

HYVINVOINTISUUNNITELMA, Tikkakosken yhtenäiskoulu

Henna Luomala, Elina Myllyaho, Sara Myllyaho

1. Taustaa ja johdantoa

Tikkakosken yhtenäiskoulussa on ollut alakoulun puolella hyvinvointisuunnitelma kuukausittain vaihtuvalla teemalla, jonka opettajat voivat halutessaan ottaa opetuksessa huomioon. Asia on ollut esillä alakoulun henkilökunnan tilan ilmoitustaululla, mutta muutoin asiaa ei olla juurikaan käsitelty. Jokainen opettaja on toiminut oman mielensä mukaan. Yläkoulun puolella vastaavaa ei ole ollut lainkaan.

Hyvinvoinnin lisäksi aloimme viime lukuvuoden aikana kiinnittämään huomiota vuorovaikutustaitoihin, sekä oppilaiden että aikuisten. Useat opettajat raportoivat, että oppilaat olivat tyyneitä aikuisia ja toisiaan kohtaan tunneilla ja saman saattoi huomata välituntitilanteissa. Aloimme miettiä tätä pohtiessamme myös meidän aikuisten vuorovaikutusta ja vuorovaikutustaitoja – miten me kommunikoimme toistemme kanssa tai puhumme oppilaille? Miten puhumme oppilaista esimerkiksi opettajanhuoneessa? Näkyykö tämä jollakin tapaa tunneilla? Olemme sitä mieltä, että me aikuiset olemme koko ajan esimerkkeinä oppilaille sen suhteen, miten toisten ihmisten kanssa toimitaan ja vaikka emme vaadi sitä, että kaikki jaksaisivat tai edes voisivat olla koko ajan positiivisia ja ystävällisiä uskomme kuitenkin, että pienillä muutoksilla jokapäiväisessä toiminnassamme saisimme lopulta suuria aikaan.

Keväällä 2022, eli sen jälkeen, kun olimme alkaneet jo työstämään omaa hyvinvointisuunnitelmaamme, kävi ilmi, että Jyväskylän kaupungilla on tekeillä hyvinvoinnin vuosikello, joka tullaan ottamaan käyttöön kaikilla kouluilla syksyllä 2022.

2. Hyvinvointisuunnitelman tavoite

Hyvinvointisuunnitelman tarkoitus on parantaa Tikkakosken yhtenäiskoulun henkilökunnan ja oppilaiden vuorovaikutustaitoja – niin oppilaalta oppilaalle, aikuiselta aikuiselle, aikuiselta oppilaalle kuin oppilaalta aikuisellekin. Pyrimme vahvistamaan hyvinvointia ja saamaan suunnitelman osa-alueet osaksi koulumme arkea niin, että asiat eivät hetken päästä haudaudu kaiken muun koulutyön alle.

Lähestymme hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen kehittämistä viiden K:n kautta: kunnioita, kuuntele, kiinnostu, kannusta ja kiitä. Herättelemme koulun henkilökuntaa huomioimaan näitä asioita omassa arjessaan pienillä teoilla niin, että ne eivät tunnu päälle liimatuilta vaan asiat lähtevät ihmisistä itsestään.

Kaikissa Jyväskylän kaupungin perusopetuksen kouluissa otetaan lukuvuonna 2022-2023 käyttöön uusi hyvinvoinnin vuosikello, jonka tavoite on vahvistaa sekä oppilaiden että henkilökunnan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kaikki vuosikellon teemat vahvistavat oppilaiden hyvinvointia ja kehittävät heidän mielenterveystaitojaan. Painopiste on tunne-, vuorovaikutus- ja läsnäolotaidoilla, joita harjoitellaan läpi vuoden. Oppitunnit on suunniteltu niin, että ne lisäävät myös aikuisten hyvinvointia. (Tiia Thil, 2022)

3. Hyvinvointisuunnitelman toteuttaminen

Toteutamme Jyväskylän kaupungin hyvinvointisuunnitelmaa. Suunnitelmassa jaettu neljään osaan ja aina vuosineljänneksen vaihtuessa lähetämme aineryhmittäin tai luokkatasoisin opettajille viestin, jossa on valmiit ohjeet ja linkit hyvinvointituokioiden pitämiseen normaalien oppituntien lomassa. Materiaalit löytyvät Jyväskylän kaupungin sivuilta. Tavoitteena on, että materiaalit ovat helppoja ja nopeita toteuttaa, jolloin hyvinvointiteemat läpäisevät arjen. Materiaalia on myös jaossa jokaisessa kolmessa yksikössämme tehtäväkirjojen ja valmiiksi monistettujen tehtävien muodossa. Koulumme kolmeen eri yksikköön on kuhunkin valittu ”Hyvinvointilähettiläs”, joka pitää Hyvinvoinnin vuosikellon teemoja esillä.

Tarkoituksena on saada opettajat motivoitua tekemään tehtäviä tunneilla sekä jakamaan palautetta ja ideoita myös toisilleen. Koulun teamsiin perustetaan oma hyvinvointikanava, jonka kautta jaetaan tietoa ja kerätään palautetta. Kehittelemme opettajille palkitsemissysteemiä, joka motivoisi kaikkia lähtemään mukaan.

Kaksi kertaa vuodessa pidetään hyvinvointiviikko, jonka aiheina ovat PERMA+H ja 5K:ta. Tarkoituksena on parantaa hyvinvointia ja kehittää vuorovaikutusta normaalin koulutyön ohessa esimerkiksi päivittäisillä teemoilla. Pidimme hyvinvointiviikon myös viime lukuvuonna teemalla ”Huomaa hyvä”, mistä saimme positiivista palautetta ja toivetta, että samanlaista tulisi järjestää lisää.

Hyvinvointi oli yhtenä teemana myös tämän lukuvuoden aloitusvesossa. Syksyn vesossa teema on uudelleen esillä henkilökunnan oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Lisäksi yhtenäiskoulun eri yksiköiden välille tehdään ”Ystäväkirja”, jonka tarkoituksena on tutustuttaa henkilökuntaa paremmin toisiinsa. ”Hassujen” kysymysten lisäksi kirjassa on kysymyksiä yhteisöllisyydestä ja positiivisesta koulukulttuurista ajatuksella ”Mitä tuot mukanas, kun tulet paikalle”.

Uskomme, että ihan pienilläkin muutoksilla omaan ajatteluun saamme koko kouluyhteisön vuorovaikutusta käännettyä positiivisempaan ja hyvinvoivempaan suuntaan.