpi, tavoitteena kertoa jokin asia mitä muut eivät sinusta tiedä.

Hyvinvoinnin eteen tehtävä työ on vaiheessa ja sitä kehitetään koko ajan. Koulutus on herättänyt ajatuksia ja mukaan on tarttunut hyviä ideoita joita koko ajan jalostetaan käytäntöön.