

# Hyvinvoivan koulun käsikirja

## Joutsan yhtenäiskoulun ja lukion hyvinvointisuunnitelma

Hänninen Tarja, Långström Sanna, Meinander Maarit, Pienmäki Sanna, Silvasti Ulpu





## 1. Hyvinvointisuunnitelman tausta

Hyvinvointi on osana koulujen tulevaisuuden strategiaa. Visiona tulevaisuuteen on hyvinvoiva koulunmäki. Joutsan yhtenäiskoulussa ja lukiossa on lukuvuoden teemana ollut kaksi lukuvuotta hyvinvointi ja yhteisöllisyys. Teemaa on tuotu esille teemaviikoilla, pienillä tietoisuuksilla, koulutuksilla, tempauksilla, vanhempainilloilla sekä kotienilloilla ja koulun valinnaisainetunneilla. Nämä ovat luoneet pohjaa toimintakulttuurin kehittymiselle. Henkilöstön koulutusta hyvinvointitaitoihin pidetään tärkeänä. Hyvinvoivat aikuiset kasvattavat hyvinvoivia lapsia ja nuoria. Taustalla ajatus edetä pienin askelin kohti visiota; hyvinvoiva koulunmäki.

## 2. Hyvinvointisuunnitelman tavoite ja tarkoitus

Koulunmäen hyvinvointisuunnitelman tavoite on saada hyvinvointitaidot osaksi koulun arkea. Hyvinvointitaitojen harjoittaminen istutetaan koulun viikottaiseen arkeen. Hyvinvointitaitojen harjoittamisen tavoitteena on saada oppilaiden ja henkilöstön välille avoin, hyväksyvä ja arvostava ilmapiiri. Koulussa paneudutaan asioihin ratkaisukeskeisyydellä ja hyvä huomaten.

Hyvinvointisuunnitelman tavoitteeseen liittyy vahvasti myös oppilaiden ja henkilöstön vahvuuksien tiedostaminen, näkyväksi tekeminen ja arjessa käyttöön ottaminen.

Hyvinvointisuunnitelman tavoite sisältää myös koulun oppilashuollon riittävän henkilöstön. Koulun oppilashuollon henkilökunnalla on selkeät työnkuvat ja vastualueet.

## 3. Hyvinvointisuunnitelman teoria

Koulumme hyvinvointisuunnitelman taustana on PERMA-teoria, jossa jokainen kirjain kuvastaa yhtä osa-aluetta (ks. kuva). PERMA-teorian on kehittänyt Martin Seligman, joka on positiivisen psykologian kantaisä. Positiivinen psykologia on kehitetty perinteisen psykologian rinnalle, ei korvaamaan sitä. Seligman tiimensä kanssa kehitti onnellisuuden laadusta sekä syntymekanismeista hyvinvoinnin teorian, josta käytetään käsitettä PERMA. Viime vuosina PERMA-teoriaan on lisätty +H (Health). H tarkoittaa tekijöitä, jotka vaikuttavat hyvinvointiin (ravitseminen, uni, palautuminen ja liikunta). PERMA+H-teorian tekijät ovat niitä hyvinvoinnin elementtejä, joita viljelemällä voimme merkittävästi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiimme.



# HYVINVOINTITEORIA PERMA + H (Martin Seligman)



- **P** = positive emotions, positiiviset tunteet
- **E** = engagement, sitoutuminen, uppoutuminen, läsnäolo
- **R** = relationships, ihmissuhteet
- **M** = meanings, merkityksellisyys
- **A** = achievement, saavutukset
- **H** = health, terveys

**P=** Positiiviset tunteet.

Taitoa kokea myönteisiä tunteita. Positiivisissa, myönteisissä tunteissa määrä korvaa laadun. Myönteiset tunteet ovat hauraita ja ohimeneviä, siksi niitä pitää huomata ja vahvistaa ja pysähtyä niiden äärelle.

**E=** Sitoutuminen, läsnäolo, uppoutuminen

Taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa, taitoa asettua, rauhoittua sekä keskittyä ja uppoutua tekemiseen.

**R=** Ihmissuhteet

Ihmissuhteet ovat tärkein hyvinvointia joko romahduttava tai nostava voima. Ihmissuhteet mahdollistavat yhdessä oppimisen.

**M=** Merkityksellisyys

Merkityksellisyyden kokemus on usein yhteydessä muihin ihmisiin (toisten auttaminen, myötätunto). Merkityksellisyys on helppo keino parantaa hyvinvointia etsimällä tapa, jolla voi auttaa muita sekä liittyä yhteen.

**A=** Saavutukset

Saavutukset ja tavoitteet ovat tärkeitä. Ihmiset, joilla on tavoitteita elämässään, ovat onnellisempi kuin ne, joilla tavoitteita ei ole. Hyvinvointimme lisääntyy, kun teemme ja saavutamme itsellemme merkityksellisiä asioita.

H= Terveys

Merkittävällä tavalla hyvinvointiin ja onnellisuuteen vaikuttaa ihmisen fyysinen hyvinvointi (riittävä uni, liikunta, ravitseva ruoka). Terveessä kehossa on mahdollista voida hyvin.

(Kukoistava kasvatus 2020)

## 4. Hyvinvointisuunnitelman käytäntö ja toteutus

Hyvinvointisuunnitelman käytännön toteutus pohjautuu PERMA-teorian viiteen palkkiin. Käytännön toteutus lähtee liikkeelle koulumäen aikuisten tietoisuuden lisäämisestä näiden eri osa-alueiden ymmärtämisestä. Jokainen teorian osa-alue on pilkottu tavoitteisiin ja konkreettisiin käytännön toimenpiteisiin. Koulussa käsitellään jokainen teorian palkki omana kokonaisuutenaan. Tietoisuuden lisäämisen kautta vahvistamme aikuisten sitoutumista koko koulu yhteisön hyvinvoinnin kehittämiseen.

**P= Positive emotions, positiiviset tunteet**

Tavoitteet	Tarkennus	Toimenpiteet
Läsnäoleva kohtaaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hymy</li> <li>• katsekontakti</li> <li>• pysähtyminen</li> <li>• kuuntelu</li> <li>• kunnioittaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hymy</li> <li>• tyhy-ryhmä, joka säännöllisesti järjestää yhteisöllistä tekemistä</li> </ul>
Onnistumiset näkyväksi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• myötäilo</li> <li>• jakamisen kulttuuri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• harjoitellaan konkreettisesti opettajien kokouksissa</li> <li>• kilikello/wilmassa onnistumisten viestiketju</li> <li>• onnistumisten seinä</li> <li>• perjantain onnistumistenvälkkä</li> </ul>
Armollisuus itseä ja muita kohtaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• myötätunto ja itsemyötätunto</li> <li>• toisen kunnioitus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selkeät työnkuvat</li> <li>• itselle sopiva työmäärä</li> </ul>
Kannustava palaute	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hyvän huomaaminen</li> <li>• hyvän puhuminen</li> <li>• hyvän tekeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tempauksia</li> <li>• harjoituksia</li> <li>• hyvän puhuminen selän takana</li> <li>• kiitokset näkyväksi esim. wilmaan</li> </ul>

**E= Engagement, Läsnäolo ja sitoutuminen**

Tavoitteet	Tarkennus	Toimenpiteet
Hyvä työskentelyilmapiiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kiireetön</li> <li>• rauhallinen ja kunnioittava</li> <li>• läsnäoleva kohtaaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opettaja on ajoissa rauhallisena tunnilla sekä valvonnoissa</li> <li>• (välitunnilla voi valmistella esim. koneen ym.)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• oppilaat tulevat kuulluksi (millainen fiilis, peukkuäänestys)</li> <li>• tunnin jäsentyminen, tunnin alun ja lopun rakenne</li> <li>• oppilaat kuuntelevat opetusta (älä opeta jos sinun päällesi puhutaan)</li> <li>• sopimus: opettaja kunnioittaa oppilaan kertomaa, oppilas kunnioittaa open kertomaa kuuntelemalla</li> <li>• oppitunnit pidetään loppuun asti</li> </ul>
Läsnäolo		<ul style="list-style-type: none"> <li>• tervehditään kaikkia, huomataan tilaan tulija ja tervehditään</li> <li>• annetaan keskustelutilaa kaikille, jutellaan kaikille</li> </ul>
Sitoutuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sitoutuminen työhön</li> <li>• tehdään asia loppuun asti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “meidän koulun juttu” esim. eka koulupäivä kuja, kummitoiminta, Leivonmäen retket 2.lk + 7.lk., joulujuhlat, opettajien esitykset</li> <li>• elvytetään yhteisöllistä tekemistä, johon henkilökunta haluaa aidosti sitoutua =&gt; jakautuminen tiimeihin omien vahvuuksien kautta</li> <li>• punainen lanka pitäisi olla selvillä, miksi tulemme tänne joka päivä.</li> </ul>

## R= Relationships, Ihmissuhteet

Tavoitteet	Tarkennus	Toimenpiteet
5K	<ul style="list-style-type: none"><li>• kunnioitus</li><li>• kiinnostus</li><li>• kuuntelu</li><li>• kysyminen</li><li>• kannustus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tämä otetaan vesossa ja käytetään esim.arvokeskusteluissa</li><li>• huoltajapalaverit</li><li>• työyhteisön keskustelut</li><li>• oppilaskohtaamiset</li></ul>
Toimivat ihmissuhteet	<ul style="list-style-type: none"><li>• vuorovaikutustaidot (5K)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yhteinen tekeminen</li><li>• teemaillat</li><li>• juhlat/tapahtumat</li><li>• ryhmäytyminen</li></ul>

## M= Meaningful, Merkityksellisyys

Tavoitteet	Tarkennus	Toimenpiteet
Merkityksellisyys	koulu yhteisössä/luokassa	<ul style="list-style-type: none"><li>• vahvuuksien tunnistaminen ja käyttö</li><li>• työstä saa onnistumisia, kiitosta, palautetta</li><li>• kokee itse tekevänsä tärkeää työtä, kokee itsensä ammattitaitoiseksi</li><li>• arvostava kohtaaminen</li><li>• myötäilo</li><li>• ilo, onnellisuus</li><li>• työhön/kouluun tullaan hyvällä mielellä</li><li>• voi vaikuttaa omaan työhönsä</li></ul>



## A= Accomplishments, Saavutukset

Tavoitteet	Tarkennus	Toimenpiteet
Koulun arvojen selkiyttäminen		arvokeskustelu (5K)
Saavutusten huomioiminen		<ul style="list-style-type: none"><li>erilaiset kannustimet</li><li>visuaaliset käppyrät, joissa näkyy matka</li><li>askeleet kohti tavoitetta, joku kiva juttu, kun tavoite saavutettu</li></ul>
Saavutusten juhliminen	arvot, 5 K	arvojuhlat

## H= Health , terveys

Tavoitteet	Tarkennus	Toimenpiteet
Erilaiset ympäristöt käyttöön		<ul style="list-style-type: none"><li>kävelykokoukset</li><li>koulun lähiympäristö</li><li>kansallispuistokokous</li></ul>
Päivittäinen palautuminen	palautuminen työpäivän sisällä	<ul style="list-style-type: none"><li>mikrotauot välitunneilla tai liittyen johonkin toimintaa (esim. koneen avaaminen)</li><li>hiljainen/palauttava hetki</li></ul>

“Kukaan meistä ei selviä täällä yksin”, sanoi puu ja puristi hellästi naapuriaan juurillaan.