

Rastaalan koulun
hyvinvointiopetussuunnitelma
2022



SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	4
1.1. Tausta	4
1.2. Oppimiskäsitys ja arvopohja	5
1.3. Taustateoriat	5
2. TAVOITTEET	6
3. RAKENNE	7
3.1. Hyvinvointiopetuksen jalkauttaminen	7
3.2. Hyvinvointiopetuksen sisällöt	8
3.3. Rauhoittuen	8
4. HYVINVOINNIN VUODENAJAT	9
4.1. Yhdessä	9
4.2. Iloiten	10
4.3. Ratkaisten	11
4.4. Arvostaen	12
5. YHTEISÖLLINEN HYVINVOINTIRYHMÄ	13
5.1. Vuosikello	13
5.2. Hyvinvoinnin vahvistaminen työskentelyssä	15
6. KIRJALLISUUS	17

Työryhmä:

Hanna Vihtonen-Vettenniemi, rehtori

Jaana Karppinen, virka-apulaisrehtori

Sirpa Heikkilä-Kyöstiö, laaja-alainen erityisopettaja

Piialiina Helminen, laaja-alainen erityisopettaja

Teija Järvenpää-Rantzou, kieli- ja kulttuuriryhmien opettaja

Minna Ojanen, kuraattori

Taija Palokankare, johtava opettaja ja englannin opettaja

Satu Sisko Satomaa, laaja-alainen erityisopettaja

1. JOHDANTO

1.1. Tausta

Rastaalan koulu on Espoon suurimpia alakouluja. Koulu sijaitsee alueella, jossa sosioekonominen tausta vaihtelee ja oppilaamme muodostavat hyvin moninaisen oppilasyhteisön. Koulumme on myös monikulttuurinen - kielellinen, kulttuurinen ja uskonnollinen moninaisuus on siis koulussamme arkipäivää. Tiivistäen: olemme läpileikkaus espoolaisuudesta.

Opetussuunnitelman perusteissa korostuu vahvasti jokaisen oppilaan oikeus hyvinvointiin.

Oppilaat aloittavat koulupolkunsa eri lähtökohdista ja eri taidoilla.

Yhdenvertaisuusperiaatteen mukaisesti on tärkeää ja keskeistä opettaa koulussa aktiivisesti kaikkia niitä taitoja, joita oppilaat tarvitsevat niin koulussa kuin koko elämässään.

Hyvinvointitaidot ovat oppiainesisältöjen rinnalla merkittäviä hyvän elämän

rakennuspalikoita. Lapsen tulee voida hyvin, jotta hän voi oppia uusia taitoja ja asioita.

Hyvinvointi myös tukee oppilaan oppimaan oppimista. Hyvinvointitaidot mahdollistavat osaltaan oppilaan osallisuuden kokemuksen ja tunteen kouluyhteisöön kuulumisesta. Lisäksi hyvinvointi tukee oppilaan kokemusta omasta toimijuudesta ja mahdollisuuksistaan vaikuttaa ympäristössään.

Olemme eläneet viime vuodet hyvin poikkeuksellisia aikoja koronan vuoksi. Koulua koskevat rajoitukset ovat vähentäneet yhteisöllisyyden tunnetta. Myös vähentyneet kohtaamiset ovat vaikuttaneet kielteisesti lasten hyvinvointiin sekä kasvuun ja kehitykseen. Valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn (2021) tulokset vahvistavat osaltaan samaa - lasten ja nuorten hyvinvointi on vähentynyt. Koulussamme tarvitaankin ongelmakeskeisyyden sijaan konkreettisia ratkaisuja ja toimintatapoja hyvinvoinnin vahvistamiseen ja lisäämiseen niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Rakenteisiin sidottu, systemaattinen hyvinvointiopetus on koulumme yksi ratkaisu oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen.

"Hyvinvoiva aikuinen kasvattaa hyvinvoivia lapsia." Poikkeukselliset vuodet, ympäröivän maailman nopeat, reagointia vaativat muutokset ja elämän hektisyys ovat lisänneet myös opettajan kuormitusta. Oppilaiden moninaiset oppimisen ja säätelyn haasteet sekä lisääntynyt tuen tarve edellyttävät uusia toimintatapoja opettajan työnkuvaan.

Hyvinvointiopetusuunnitelman tarkoituksena on kannustaa opettajaa ohjaamaan omaa toimintaansa sekä itse vahvistamaan omaa hyvinvointiaan. Hyvinvointitaitojen omakohtainen harjoittelu ja niiden opettaminen lisäävät sekä opettajan henkilökohtaista hyvinvointia että antavat työkaluja oppilaiden kanssa toimimiseen.

1.2. Oppimiskäsitys ja arvopohja

Rastalan koulun motto on "Tänäänkin opimme uutta." Oppiminen koulussamme ei ole vain akateemista oppimista, vaan lisäksi myös ihmisenä kasvamista oppilaan oman täyden potentiaalin saavuttamiseksi.

Koulumme arvopohjassa korostuu oppilaan hyvinvointi, osallisuus ja mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin asioihin ja kouluyhteisön yhteishenki. Hyvinvointiopetuksella panostamme koulupäivän turvallisuuteen, hyvän huomaamiseen, tunnetaitojen harjoitteluun, onnellisuuden lisäämiseen ja vahvuuksien kehittämiseen.

Kouluyhteisössä opetus- ja ohjaushenkilöstön hyvinvointi vaikuttaa suoraan oppilaiden hyvinvointiin ja heidän kokemukseensa oppimisympäristöstä ja oppimisesta. Kokemus siitä, että voi vaikuttaa omaan työhönsä, saada arvostusta ja olla osa työyhteisöä ovat työhyvinvoinnin peruselementit. Aikuisten hyvinvoinnista huolehtiminen on keskiössä koulussamme. Itsensäjohtamisen taidot, kuten ratkaisukeskeisyys, vastuunottaminen ja tietoisuus omasta toiminnasta, ovat tärkeitä työelämätaitoja. Työyhteisön henkilöstön välinen yhteistyö, yhdessä tekeminen ja kunnioittava vuorovaikutus toimivat esimerkkinä oppilaille.

1.3. Taustateoriat

Positiivisen psykologian PERMA+H -teoria (Martin Seligman), joka on hyvinvointitaitojen kattavin yleisteoria.

P: Positive emotions eli positiiviset tunteet

E: Engagement eli sitoutuminen

R: Relationships eli ihmissuhteet

M: Meaning eli merkityksellisyys

A: Achievement eli saavutukset

+

H: Health eli terveys

Itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2000) mukaan onnelliseen elämään ja sisäiseen motivaatioon vaikuttaa kolme tekijää.

1. Itsemääräämisoikeus. Yksilöllä on kokemus valinnanvapaudesta ja mahdollisuudesta päättää omista asioistaan.
2. Kyvykkyys. Yksilöllä on varmuus omasta osaamisesta, taidoista, onnistumisesta ja pärjäämisestä.
3. Yhteyden kokemus. Jokaisella on tarve kuulua joukkoon ja olla osallinen.

2. TAVOITTEET

Oppilas:

- Jokainen oppilas harjoittelee aktiivisesti ja säännöllisesti hyvinvointitaitoja ja hyvinvointi lisääntyy konkreettisesti.
- Oppilas harjoittelee läsnäolotaitoja, keskittymistä ja itsensä rauhoittamisen taitoja.
- Oppilaan oppimiskyky lisääntyy hyvinvointitaitojen harjoittelun kautta.

Koulun aikuiset:

- Koulun aikuiset toimivat esimerkkinä aidosta kohtaamisesta ja kunnioittavasta vuorovaikutuksesta sekä oppilaiden kanssa että työyhteisön kesken.

- Koulun aikuisille tarjotaan työkaluja oman opettajuuden johtamiseen ja oman (työ)hyvinvoinnin tukemiseen.
- Koulun aikuisilla on mahdollisuus yhteiseen suunnitteluun ja arviointiin.
- Aikuisella on mahdollisuus rauhoittua työpäivän aikana.

Koko kouluyhteisö:

- Koulussa on vahva me-henki ja jokainen kokee kuuluvansa luokka- ja kouluyhteisöön.
- Oppilas voi vaikuttaa luokan ja koulun yhteisiin asioihin.
- Hyvinvointitaitoja harjoittelemalla oppilas ja koulun aikuiset saavat taitoja liittyä ja kuulua kouluyhteisöön.
- Hyvinvoinnin lisäämisen kautta henkinen ja fyysinen turvallisuus lisääntyy.
- Läsnäolotaitojen harjoittelu parantaa luokkien työrauhaa. Oppilaalla on taitoja toimia tilanteen vaatimalla tavalla koulun arjessa.

3.RAKENNE

3.1. Hyvinvointiopetuksen jalkauttaminen

Hyvinvointiopetuksen jalkauttaminen kouluyhteisöömme aloitetaan syksyllä 2022.

Kantavana ajatuksena on "yhdessä, maltilla ja säännöllisesti".

Lähtölaukauksena hyvinvointiopetukseen toimii elokuussa oleva VESO-päivä, jolloin hyvinvointiopetussuunnitelma esitellään koulun aikuisille. Lukuvuonna 2022–2023 pidämme kahdesti kuukaudessa koulun yhteisen Hyvinvointihetken, jossa tehdään yksi läsnäoloharjoitus sekä vaihtuvan teeman mukainen toimintatuokio. Keskeisenä tavoitteena on myös mahdollistaa oppilaiden osallisuus hyvinvointiopetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Hyvinvointiopetus sidotaan koulun tiimirakenteeseen omaksi kokonaisuudekseen.

Ensimmäisen toteutusvuoden jälkeen tarkoituksena on lisätä hyvinvointiopetuksen määrää kuukausitasolla sekä pidentää opetustuokioiden kestoja. Koulun tuntikehyksestä varataan resurssi hyvinvointitutorien toimintaan. Lisäksi koulutamme oppilastutoreita.

Pitkän aikavälin tavoitteena on integroida hyvinvointiopetus kiinteäksi osaksi koulun toimintakulttuuria. Tulevaisuudessa hyvinvointiopetuksen toteutus läpileikkaa oppisisältöjen opetusta.

Opetussuunnitelmaan on lisätty koulussa aiemmin toteutettujen Arvokas- ja KiVa-koulu -ohjelmien sisällöt soveltuen hyvinvoinnin vuodenaikoihin. Opetussuunnitelma täydentyy jatkossa kokonaisten hyvinvointioppituntien osalta. Koulussa on läsnäolotaitoihin sekä jokaisen hyvinvoinnin vuodenaikaan liittyvä kansio, jossa on aihepiireihin sopivia harjoitteita.

3.2. Hyvinvointiopetuksen sisällöt

Olemme jakaneet hyvinvointiopetuksen neljään jaksoon. PERMA-teorian osiot on jaoteltu jaksoihin teemoittain seuraavasti:

Yhdessä – elo, syys, loka

(ihmissuhteet, vuorovaikutustaidot (5 K:ta), osallisuus, ryhmään kuuluminen)

Iloiten – marras, joulukuu, tammi

(tunnetaidot: positiivisten tunteiden lisääminen eli onnellisuus, kiitollisuus, myötätunto- ja itsemyötätunto ja negatiivisten tunteiden käsittely sekä hyvän huomaaminen)

Ratkaisten – helmikuu, maaliskuu

(vahvuudet, ajattelutaidot, ratkaisukeskeisyys, itsensä johtaminen, unelmointi)

Arvostaen – huhtikuu, toukokuu

(merkityksellisyys, arvot, aikaansaaminen, sinnikkyys, sisukkuus, kyvykkyyden tunne)

Rauhoittuen – keskittyminen, läsnäolotaidot

3.3. Rauhoittuen

Läsnäolotaidot ovat pohjana kaikille hyvinvointitaidoille. Vain läsnäoleva ja rauhallinen mieli voi tuntea, oppia ja kohdata. Läsnäolotaitojen lähtökohtana on antaa työvälineitä

pysähtymisen ja keskittymisen opetukseen sekä työrauhan vahvistamiseen. Läsäolotaidot eivät ole erillinen jakso, vaan ne läpileikkaavat koko hyvinvointiopetussuunnitelmaa ja sen toteuttamista koulun arjessa. Läsäoloharjoitukset eivät liity vain Hyvinvointihetkiin tai yksittäisiin oppitunteihin, vaan ne ovat osa luokkien jokapäiväistä työskentelyä ja toimintaa.

- Taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja kohtaamisissa
- Taitoa pysähtyä, rauhoittua ja rentoutua
- Taitoja rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa
- Taitoa keskittyä, kohdata ja kuunnella
- Taitoa uppoutua tekemiseen (flow-tila)

Läsäolotaitojen yksittäisiä harjoituksia löytyy Rauhoittuen-kansiosta hyvinvointikaapista.

4. HYVINVOINNIN VUODENAJAT

4.1. Yhdessä

Ihmissuhteet ovat keskeinen osatekijä hyvinvoinnin kannalta. Ihmissuhdetaidot ovat taitoa muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita, taitoa olla ryhmän jäsenenä, taitoa ymmärtää ja arvostaa erilaisuutta, taitoa ratkaista konflikteja, pyytää ja antaa anteeksi.

Vuorovaikutustaidot rakentavat ihmissuhteita: taito olla myönteisessä vuorovaikutuksessa, taito olla aktiivinen ja myönteinen vuorovaikuttaja, taito rakentaa ryhmiä ja yhteisöjä.

Vuorovaikutustaitoja opetellaan viiden k-kirjaimen avulla - kiinnostuminen, kunnioittaminen, kysyminen, kuunteleminen ja kannustaminen.

KiVa 1.-3. -lk:

- Tutustutaan! Turvallinen/ turvaton (oppitunti 1)
- Meidän luokka – kaikki mukaan! (oppitunti 3)

KiVa 4.-6.lk:

- Kunnioitus kuuluu kaikille (oppitunti 1)
- Ryhmässä (oppitunti 2)

Arvokas esi – 3.lk:

Kuunteleminen (1). Kysyminen (9). Keskustelun aloittaminen (15). Keskusteluun osallistuminen (7). Avun pyytäminen (2). Toiminnan ehdottaminen (23). Mukaan liittyminen (17). Avun tarjoaminen (8 ja 20).

Arvokas 4.-6.lk:

Kuunteleminen (1). Kysyminen (9). Keskustelun aloittaminen (15). Keskusteluun osallistuminen (7). Keskustelun lopettaminen (16). Neuvotteleminen (43). Ryhmäpaineen vastustaminen (56). Avun pyytäminen (2). Toiminnan ehdottaminen (23). Mukaan liittyminen (17). Avun tarjoaminen (8 ja 20).

Yhdessä vuodenaikaan löytyy harjoituksia omasta kansioista hyvinvointikaapista.

4.2. Iloiten

Tunnetaidot: Tunnesäätely on keskeinen taito. Tunnetaitoihin kuuluu taito tunnistaa ja nimetä tunteita, taitoa säädellä ja elää tunteiden kanssa, taitoa vahvistaa myönteisiä tunteita ja taitoa kohdata, ymmärtää ja kestää vaikeita tunteita sekä taitoa eläytyä toisen tunteisiin.

Onnellisuus ja kiitollisuus: Myönteiset tunteet vahvistavat hyvinvointia ja yksilön voimavaroja. Taito huomata, nähdä ja tehdä hyvää. Taito tuntea ja osoittaa kiitollisuutta ja arvostusta. Taito tehdä asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille.

Myötätuntotaidot: Taito olla myötätuntoisen ystävällinen itselle ja toiselle, armollisuus itseä ja muita kohtaan. Taitoa aktiivisesti auttaa ja tehdä hyvää.

KiVa 1.-3.lk:

- Tunnetunti: erilaisia tunteita (oppitunti 2)
- Erilaisuus on rikkaus (oppitunti 4)

KiVa 4.-6.lk:

- Tsemppariviestintää (oppitunti 8)

Arvokas esi-3.lk:

Omien tunteiden tunnistaminen (26). Omien tunteiden ilmaiseminen (27). Toisen tunteiden tunnistaminen (28). Ystävän puolustaminen (67). Suuttumuksen käsitteleminen (31). Kiellon hyväksyminen (53). Pelon käsitteleminen (33).

Arvokas 4.-6.lk:

Omien tunteiden tunnistaminen (26). Omien tunteiden ilmaiseminen (27). Toisen tunteiden ymmärtäminen (29). Suuttumuksen käsitteleminen (31). Itsensä hillitseminen (35). Reilun pelin hallitseminen (49). Epäonnistumisesta selviytyminen (52). Huolenpidon osoittaminen (30).

Yksittäisiä harjoituksia löytyy Iloiten-kansioista hyvinvointikaapista.

4.3. Ratkaisten

Vahvuustaidot: Ihminen voi hyvin, kun saa hyödyntää omia vahvuuksiaan. vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja nimetä omia vahvuuksiaan, taitoa tietoisesti hyödyntää omia vahvuuksiaan, taitoa kehittää uusia vahvuuksiaan, taitoa huomata ja arvostaa muiden vahvuuksiaan.

Ajattelutaidot: Taitoa rakentavaan ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun. taitoa myönteiseen, tasapuoliseen ja joustavaan ajatteluun. Taitoa tavoitteelliseen ja suunnitelmalliseen ajatteluun. Taitoa ymmärtää ajattelun subjektiivisuus.

Itsensä johtamisen taidot: Yksilö tekee aktiivisesti valintoja omassa elämässään ajautumisen sijaan. Taitoa johtaa itseään ja tehdä aktiivisesti valintoja, taitoa johtaa omia tavoitteita ja unelmia, taito ottaa vastuu omasta hyvinvoinnista ja unelmoinnista. Taitoa arvioida omaa toimintaa ja sen vaikutuksia.

KiVa 1.-3. lk:

- KiVassa koulussa ei kiusata! (oppitunti 5)
- Emme mene mukaan kiusaamiseen (oppitunti 6)
- Kiusattu tarvitsee sinun tukeasi (oppitunti 7)

KiVa 4.-6.lk:

- Tunnista kiusaaminen (oppitunti 3)
- Piilokiusaaminen (oppitunti 4)
- Vastuullisesti netissä (oppitunti 5)
- Ryhmä ja kiusaaminen (oppitunti 7)

Arvokas esi-3.lk:

Anteeksi pyytäminen (25). Häviön käsitteleminen (48). Riidan välttäminen (64).
Kieltäytyminen (54).

Arvokas 4.-6.lk:

Anteeksi pyytäminen (25). Päätöksen tekeminen (58). Ongelman syiden selvittäminen (45).
Ongelmien ratkaiseminen (40). Seurausten hyväksyminen (41). Kiusaamiseen reagoiminen
(37). Ryhmäpaineen vastustaminen (56). Suhtautuminen ulkopuolelle jäämiseen (50)

Yksittäisiä harjoituksia löytyy Ratkaisten-kansiosta hyvinvointikaapista.

4.4. Arvostaen

Merkityksellisyys ja arvot: Merkityksellisyys on kokemusta kuulumisesta johonkin suurempaan ja toimimista yhteisen hyvän eteen. Arvojen kautta ihminen määrittää itselleen, mikä on hänelle hyvää ja merkityksellistä elämää. Muille hyvän tekeminen vahvistaa myönteisiä tunteita ja merkityksellisyyttä.

Kyvykkyyden tunne ja aikaansaaminen: Taitoa asettaa itselleen tärkeitä ja sopivan haastavia tavoitteita. Taitoa pilkkoa tavoitteet osatavoitteisiin ja työskennellä niiden saavuttamiseksi.

Sinnikkyys ja sisukkuus ovat työvälineitä tavoitteiden saavuttamiseen. Sisäisen ja ulkoisen motivaation hyödyntäminen.

KiVa 1.-3. lk:

- Minua ei kiusata! (oppitunti 8)

KiVa 4.-6.lk:

- Huono kohtelu satuttaa (oppitunti 6)
- Assertiivisuus: Minä pidän puoleni (oppitunti 9)
- KiVa-koulu tehdään yhdessä (oppitunti 10)

Arvokas esi – 3.lk:

Ohjeiden noudattaminen (5). Tehtävään keskittyminen (10). Tehtävän suorittaminen (6). Kiittäminen (3). Kohteliaisuuden sanominen (21). Itsensä palkitseminen (34). Omien oikeuksien puolustaminen (63).

Arvokas 4.– 6.lk:

Tavoitteen asettaminen (13). Ohjeiden noudattaminen (5). Tehtävään keskittyminen (10). Tehtävän suorittaminen (6). Päätösten tekeminen. Kiittäminen (3) . Kohteliaisuuden sanominen (21). Kohteliaisuuden vastaanottaminen (22). Itsensä palkitseminen (34). Rentoutuminen (55).

Yksittäisiä tehtäviä löytyy Arvostaen-kansiosta hyvinvointikaapista.

5. YHTEISÖLLINEN HYVINVOINTIRYHMÄ

5.1. Vuosikello

Elokuu

- Yhteisöllisen hyvinvointiryhmän (myöhemmin YHR) lukukauden aikataulu
- Sähköinen ajanvarauskalenteri
- Oppilashuollon jäsenet kertovat työnkuvastaan opettajille
- Ensimmäisten luokkien vanhempainillassa YHR:n esittäytyminen

Syyskuu

- Uusien oppilaiden tervetuloilaisuus
- Koko koulun ja/tai luokka-asteiden vanhempainilloissa YHR:n esittäytyminen

- Yhteisöllisyyden kartoittaminen ryhmissä - Sosiogrammien teettäminen luokissa alkaa

Lokakuu

- YHR-tapaamiset luokittain/luokka-asteittain
- Yhteisöllisyyden kartoittaminen ryhmissä - Sosiogrammien teettäminen luokissa
- Tuen kohdentumisen tarkistaminen
- Poissaolojen seuranta ja mahdolliset toimenpiteet

Marraskuu

- Ennakkotiedot erityistä tukea tarvitsevista koulutulokkaista/yläkouluun siirtyvistä oppilaista
- Esikoululaisten tehostetun ja erityisen tuen tarpeen tarkastelu ja mahdolliset tutkimustarpeet

Joulukuu

- Tuen kohdentumisen tarkistaminen
- Poissaolojen seuranta ja mahdolliset toimenpiteet
- Yläkouluun hakeutumisen vaihtoehtoista kertominen luokissa
- Kevätlukukauden aikataulun suunnittelu

Tammikuu

- Erityisen tuen/erityiseen tukeen siirtyvien oppilaiden ja heidän huoltajiensa kuulemiset
- Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä jalkautuu luokkiin

Helmikuu

- Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä jalkautuu luokkiin
- Tuen kohdentumisen tarkistaminen
- Poissaolojen seuranta ja mahdolliset toimenpiteet (ennen talvilomaa)

Maaliskuu

- Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä jalkautuu luokkiin

- Esikouluopettajat kertovat koulutulokkaista
- Tulevien luokkien (1.- ja 3.-luokkien) kokoonpanojen alustava suunnittelu

Huhtikuu

- Poissaolojen seuranta ja mahdolliset toimenpiteet
- Tulevien luokkien (1.- ja 3.-luokkien) kokoonpanojen alustava suunnittelu jatkuu

Toukokuu

- YHR-toiminnan arviointi ja uuden lukuvuoden suunnittelu
- Koulutulokkaiden ja esikoululaisten tutustumisaamu lapsille ja huoltajille
- Tuen alustava resurssointi tulevalle lukuvuodelle

Läpi vuoden

- Koulupsykologin/kuraattorin/terveydenhoitajan vierailut luokissa (havainnointi, tuntien pitäminen)
- Opettajien konsultointi
- Hyvinvointityön vahvistaminen
- Ryhmäytys
- Uusien oppilaiden luokille sijoittaminen

5.2. Hyvinvoinnin vahvistaminen työskentelyssä

Hyvinvointi ei lisäännä tai vahvistu vain sillä, että siitä puhutaan. Jos hyvinvointia halutaan lisätä esimerkiksi kouluyhteisössä, sitä tulee opettaa systemaattisesti ja konkreettisesti. Ei myöskään riitä, että koulussa päätetään olla hyvinvointikoulu, jos itse muutosprosessiin ei varata aikaa ja riittävästi resursseja.

Rastalan koulussa systemaattista hyvinvointikasvatusta on lähdetty rakentamaan niin, että koulun koko yhteisöllinen hyvinvointiryhmä osallistui opetushallituksen kurssille, jonka päämääränä on rakentaa koulullemme hyvinvointiopetussuunnitelma. Opetussuunnitelma sanana pitää sisällään ajatuksen, että se koskee ja velvoittaa kaikkia työyhteisön jäseniä.

Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että hyvinvointiopetus suunnitelman valmistuttua sen jalkauttamisesta huolehtivat hyvinvointiopettajat, joille tämä tehtävä on yksi kehittämistehtävä, joka myös huomioidaan rahallisesti (tva-lisä). Olemme myös mahdollistaneet opettajien osallistumista koulutuksiin.

Hyvinvointiopetus suunnitelman vieminen osaksi arkea on tarkoitus tehdä niin, että se ei muodosta opettajalle lisätyötä tai lisäsuunnittelua. Hyvinvointiopettajien työ ja tuki opettajille huolehtivat tästä. Tästä esimerkkinä ovat yhteiset hyvinvointihetket, joihin kaikki osallistuvat ja joiden sisältö on suunniteltu valmiiksi. Hyvinvointiopetus suunnitelman osana on valmiita harjoituksia, jotka on koottu omiin kansioihinsa (Hyvinvoinnin neljä vuodenaikaa).

Koulumme yhteisöllinen hyvinvointiryhmä sekä oppimisen tuen ryhmä huolehtivat omalta osaltaan siitä, että oppilaiden ja huoltajien kohtaamisissa keskitytään vahvuusajatteluun ja ratkaisukeskeiseen toimintatapaan.

Hyvinvointiopetus suunnitelman päämääränä on päästä tilanteeseen, jossa koulun tapaan toimia ennaltaehkäisee ongelmia emmekä vain tyydy sammuttamaan tulipaloja. Hyvinvoiva yhteisö on keskeisin tekijä kiusaamisen vastaisessa työssä - hyvinvoiva lapsi tai nuori ei kiusaa. Rastalan koulussa ajattelemme myös niin, että hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri vähentää poissaoloja. Lapsi haluaa tulla joka päivä kouluun, jossa kaikkien on hyvä olla ja opiskella

6. KIRJALLISUUS

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisten hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.

Avola, P., Pentikäinen, V., Alalauri, S. & Salminen, M. (2022). Kukoistava tehtäväkirja. BEEhappy Publishing.

Leskisenoja, E. (2017). Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. PS-kustannus: Jyväskylä.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus: Jyväskylä.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation on Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

Seligman, M. & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Trogen, T. (2020). Positiivinen kasvatus. PS-kustannus: Jyväskylä