



Walterin koulun koulu- hyvinvoinnin toimintamalli



KANSI: Walterin koulun 1.–2. luokkalaisten näkemyksiä hyvinvoinnista

SISÄLLYSLUETTELO

WALTTERIN KOULU	1
KOULUHYVINVOINTISUUNNITELMAN TEORIAPOHJA	3
HYVINVOINNIN PERUSPILARIT: PERMA+H –TEORIA	3
POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA KULKEVAT KÄSIKÄDESSÄ	4
VUOROVAIKUTUS OSANA HYVINVOIVAA KOULUA	4
PROKOULU-MALLI	5
HYVINVOINTI WALTTERIN KOULUN LÄPÄISEVÄNÄ TEKIJÄNÄ	7
HYVINVOINTITEEMAT KOULUARJESSA	8
<i>Vahvuudet (1. jakso)</i>	9
<i>Me-hengen luominen (2. jakso)</i>	9
<i>Ystävällinen kohtaaminen (läsnäolo, kiireettömyys) (3. jakso)</i>	10
<i>Kiitollisuus (4. jakso)</i>	12
VUOSILUOKKATEEMAT	13
KOULUHYVINVOINTISUUNNITELMAN JALKAUTTAMINEN KÄYTÄNTÖÖN	14
LÄHTEET	15
LIITTEET	18

Waltterin koulu on Varkaudessa sijaitseva yhtenäiskoulu, jossa toimii saman katon alla esiopetus sekä vuosiluokat 1–9 ja aikuisten perusopetus. Henkilöstöä on noin 110 ja oppilaita yli 800. Waltterin koulu yhdistyi yhdeksi isoksi yksiköksi kahdesta yläkoulusta ja yhdestä alakoulusta syksyllä 2017.

Waltterin koulun hyvinvointisuunnitelman tausta-ajatuksena on koko koulun hyvinvoinnin kumpuaminen hyvinvoivasta henkilöstöstä. Hyvinvoivan henkilöstön opetuksessa myös lapset ja nuoret voivat paremmin. Kun henkilöstö ja oppilaat voivat hyvin, myös poissaoloja on vähemmän. Hyvinvoinnin voidaan myös ajatella olevan pohjaresurssi, jolle oppiminen rakentuu. Hyvinvoiva koulu lisää yhteisöllisyyttä sekä turvallisuuden tunnetta. Varkauden kaupunki myös painottaa kaupunkistrategian päivitystyössään hyvinvoinnin edistämistä. Varkauden kaupungin hyvinvointisuunnitelman mukaisena hyvinvoinnin edistämisen painopisteenä 2021–2025 ovat: mielen hyvinvointi, hyvinvoinnin rakenteet, turvallinen ja hyvä arki sekä terveelliset elintavat. (Varkauden kaupunki, 2022.)

Hyvinvoivan Varkauden tärkeimmät teemat ovat asukkaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi, turvallisuus, osallisuus ja onnellisuus. Hyvinvointia edistetään niin kasvatuksen ja hyvinvoinnin toimialalla kuin muillakin toimialoilla sekä poikkihallinnollisessa yhteistyössä. Panostamme ennalta ehkäisevään toimintaan ja varhaiseen tukeen. Elinvoimainen, yhteisöllinen ja turvallinen kaupunki on hyvinvoinnin perusta. (Varkauden kaupunkistrategian toimenpidesuunnitelma: Luonnos 12.9.2022 -julkinen.)

Waltterin koulun hyvinvointisuunnitelma myötäilee Varkauden kaupungin hyvinvointisuunnitelmaa sekä kaupunkistrategian toimenpidesuunnitelmaa. Sen kivijalaksi olemme nostaneet neljä teemaa, jotka toistuvat hyvinvointiopetuksessa vuosittain. Nämä neljä teemaa ovat seuraavat: vahvuudet, me-hengen luominen, ystävällinen kohtaaminen (läsnäolo ja kiireettömyys) sekä kiitollisuus.

Waltterin koulun hyvinvointisuunnitelma pohjautuu tutkittuun tietoon, jonka perusteella hyvinvointitaitojen harjoittaminen lisää kouluhyvinvointia niin opettajien, henkilökunnan kuin oppilaidenkin keskuudessa. Suunnitelman perusteina olemme käyttäneet positiivista pedagogiikkaa sekä positiivista psykologiaa. Lisäksi suunnitelman laatimisessa olemme hyödyntäneet Varkaudessa vahvasti käytössä olevaa ProKoulu-mallia, vuorovaikutuksen 5K:ta, sekä PERMA+H -teoriaa. Varkaudessa on kaikilla peruskouluilla käytössä Turun yliopistossa kehitetty Kiva-koulu eli kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma, joka lisää myös osaltaan hyvinvointia ja turvallista kouluarkea.

Waltterin koulun hyvinvointisuunnitelmassa olemme huomioineet koulumme arvot sekä pyrimme tuomaan niitä yhä enemmän näkyväksi osana jokapäiväistä kouluarkea. Waltterin koulun arvoja ovat lapsen arvostava kohtaaminen yksilönä, kiireettömyys, oma hyvinvointi, toimiminen ”ihmisenä ihmiselle” sekä turvallisuuden takaaminen jokaiselle.

KOULUHYVINVOINTISUUNNITELMAN TEORIAPOHJA

Hyvän elämän taitoja voi sekä opettaa että oppia. Positiivisella ja vahvistavalla kasvatuksella voimme siis näin ollen vaikuttaa lasten ja nuorten kasvuun kohti hyvinvoivaa ja onnellista aikuisuutta. Lapsuus ja nuoruus on otollista aikaa hyvinvointitaitojen opettamiselle, sillä silloin yksilö kehittyy ja kasvaa ollen ympäristön vaikutuksille altteimmillaan. (Ahtola 2016; Avola & Pentikäinen 2020; Järvinen & Sainio 2020.)

Hyvinvoivat opettajat ja aikuiset kasvattavat hyvinvoivia lapsia ja nuoria. Hyvinvointiopetukselle ja positiiviselle pedagogiikalle ominaista on se, että korostetaan oppilaiden hyvinvoinnin lisäksi myös kasvattajan – tässä tilanteessa koulun aikuisten – hyvinvointia. Kouluhyvinvoinnissa ei siis keskitytä pelkästään oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen vaan koko kouluuyhteisön hyvinvoinnin kehittämiseen ja omalla positiivisella esimerkillä opettamiseen. Positiivinen pedagogiikka perustuu aikuisen omaan kokemukseen ja asenteeseen hyvinvoinnista. Näin ollen hyvinvoiva opettaja voi omalla esimerkillään opettaa lapsille ja nuorille hyvinvointia, kun taas väsyneet, pahoinvoivat ja stressaantuneet opettajat ovat huono roolimalli vaikutuksille alttiille lapsille ja nuorille. (Avola & Pentikäinen 2020; Luostarinen & Peltomaa 2016; Morris 2013; Norrish ym. 2013.)

HYVINVOINNIN PERUSPILARIT: PERMA+H –TEORIA

P = positive emotions (myönteiset tunteet)

E = engagement (sitoutuminen, uppoutuminen, läsnäolo)

R = relationships (ihmissuhteet)

M = meaning (merkityksellisyys)

A = accomplishment (saavuttaminen)

H = health (terveys)

Seligmanin (2011; 2018) kehittämän PERMA+H -teorian osioita yhdistää se, että ne vaikuttavat hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Osa-alueet toimivat sekä yksin että yhdessä. Jokainen osa-alue lisää tutkitusti hyvinvointia, mutta osa-alueet liittyvät oleellisesti toisiinsa. Tutkimusten mukaan R (relationships) on kuitenkin kaikista oleellisin ja liittyy kiinteästi kaikkiin PERMA+H-osa-alueisiin. Tämä näkyy myös koulun arvoissa, joissa korostuu arvostava kohtaaminen, toimiminen ihmisenä ihmiselle ja turvallisuus sekä koulun kehityskohteeksi valitussa viestinnässä. Lisäksi yksi hyvinvointitaitojen kivijaloista on me-hengen luominen.

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA KULKEVAT KÄSIKÄDESSÄ

Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka ovat tiiviisti yhteydessä toiseensa, sillä positiivinen psykologia luo perustan positiiviselle pedagogiikalle. Positiivisen psykologian suuntaus kehittyi 2000-luvun vaihteessa, kun Martin Seligman haastoi psykologit pohtimaan sitä, mikä tekee elämästä hyvää, onnellista sekä merkityksellistä. Perinteisessä psykologiassa on keskitytty kärjistetyksi ongelmanratkaisuun (esimerkiksi mielenterveyden järkkyyssä), kun taas positiivinen psykologia korostaa hyvinvoinnin vahvistamista sekä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. (Avola & Pentikäinen 2020.)

Positiivinen psykologia keskittyy ensisijaisesti yksilöiden myönteisiin voimavaroihin, tunteisiin ja ominaisuuksiin. (Seligman & Csíkszentmihályi 2000.) Positiivisen psykologian tutkimus on keskittynyt lähinnä aikuisten hyvinvoinnin ja onnellisuuden tutkimiseen, kun taas positiivinen pedagogiikka on keskittynyt oppilaiden ja koulu yhteisöiden hyvinvoinnin edistämiseen positiivisen psykologian interventioiden avulla. (Avola & Pentikäinen 2020.) Positiivinen pedagogiikka voidaan määritellä kokonaisuutena, joka yhdistää positiivisen psykologian tieteenalan ja parhaimmat käytännön oppimisen tavat, jotka lisäävät yksilöiden ja koulujen hyvinvointia (Meek 2015). Positiivisella pedagogiikalla on myös tutkitusti positiivista vaikutusta oppilaiden oppimistuloksiin (Howell 2009).

VUOROVAIKUTUS OSANA HYVINVOIVAA KOULUA

Toimiva vuorovaikutus on hyvinvoivan koulun pohjarakenne. Hyvä vuorovaikutus on Avolan ja Pentikäisen (2020) mukaan läsnä olevaa, toiset ihmiset aidosti kohtaavaa sekä kiireetöntä. Hyviä vuorovaikutustaitoja pidetään myös menestyksen avaimina. Hyvästä vuorovaikutuksesta puhuttaessa törmätään usein vuorovaikutuksen viiteen K-kirjaimen, joita ovat:

- Kunnioita
- Kuuntele
- Kiinnostu
- Kannusta
- Kysy

Vuorovaikutustaitoja opetetaan omalla esimerkillä (Avola & Pentikäinen 2020). Näin ollen hyvinvointitaitojen opettamisen ohessa on keskeistä keskittyä opettamaan omalla esimerkillään oppilaille läsnä olevaa, kunnioittavaa ja aidosti kohtaavaa vuorovaikutusta. Keskeistä on antaa vuorovaikutukselle aikaa (pysähtyä kuuntelemaan ja kunnioittamaan vastapuolen ajatuksia), kiinnostua (suhtautua avoimesti sekä ystävällisesti ihmisiä ja heidän ajatuksiaan kohtaan),

kysyä (halua aidosti ymmärtää ihmisten ajatuksia ja tunteita) ja kannustaa. Avolan ja Pentikäisen (2020) mukaan hyvien vuorovaikutustaitojen opettaminen koulussa auttaa lapsia ja nuoria rakentamaan itselleen merkityksellisiä ja hyvinvointia edistäviä verkostoja, joihin he voivat turvautua eri vaiheissa elämäänsä.

Koulun johdon/esihenkilöiden tuki ja tavoitettavuus on merkittävä osa toimivaa ja hyvinvoivaa työyhteisöä. Hyvään johtamisen taitoon kuuluu toimiva vuorovaikutus alaisten ja esihenkilöstön välillä. Waltterin koululla yhdeksi kehityskohteeksi on noussut viestintä ja sen ajantasaisuus sekä selkeys. Työntekijän tulee myös pystyä luottamaan siihen, että johdolta/esihenkilöiltä on hänen työlleen tuki tarpeen tullen. Keskeistä on myös johdon/esihenkilöiden tavoitettavuus, jota voi kehittää selkeällä työn- ja vastuunjaolla koulun johtoportaan kesken.

PROKOULU-MALLI

Waltterin koulun hyvinvointisuunnitelmassa pyrimme hyödyntämään ja vahvistamaan jo olemassa olevia ProKoulu-käytäntöjä. ProKoulu-malli on ollut käytössä Varkaudessa jo noin kymmenen vuotta; kehittämistyö Varkaudessa alkoi keväällä 2012. ProKoulu-sana muodostuu sanoista ”positiivisesti ryhmässä oppien”. ProKoulun tarkoituksena on tukea oppilaiden kasvua ja käyttäytymistä opettamisen ja positiivisen tuen avulla – kaiken keskiössä on positiivisen palautteen antaminen. ProKoulu-mallin tavoitteena on rakentaa kaikille parempaa kouluarkea sekä yhteistä hyvinvointia.

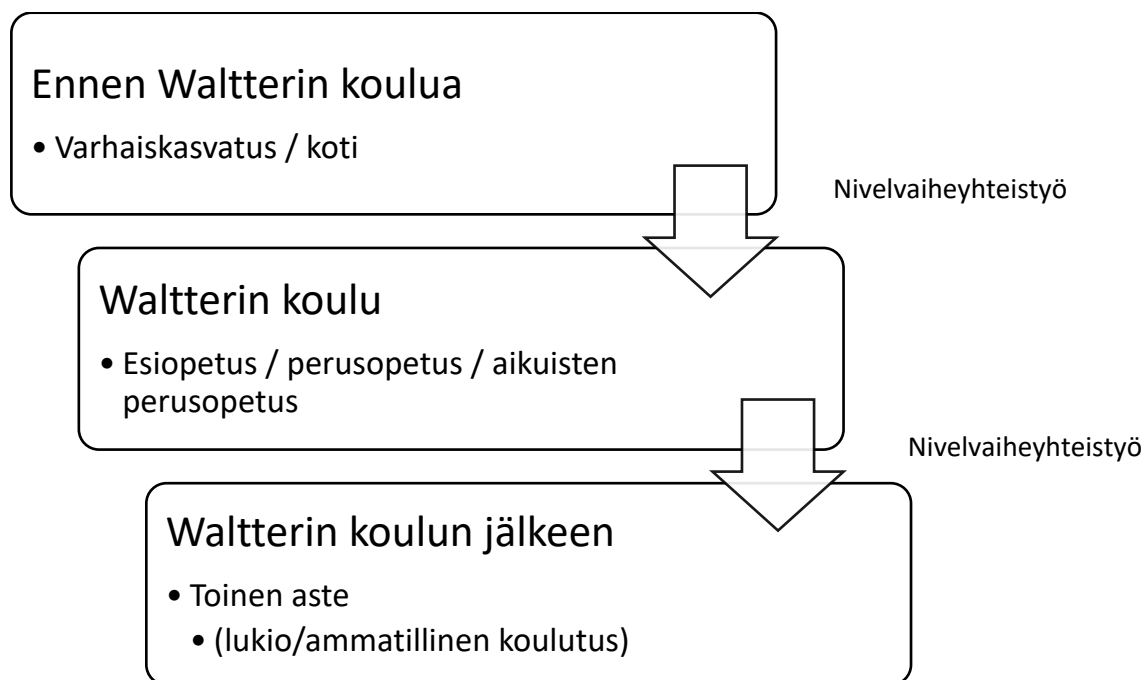
ProKoulu-malli on koko koulun yhteinen lähestymistapa, jolla pyritään ennaltaehkäisemään käyttäytymisen ongelmia sekä kohtaamaan niitä osana kouluarkea. ProKoulu-malli pohjaa laajasti maailmalla tutkittuihin malleihin (mm. Norjassa käytetty PALS sekä Yhdysvalloissa kehitetty SWPBIS ”School Wide Positive Behavior Intervention and Support”). ProKoulu-malli perustuu käyttäytymispsykologiseen teoriaan, jossa uskotaan, että käyttäytymisen ja tunne-elämän hallinnan taidot ovat opittavissa olevia ja harjoittelemalla kehittyviä taitoja. ProKoulussa keskeistä on taitojen harjoittelu luonnollisessa ympäristössä (koulussa) sekä se, että käyttäytymisodotukset koskevat kaikkia kouluyhteisön jäseniä. Tämä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yhteisvastuullisuutta. Käyttäytymisodotuksia opetetaan koulun arjessa oppituntien ulkopuolella erilaisissa käytävätilanteissa ja välitunneilla, siirtymissä sekä ruokailussa. Oppilaiden käyttäytymisodotusten mukaista toimintaa palkitaan ja oppilaita ohjataan tarvittaessa käyttäytymään odotusten mukaisesti. Oppimisympäristöä muokataan siten, että se tukisi mahdollisimman hyvin käytösodotusten mukaista toimintaa. (ProKoulu -käsikirja; Prokoulu -toimintamalli 2019; Prokoulu 2021.)

Waltterin koulussa toimii ProKoulu-tiimi, joka vuosittain päivittää käyttäytymisodotukset sekä asettaa näiden pohjalta kuukausittain tavoitteet, joiden opettamiseen keskitytään. Oppilaita palkitaan prokorttien avulla tavoitteiden mukaisesta toiminnasta. Luokat keräävät prokorteja yhteiseen "pottiin" ja saavat yhteisen palkkion, kun luokan prokorttien määrä ylittää 200 korttia. Myös koko koulun yhteistä prokorttikertymää seurataan ja määrän kasvaessa riittävän suureksi, saa koko koulu palkkion hyvästä toiminnastaan.

HYVINVOINTI WALTTERIN KOULUN LÄPÄISEVÄNÄ TEKIJÄNÄ

Hyvinvointi ei ole irrallinen tai ylimääräinen opetettava asia kouluarjessa, vaan perusta, jolle oppiminen rakennetaan. Hyvinvoinnin merkitys on nostettu esille myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014): ”Tavoitteena on luoda toimintakulttuuria, joka edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestäväää elämäntapaa.” Erityisesti hyvinvointia ja turvallisuutta korostaa perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) osaamiskokonaisuus L3 (Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot). Myös oppilas- ja opiskeluhoitolaissa korostetaan kaikkien koulussa työskentelevien velvollisuutta edistää oppilaiden ja koulu yhteisön hyvinvointia (Oppilas- ja opiskeluhoitolaiki 1287/2013, 4§).

Kouluhyvinvointi näkyy esimerkiksi siinä, miten oppilas kiinnittyy kouluun (Järvinen & Sainio 2020). Koronapandemia on lisännyt Varkaudessa runsaasti koulupudokkuutta ja oppilaiden pahoinvointia. Lisäksi oppilaiden tyytyväisyys omaan elämäänsä on laskenut, kun tarkastellaan kouluterveyskyselyiden 2019 ja 2021 tuloksia. Suurinta lasku on ollut sekä 4.–5. että 8.–9. luokkalaisilla tytöillä. Näin ollen oppilaat ovat kokeneet oman hyvinvointinsa heikentyneen. (Kouluterveyskysely 2019 ja 2021, Varkauden kaupungin aineisto).



Waltterin koulun hyvinvointisuunnitelman keskiössä ovat jatkuvuus sekä hyvinvointitaitojen opettaminen läpi peruskoulun. Suunnitelmaa koostaessa olemme keränneet yhteen jo olemassa olevia hyvinvointia lisääviä tekoja sekä olemme pohtineet, miten ne saataisi näkyvämmäksi osaksi päivittäistä kouluarkea.

Suunnitelman kohderyhmänä ovat oppilaat perheineen sekä henkilöstö. Tavoitteena on, että jokainen kokee tulevansa kohdatuksi yksilönä sekä se, että jokaista tuetaan yksilöllisin keinoin muiden mukana.

Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen (Karvi) tuoreen arvioinnin väliraportin mukaan "henkilöstön, oppilaiden ja huoltajien käsitykset koulussa viihtymistä ja yhteisöllisyyttä edistävästä käytännöstä erosivat toisistaan. Henkilöstö korosti erillisiä ryhmäyttämisen- ja teemapäiviä yhteisöllisyyden vahvistajina, kun taas oppilaat ja huoltajat korostivat arkisia kohtaamisia ja säännöllistä ryhmäyttämistä eli mahdollisuuksia tutustua luokkatovereihin, vaihtaa kuulumisia ja vahvistaa ryhmän yhteishenkeä osana arkista koulutyötä ja opetusta." (Markkanen E-L., Rumpu N., Saarinen J., Hyvärinen N., Henriksson P., Lantela L., Lumme M., Paalasmaa J., Palmu I. & Palmu M. 2022.)

HYVINVOINTITEEMAT KOULUARJESSA

Waltterin koulun hyvinvointisuunnitelman kivijalaksi olemme nostaneet neljä teemaa, jotka toistuvat hyvinvointiopetuksessa vuosittain. Nämä neljä teemaa ovat seuraavat: vahvuudet, me-hengen luominen, ystävällinen kohtaaminen (läsnäolo ja kiireettömyys) sekä kiitollisuus. Teemat vaihtuvat jaksoittain, jakson kesto on noin 8–12 viikkoa (riippuen koulun loma-ajoista). Lisäksi hyvinvointitaitojen opetusta on tarkoitus laajentaa tulevina lukuvuosina myös vuosiluokkateemoiksi, jotka on valittu siten, että ne tukevat lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä.

Hyvinvointiteemoihin harjoituksia kerätään ja ideoidaan yhdessä henkilöstön kanssa esimerkiksi padlet-alustan avulla. Ideoinnissa on pyritty ja pyritään jatkossakin hyödyntämään jo olemassa olevaa tietotaitoa. Hyvinvointiharjoituksia muokataan muun muassa oppilailta ja huoltajilta saatavan palautteen mukaan. Hyvinvointiopetuksesta kerätään palautetta niin oppilailta, huoltajilta kuin henkilökunnaltakin säännöllisesti erilaisten kyselyiden muodossa.

Hyvinvointiteemojen aiheet valikoituivat työyhteisössä moniammatillisesti käytyjen keskustelujen sekä havainnoinnin kautta. Ensimmäisen jakson teemaksi valikoitui vahvuudet, sillä koimme, että lapset ja nuoret eivät osaa nykyään juurikaan sanoittaa omia vahvuuksiaan. Yhä useammin vastaukseksi kysymykseen "Missä olet hyvä?" saa "En tiedä". Toisen hyvinvointijakson teemaksi valitsimme me-hengen luomisen. Alkusyksystä (eli ensimmäisessä jaksossa) varsinkin nivelvaiheissa olevissa oppilasryhmissä korostuu ryhmäyttäminen erilaisine ryhmäyttämispäivineen ja -tuntineen. Pohtiessamme näiden hyvinvointiteemojen järjestystä ja sisältöä, koimme tärkeänä sen, että ensimmäisessä hyvinvointijaksossa keskitytään omiin (ja mahdollisesti myös luokkatovereiden) vahvuuksiin, jonka jälkeen me-henkeä on helpompi rakentaa. Tällöin oppilailla on valmiuksia pohtia luokan omia vahvuuksia sekä sitä, mikä tekee

ryhmästä ”meidät”. Toisessa hyvinvointijaksossa me-hengen luomisen harjoitteet toimivat myös luontevana jatkumona ensimmäisessä jaksossa (nivelvaihetilanteissa) toteutettujen ryhmäytymisharjoitteiden jälkeen. Hyvinvoinnin kolmas teema nousi kouluarjessa liiankin usein läsnä olevasta kiireestä ja sen tunteesta sekä vaikutuksesta hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen. Hyvinvoinnin neljäs teema, kiitollisuus, valikoitui mukaan tärkeytensä vuoksi. Ihmiselle on luontaista keskittyä ongelmiin hyvien asioiden sijaan. Koimme myös, että kiitollisuuden ajoittaminen lukuvuoden viimeiseen jaksoon on hedelmällistä, sillä usein lukuvuoden lopussa, kesäloman kynnyksellä on keskitytty liikaa ongelmien ratkaisuun sekä suorituskeskeisyyteen.

Vahvuudet (1. jakso)

Aivan jokaisella lapsella, nuorella ja aikuisella on vahvuuksia. Vahvuuksien tunnistamista voidaan pitää hyvinvoinnin ja oppimisen tukemisen tärkeänä perusedellytyksenä (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014). Vahvuusajattelu ja -kasvatus perustuvat hyveajatteluun, joka on yksi positiivisen psykologian kivijaloista (Seligman 2008).

Vahvuuksien opettamisessa keskeistä on aikuisen oma esimerkki: aikuinen sanoittaa omia ja toisten vahvuuksia sekä käyttää tietoisesti vahvuuksiaan osana omaa arkeaan. Haasteiden ja ongelmien sijaan pyritään sanoittamaan sitä, mikä menee hyvin ja sujuu. (Avola & Pentikäinen 2020.)

Vahvuustaitojen harjoittelun tärkeys korostuu kouluarjessa yhä enemmän, sillä olemme huumanneet, että oppilaat osaavat yhä vähemmän sanoittaa omia vahvuuksiaan. Useasti, kun oppilaalta on kysynyt ”Missä sinä olet hyvä?”, on vastaukseksi saanut ”En missään.” Tähän on saatava muutos ja juuri hyvinvointitaitojen opetuksella tähän voidaan puuttua. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen ovat Leskisenojan (2016) mukaan yhteydessä elämän merkityksellisyyden kokemuksiin. Merkityksellisyys on yksi Seligmanin (2011; 2018) PERMA+H-hyvinvointiteorian peruspilareista (M = meaning).

Me-hengen luominen (2. jakso)

Läheiset ihmissuhteet ovat välttämättömiä hyvinvoinnille ja terveydelle. Tutkimusten mukaan ihmissuhteet ovat tärkein ja merkittävin tekijä yksilöiden onnellisuuden ja hyvinvoinnin taustalla (Avola & Pentikäinen 2020). Ihmissuhteiden laatu vaikuttaa siihen, voiko ihminen hyvin vai huonosti (Maisel & Gable 2011).

Kaverisuhteiden merkitys kouluhyvinvoinnille ja hyvinvoinnille yleisestikin on mittava. On siis olennaista panostaa ryhmäytymiseen sekä oppilaiden välisten sosiaalisten suhteiden kehittä-

miseen (Järvinen & Sainio 2020). Myös Leskisenojan väitöskirjassa (2016) korostui kaverisuhteiden merkitys lasten ja nuorten elämässä; kaverisuhteilla oli yhteyttä kouluiloon, koulutyön mielekkyyteen sekä koulutyössä onnistumiseen. Kaverisuhteet lisäsivät myös positiivisuutta sekä mielialan myönteisyyttä. Kaverisuhteiden puuttuminen puolestaan näkyi haluttomuutena lähteä kouluun.

Waltterin koulu kerää yhteen ison osan kaupungin alakoululaisista sekä kaikki kaupungin yläkoululaiset. Näin ollen ryhmytymisen merkitys korostuu nivelvaiheissa eli siirtymässä esikoulusta alkuopetukseen, 2. luokalta 3. luokalle siirryttäessä (siirtymä musiikkiluokalle) sekä yläkouluun siirryttäessä. Ryhmytymiseen tulee myös kiinnittää huomiota, kun luokalle tulee uusi oppilas tai luokalta lähtee oppilas pois. Me-hengen luomisen tärkeys koko koulun tasolla korostuu myös siinä, että Waltterin koulu on yhdistynyt yhdeksi isoksi yksiköksi kahdesta yläkoulusta ja yhdestä alakoulusta syksyllä 2017.

Kouluterveyskyselyssä 2021 nousi esille sekä valtakunnallisesti että paikallisesti yksinäisyyden tunteen lisääntyminen vuoteen 2019 verrattuna lasten ja nuorten keskuudessa. Muutos näkyi enemmän yläkoulussa 8.–9. luokilla. (Helakorpi & Kivimäki 2021.) Systemaattisella me-hengen luomisella sekä oppilaiden ryhmytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin panostamisella voidaan puuttua tähän yksinäisyyden kokemiseen ja lisätä osaltaan kouluhyvinvointia. Ryhmytymisellä ja ryhmään kuulumisella on myös tutkitusti vaikutusta merkityksellisyyden (M=meaning) kokemuksiin (Kern ym. 2015; Leskisenoja 2016).

Ystävällinen kohtaaminen (läsnäolo, kiireettömyys) (3. jakso)

Läsnäolon taitoja ovat Avolan ja Pentikäisen (2020) mukaan:

- ☺ taito olla tietoisesti läsnä omassa elämässään ja ihmissuhteissa
- ☺ taito asettua, rauhoittua ja keskittyä
- ☺ taito rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa
- ☺ taito keskittyä pitkäjänteisesti ja uppoutua tekemiseen.

Maailman muuttuminen; digitalisaatio, ärsyketulvan kasvaminen, erilaisten valintojen ja vaihtoehtojen määrän valtava lisääntyminen ovat tuoneet ärsyketulvan lasten, nuorten ja aikuisten elämään. Aivojen kapasiteetti tai käytettävissä oleva aika eivät kuitenkaan ole lisääntyneet. Multityöskentelyn määrä on kasvanut. Arjen hallinnan ongelmat ovat kasvaneet kiireisen arkielämän ruuhkautuessa. Tyhjiä hetkiä on vähän tai niitä ei ole ollenkaan. Palautuminen kiireestä on vaikeaa tai mahdotonta. Aivot ja keho tarvitsevat kiireetöntä aikaa, jolloin ne voivat

palautua henkisesti ja fyysisesti stressistä sekä haasteista. Tietokuormitusta aiheuttaa vaihtoehtojen määrän kasvaminen ihan kaikkialla (Lassander & Fagerlund & Markkanen & Volanen 2016).

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta läsnäolotaidoilla on suuri merkitys. Läsnäolotaitoja voi oppia ja opettaa. Ne ovat tärkeitä hyvinvointi- ja onnellisuustaitoja, jotka auttavat muun muassa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja keskittymiseen eri tilanteissa. Killingsworth ja Gilbertin mukaan ajatukset ovat 70 % tulevassa tai menneessä. Tuolloin ei pysty rauhoittamaan ajatuksiaan sekä ajattelemaan positiivisesti – stressin sekä kuormituksen määrä kasvaa ja muistin toiminta häiriintyy. (Gunnar & Quevedo 2007.)

Stressillä on suuri vaikutus oppimisen haasteisiin. Langinauerin ja Hakuli-Järvisen (2008) mukaan positiivinen, läsnä oleva, kannustava ja turvallinen aikuinen vähentää oppilaan stressin kokemusta koulussa. Koulussa läsnäolotaidot lisäävät oppimista, hyvinvointia ja auttavat tavoitteiden saavuttamisessa (Hunter & Csíksezentmihályi 2003). Hyvinvoinnintaidot kuten keskittynyt työskentely, syventyminen, läsnäolo ja flow-elämykset tuottavat onnellisuutta ja hyvinvointia ihmisille. Flow-elämyksellä tarkoitetaan tilaa, jossa ihmisen osaaminen, kyvyt ja taidot kohtaavat oikeassa suhteessa tehtävän vaatimustasoon. Ponnistelu ja onnistuminen tuottavat oppimisen lisäksi mielihyvää (Seligman 2011). Oppitunnilla tämä tarkoittaa, ettei oppilas malta lopettaa tekemistään oppitunnin päätyttyä. Liian haastavat tehtävät voivat aiheuttaa ahdistuneisuutta.

Läsnäolotaidot ovat oppilaille tärkeä oppimaan oppimisen taito. Shankland ja Rosset (2017) mukaan läsnäolotaidon opettelu tulisi aloittaa ensimmäisenä. Läsnäolotaito auttaa keskittymään, ponnistelemaan ja lisää oppilaan kykyä rauhoittaa itsensä.

Ihmissuhdetaidot (Relationships)

Avola ja Pentikäinen (2020) listaavat ihmissuhdetaidoiksi:

- ☺ Taidon muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita ja ystävyyttä
- ☺ Taidon olla myönteisesti ryhmän jäsen ja tehdä rakentavasti yhteistyötä
- ☺ Taidon tuntee itsensä sekä ymmärtää ja arvostaa erilaisuutta
- ☺ Taidon ratkaista konflikteja, sovitella ja antaa anteeksi

Ihmisen onnellisuudelle, terveydelle ja hyvinvoinnille on tärkeää läheiset ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot. Ihmissuhteiden avulla ihminen voi vahvistua ja kasvaa tai kuihtua ja voida pahoin (Maisel & Gable 2011). Kouluterveyskyselyissä kysytään oppilailta ystävästä ja yksinäisyyden kokemuksista. Kyselystä selviää, että koronapandemian aikana oppilaiden kokema yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat kasvaneet. Oppilaiden sosiaalinen verkosto kaventui myös

harrastusten keskeytyessä. Saman ovat huomanneet myös Haikkola ja Kauppinen (2020). Haikkola ja Kauppinen olivat keränneet aineistoa tutkimukseen, joka käsitteli nuorten korona-ajan kokemuksia.

Kiitollisuus (4. jakso)

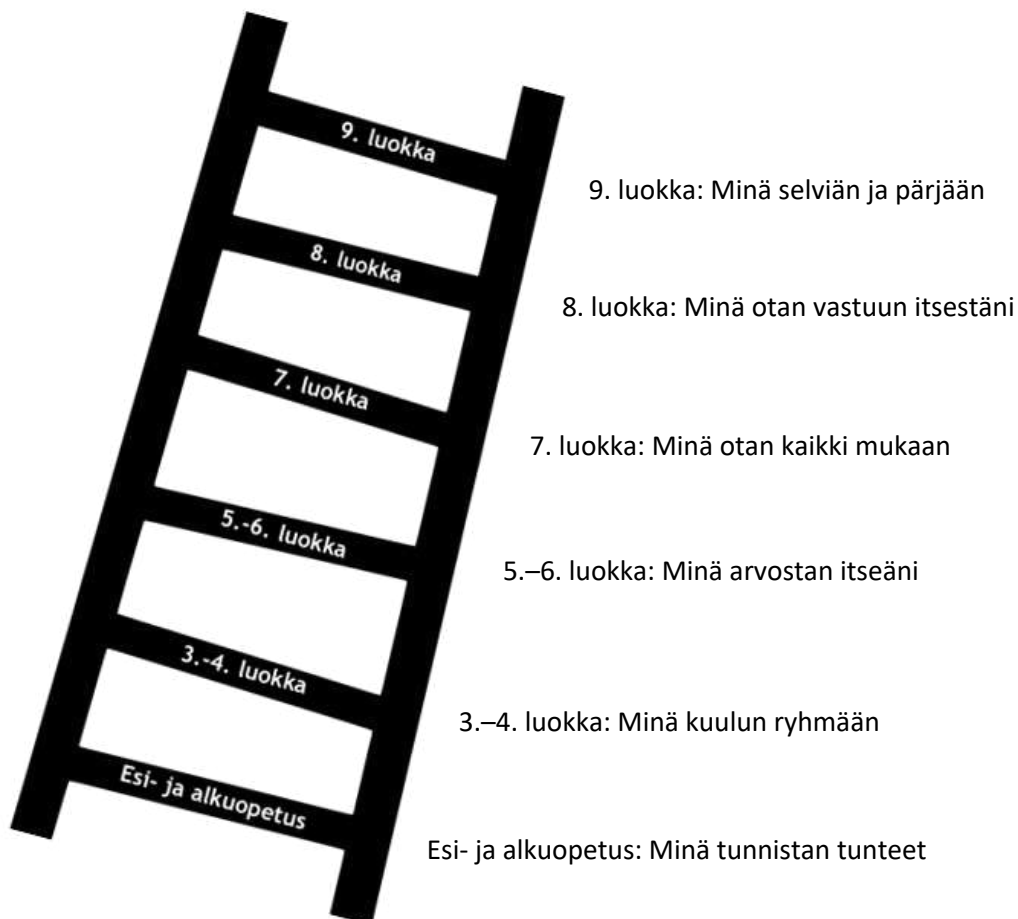
Kiitollisuuden harjoittelu osana kouluarkea on tärkeää, koska sillä on havaittu olevan vaikutusta oppimistuloksiin, mielenterveyteen ja elämänlaatuun. Kiitollisuusharjoitteilla voidaan pyrkiä muutokseen jopa aivojen perustoiminnassa. Ihmisen mieli on ohjelmoitu keskittymään ongelmiin ja uhkakuviin hyvien asioiden sijaan. Kiitollisuusharjoitteiden avulla voidaan siis jopa uudelleenohjelmoida aivojen hermoratayhteyksiä. (Avola & Pentikäinen 2020.)

Kiitollisuutta voidaan pitää vahvana interventiona pahoinvointia vastaan. Kiitollisuus on Noblen ja McGrathin (2016) mukaan vahvasti yhteydessä onnellisuuteen, jonka vuoksi yksilöitä tulisi opettaa kiitollisuuteen mahdollisimman varhain. Kiitollisuus ja sen harjoittaminen auttavat meitä näkemään kaiken sen, mitä todellisuudessa meillä on ja mitkä asiat elämässämme ovat hyvin. Yleensä yksilöiden elämässä on enemmän hyvää kuin huonoa, vaikkakin meidän on helpompi keskittyä näkemään ne asiat, jotka ovat huonosti. Kiitollisuuden harjoittamisessa korostuu yksilöllisyys ja henkilökohtaisuus; keskeisintä on se, että kiitollisuuden aiheet ovat yksilölle oikeita. Kiitollisuuden harjoittamisella on havaittu myös positiivisia yhteyksiä oppimistuloksiin ja elämänlaatuun. (Avola & Pentikäinen 2020.)

VUOSILUOKKATEEMAT

Tulevina lukuvuosina tarkoituksenamme on kehittää ja ottaa käyttöön hyvinvointia sekä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tukevat hyvinvoinnin vuosiluokkateemat. Näiden kehitystyö jää tulevaisuuteen, sillä ensin on tärkeintä saada hyvinvointiopetus neljällä vuositeemalla osaksi kouluarkea.

Suunnitellut vuosiluokkateemat näkyvät alla olevissa tikapuissa.



KOULUHYVINVOINTISUUNNITELMAN JALKAUTTAMINEN KÄYTÄNTÖÖN

Waltterin koulussa hyvinvointi nostettiin isosti esille lukuvuonna 2021–2022, kun koululla aloitettiin kaksi hyvinvointia lisäämään tähtäävää hanketta: OPH:n ”Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana” -hanke sekä työhyvinvointia tukeva OAJ:n hyvinvointirahaston rahoittama ”Toppuuta tahtia” -hanke. Toppuuta tahtia- hankkeen pääta-voite on työyhteisön voimavarojen kehittäminen ja ylläpitäminen. Hanke keskittyi opettajien ja sitä kautta myös työyhteisön hyvinvointiin. Hankkeessa nostettiin esille myös hyvinvointijohtajuus ja sen kehittäminen. (OAJ.)

Waltterin koulussa hyvinvointisuunnitelman työstäminen aloitettiin talven 2021–2022 aikana ja se jatkuu lukuvuonna 2022–2023 sekä tulevina lukuvuosina. Hyvinvointityö näkyy Waltterin koululla entistä enemmän, sillä myös koulun johtoportaan lisättiin hyvinvointi ja osallisuus -tiimi lukuvuodelle 2022–2023. Tiimi vastaa muun muassa työhyvinvoinnista sekä hyvinvointiopetuksen kehittämisestä ja koordinoimisesta.

Hyvinvointiopetuksen kehittämisessä keskiössä on yhteistyö ja osallisuus. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että hyvinvointiharjoituksia ideoidaan koko henkilöstön kesken. Hyvinvointiharjoituksia muovataan ja kehitetään tarpeen mukaan, sillä tarkoituksena on kerätä säännöllisesti palautetta sekä henkilöstöltä että oppilailta ja kodeilta.

Hyvinvointiopetuksen suunnittelu aloitettiin koko henkilöstön voimin keväällä 2022, jolloin suunniteltiin vahvuusteemaan sopivia harjoitteita. Ideointi ja kehittämistyö jatkuu lukuvuonna 2022–2023, sillä tarkoituksena on ideoida uusia harjoitteita teemoihin (me-hengen luominen, ystävällinen kohtaaminen ja kiitollisuus) ennen teeman vaihtumista.

Hyvinvointiteemojen lisäksi tarkoituksenamme on kehittää tulevina lukuvuosina hyvinvointia sekä lasten ja nuorten kehitystä tukevat vuosiluokkateemat.

Hyvinvointiopetuksen kehitystyö on Waltterin koululla vasta alussa ja tulee jatkumaan useana lukuvuotena.

LÄHTEET

Ahtola, A. 2016. Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.). Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing Oy.

Gunnar, M. & Quevedo, K. 2007. The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58 (1), 145–173.

Haikkola, L. & Kauppinen, E. (2020) Nuorten korona-ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksista tulevaisuuteen. Nuorisotutkimusverkoston Poikkeusolot – nuorten arki koronan keskellä -kirjoitussarja. (Viitattu 12.9.2022.)

Helakorpi, S. & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Tilastoraportti 30/2021.

Howell, A. J. 2009. Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *The Journal of Positive Psychology* 4(1), 1–13.

Hunter, J.P. & Csikszentmihályi, M. 2003. The positive psychology of interested adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 32 (1), 27–35.

Järvinen M. R. & Sainio M. 2020. ”Kuinka olisi sen lapsen ilme kirkastunut”. Työkaluja opettajalle lapsen kouluhyvinvoinnin tutkimiseen kolmikantakeskustelussa. Kehittämiskeskus Opinkirjo. Eura: Eura Print.

Markkanen E-L., Rumpu N., Saarinen J., Hyvärinen N., Henriksson P., Lantela L., Lumme M., Paalasmaa J., Palmu I. & Palmu M. 2022. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Sitouttavan koulu yhteistyön arviointi. Arvioinnin väliraportti. Julkaisut 20:2022 *Karvi_2022.pdf (Viitattu 7.9.2022)

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler A., & White, M. A. 2015. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology* 10 (3), 262–271.

Killingsworth, M.A., & Gilbert D.T. 2021. A wanderin mind is an unhappy mind. *Science*, 330(&=&), 932.

Kouluterveyskysely 2019 (koulu- ja kaupunkikohtaiset tulokset)

Kouluterveyskysely 2021 (koulu- ja kaupunkikohtaiset tulokset)

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Langinauer, A., & Hakuni-Järvinen, P. 2008. Lastenpsykiatrian turvaistavan perhehoidon seurantatutkimus. HUS.

Lassander, M., Fagerlund, Å, Markkanen, S. & Volanen, S-M. 2016. Tietoinen läsnäolo - voimavaroja ja hyvinvointia kouluun. Teoksessa A. Ahtola (toim.). Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilon edistäjinä. Acta Universitatis Lapponiensis 330. Lapin yliopisto. Rovaniemi.

Luostarinen, A. & Peltomaa, I-M. 2016. Reseptit OPSin käyttöön – opettajan opas työssä onnistumiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Maisel, N.C. & Gable, S.L. 2011. For richer...in good times... and in health: Positive process in relationships. Teoksessa S.J. Lopez & C.R. Snyder (toim.). The Oxford Handbook of Positive Psychology – Second Edition. New York: Oxford University Press, Inc.

Meek, S. 2015. Introduction. Teoksessa J. Norrish (toim.). Positive education. The Geelong Grammar School Journey. United Kingdom: Oxford University Press.

Morris, I. 2013. Learning to ride elephants. Teaching happiness and well-being in schools. London: Continuum.

Noble, T. & McGrath, H. 2016. The PROSPER school pathways for student wellbeing. Policy and Practices. Cham: Springer.

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M. & Robinson, J. 2013. An applied framework for positive education. International Journal of Wellbeing, 3(2), 147–161.

OAJ. [vuosikertomus-2021---tyohyvinvointirahasto.pdf \(oaj.fi\)](#) (viitattu 10.6.2022)

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013, 4§.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

ProKoulu. 2021. <https://www.prokoulu.fi/tutkimus/> (Viitattu 26.5.2022)

ProKoulu -käsikirja

ProKoulu -toimintamalli. 2019. <https://koju.nmi.fi/prokoulu-toimintamalli/> (Viitattu 26.5.2022)

Seligman, M. E. P. & Csíkszentmihályi, M. 2000. Positive psychology: an introduction. *American Psychologist* 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. 2008. Aito onnellisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Seligman, M. 2011. Flourish. A New Understanding of happiness and well-being – and How to Achieve Them. London – Boston: Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. 2018. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.

Shankland, R. & Rosset, E. 2017. Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teacher and educators. *Educational Psychology Review*, 29 (2), 363–392.

Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varkauden kaupunki 2022. Hyvinvointisuunnitelma valtuustokaudelle 2021-2025.pdf (varkaus.fi) (Viitattu 7.9.2022)

Varkauden kaupunki 2022. Varkauden kaupunkistrategia 2025 toimenpidesuunnitelma. Luonnos 12.9.2022 – julkinen. [VARKAUDEN KAUPUNKISTRATEGIA 2025 TOIMENPIDESUUNNITELMA](#) (varkaus.fi) (Viitattu 15.9.2022)

LIITTEET

Esimerkkejä kouluhyvinvointiharjoituksista teemoittain

VAHVUUDET

Vahvuus-alias

- Oppilas nostaa yhden (vahvuus)kortin ja hänen täytyy selittää muille pe-laajille mainitsematta kortissa olevaa vahvuutta, mistä vahvuudesta on kysymys.
 - Esimerkiksi: Luova: ”Sellainen, joka keksii uusia ideoita, ei välitä muodollisuuksista, osaa yhdistellä yllättäviä asioita jne..”

Kehu/vahvuuspurkki

- purkkiin kerätään esim. luokan vahvuuksia
- Yksi kehu päivässä nostetaan purkista ja siitä keskustelu.

Vahvuusjana

- Opettaja luettelee eri vahvuuksia: oppilaat menevät siihen kohtaan luokan lattialla olevalle janalle (konkreettinen tai kuviteltu) mihin tuntevat kuuluvansa. Ope voi kysyä perusteluja: miksi menit siihen kohtaan ja miten se näkyy sinussa.

Vahvuuksien puu (apuna voi käyttää vahvuuskortteja)

Versio 1:

- Piirretään oma käsi paperille
 - Jokaiseen sormeen kirjoitetaan yksi vahvuus
 - Käsi voidaan myös koristella (tai tehdä eri värisille papereille)
 - ”Irtokädet” liimataan vahvuuspuun runkoon (voidaan rakentaa luokan seinälle)

Versio 2:

- Piirretään lehti paperille (opettaja on voinut myös valmiiksi piirtää ja leikata lehtiä)
- Oppilas kirjoittaa yhden vahvuuden itsestään per lehti
 - Oppilas voi tehdä useamman lehden
- Lehdet liimataan luokan omaan vahvuuksien puuhun (runko on tehty esim. kartongista luokan seinälle)

ME-HENGEN LUOMINEN

Samanlainen/erilainen

- Ryhmä jaetaan pienryhmiin (4–5 oppilasta), ryhmälle jaetaan kynä ja paperi
- Tehtävän aikana ryhmän on tarkoitus kerätä mahdollisimman monta asiaa, jotka ovat heille yhteisiä. (Voivat olla asioita, joista jokainen pitää/ei pidä, tekee/ei tee, jotakin jota kaikilla on/ei ole...)
 - Bonuksena voidaan valita lopuksi yksi asia, joka esitetään muille pantomiimina tms. ja muiden tehtävä on arvata, mistä on kyse.

Luokan oma Kahoot!

- Opettaja kysyy jokaiselta oppilaalta 1–3 asiaa, joista tekee kysymykset
- Kahoot! -pelin avulla luokka oppii lisää toisistaan

Arvaa kuka (voidaan hyödyntää vahvuus-jakson oppeja)

- Vahvuusjakson aikana opettaja kerää jokaisen oppilaan vahvuuden/vahvuuksia lappuun, jotka laitetaan luokan omaan purkkiin
- Opettaja nostaa purkista tunnin/päivän alussa aina yhden lapun ja oppilaiden tehtävä on miettiä, keneen vahvuuskuvaus sopii.
 - Auttaa oppilaantuntemuksessa ja luokka oppii lisää toisistaan

+ luokan / koulun omat tapahtumat, retket....

YSTÄVÄLLINEN KOHTAAMINEN

5 sormen harjoitus ihmissuhdeharjoitus (Kukoistavan kasvatuksen tehtäväkirja)

- Laita silmät kiinni ja aisti ympäristöäsi. Hengitä syvään.
- Peukalo: Ota kiinni peukalosta:
 - Mieti jotain ihmistä, joka on tänään saanut sinut hyvälle mielelle. Toivota hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.
- Etusormi: Ota kiinni etusormesta:
 - Mieti jotain ihmistä, joka saa sinut iloiseksi. Toivota hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.
- Keskisormi: Ota kiinni etusormesta:
 - Mieti jotain ihmistä, joka on sinulle rakas. Toivota hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.
- Nimetön: Ota kiinni nimettömästä:
 - Ketä ihmistä menneisyydessäsi ajattelet erityisen lämpimästi? Toivota hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.
- Pikkurilli: Ota kiinni pikkurillistä:
 - Kenen tärkeän ihmisen kanssa haluaisit vielä tänään viettää aikaa? Toivota myös hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.

5 sormen harjoitus läsnäoloharjoitus (Kukoistavan kasvatuksen tehtäväkirja)

- Laita silmät kiinni ja aisti ympäristöäsi. Hengitä syvään.
- Peukalo: Ota kiinni peukalosta:
 - Olen nyt tässä. Voin rauhoittua tähän hetkeen.
- Etusormi: Ota kiinni etusormesta:
 - Olen nyt tässä. Minulla ei ole kiirettä minnekään.
- Keskisormi: Ota kiinni etusormesta:
 - Olen nyt tässä ja voin keskittyä tähän hetkeen.
- Nimetön: Ota kiinni nimettömästä:
 - Olen nyt tässä. Juuri siinä, missä minun kuuluukin olla nyt.
- Pikkurilli: Ota kiinni pikkurillistä:
 - Olen nyt tässä ja tässä on hyvä olla.

Pudota Ankkuri (oivamieli.fi)

- Aseta jalkasi ensin vankasti lattiaan – ikään kuin pudottaisit ankkurin.
- Paina jalkojasi kohti lattiaa. Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa. Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkärankaan pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi.
- Pane merkille koko kehosi. Hengitä kymmenen kertaa hitaasti syvään sisään ja ulos. Hengitä ulos hyvin hitaasti, siten että keuhkosi tyhjenevät kokonaan. Anna niiden täytyä itsestään sisäänhengityksellä.
- Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkosi tyhjenevät. Huomaa, miltä tuntuu, kun ne taas täyttyvät. Huomaa, miten rintakehäsi nousee ja laskee. Katso, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä, aivan kuin ne olisivat ohi ajavia autoja, rantaa huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä.
- Katso nyt ympärillesi ja pane merkille, mitä näet ja kuulet ympärilläsi. Huomaa, missä olet ja mitä teet.

KIITOLLISUUS

Kiitollisuuspuu

- Piirretään lehti paperille (opettaja on voinut myös valmiiksi piirtää ja leikata lehtiä)
- Oppilas kirjoittaa yhden asian, josta on kiitollinen per lehti
 - Oppilas voi tehdä useamman lehden
- Lehdet liimataan luokan omaan kiitollisuuspuuhun (runko on tehty esim. kartongista luokan seinälle)

5/10 sormen kiitollisuusharjoitus

- Laita silmät kiinni ja keskity tähän hetkeen.
- Mieti yksi kerrallaan 5–10 asiaa, joista olet kiitollinen juuri nyt. Pysähdy jokaisen asian äärelle, älä kiirehdi.

5 asiaa, joista olen kiitollinen tänään / kiitollisuuspäiväkirja

- Listaa joka aamu tai ilta 5 (tai joku muu määrä) asioita, joista olet juuri tänään kiitollinen. Pysähdy miettimään jokaisen asian äärelle, älä kiirehdi.