

The background is a watercolor-style illustration. On the left side, there is a vertical band of red and pinkish-red watercolor washes. Scattered across this red area are several white, five-pointed stars of varying sizes. To the right of the red band, the background transitions into a lighter, more ethereal wash of yellow and light blue, with soft, blended edges. The overall effect is soft and artistic.

Hyvinvointisuunnitelma

Putaanvirran koulu

Johdanto

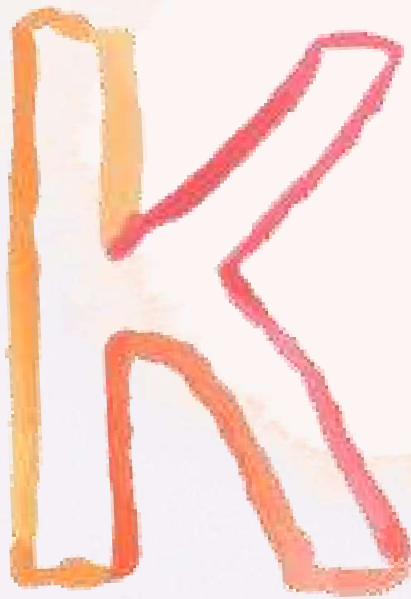
Hyvinvointitaidot ovat elämän perustaitoja, joita tarvitaan koulussa, opiskelussa, työssä ja ihmissuhteissa läpi elämän. Niiden opettamista ja ohjaamista tulisi toteuttaa enemmän ja ennaltaehkäisevämmiin.

Koulumme yhteisöllinen oppilashuoltotyöryhmä on osallistunut koulutukseen Hyvinvointiin keskittyvä koulukulttuuri yhteisöllisen oppilashuollon perustana. Yhteisöllisellä oppilashuollolla tarkoitetaan toimintakulttuuria ja toimia, joilla koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä.

Yhteisöllisen oppilashuoltotyöryhmän tavoitteena on ollut kehittää Putaanvirran koulun yhteisöllistä oppilashuoltoa ja työstää hyvinvoinnin vuosikello. Tavoitteena on luoda hyvinvointiin keskittyvää koulukulttuuria sekä kehittää koko työyhteisön hyvinvointitaitoja, jotka auttavat lapsia, nuoria sekä myös aikuisia selviytymään elämän haasteista ja vaikeuksista tukien samalla akateemista oppimista ja kehittymistä.



Vuorovaikutuksen 5 K-kirjainta



KIINNOSTU!

KYSY!

KUUNTELE!

KANNUSTA!

KUNNIOITA!

Jokaisessa jaksossa kulkee mukana ns. “johtotähti” hyvinvoiville aikuisille, joita ovat vuorovaikutuksen viisi K-kirjainta.



Kiinnostu!

Kiinnostu toisista ihmisistä! Ole avoin ja ystävällisen utelias. Mene juttelemaan, tutustu rohkeasti ja osoita, että olet aidosti kiinnostunut toisesta. Kiinnostuminen on aktiivista myönteistä huomion osoittamista toisille ihmisille. Se on läsnäoloa, kuuntelua, kysymyksiä ja myönteistä vuorovaikuttamista.

Lähde: Kukoistava kasvatus (Avola & Pentikäinen 2019)



Kysy!

Kysyminen on aktiivista ja kunnioittavaa kiinnostumista toisesta ihmisestä. Kysyminen osoittaa, että arvostamme toisen ihmisen ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä. Hyvät kysymykset ohjaavat keskustelua eteenpäin ja mahdollistavat myönteisen ja merkityksellisen vuorovaikutuksen. Hyvät kysymykset ovat ratkaisukeskeisyyden ytimessä. Ne ovat avoimia, kunnioittavia ja eteenpäin vieviä. Lisäkysymysten esittäminen saa toisen ihmisen tuntemaan, että häntä arvostetaan ja että kysymysten esittäjä välittää. Hyvät kysymykset auttavat eteenpäin vaikeista hetkistä ja vähentävät väärinkäsityksiä. Älä oleta – ota selvää!

Lähde: Kukoistava kasvatus (Avola & Pentikäinen 2019)



Kuuntele!

*Kuinka oppia puhumaan niin, että toinen haluaa kuunnella?
Ja kuuntelemaan niin, että toinen haluaa puhua?*

(Luostarinen & Peltomaa Reseptit OPS:in käyttöön)

Kuunteleminen on yksi hyvän vuorovaikutuksen ja hyvien ihmissuhteiden tärkein tekijä. Tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi ovat perustavanlaatuisia inhimillisiä tarpeita, jotka täyttyvät, kun koemme, että meitä kuunnellaan läsnä olevasti ja hyväksyvästi. Aktiivinen kuunteleminen on kiinnostumista, kunnioittavaa läsnäoloa ja kykyä asettua avoimeen vuorovaikutukseen kuuntelemalla – ja mikä tärkeintä kuulemalla aidosti, mitä toinen haluaa sanoa. Aktiivinen ja läsnä oleva kuunteleminen on ihmissuhteiden taikavoima!

Lähde: Kukoistava kasvatus (Avola & Pentikäinen 2019)



Kannusta!

Kannustaminen on kiinnostumisen, kunnioituksen, kysymisen ja kuuntelun jälkeen merkittävin vuorovaikutuksellinen elementti, joka nostaa ihmissuhteet ja vuorovaikutuksen uudelle tasolle.

Kannustus on se rakastavan ystävällinen tuuli, joka saa sekä lapset että aikuiset vahvistumaan, uskomaan itseensä ja kohoamaan siivilleen. Kannustus on ihmisyyttä kohottava supervoima, jota harjoittelemalla voimme taituroitua vuorovaikuttamisen mestareiksi ja ennen kaikkea aidosti rakastavan ystävällisiksi ja myönteisiksi kanssaihmisiksi. Aito kannustus ja kehu on kuin auringon valo, joka saa oppilaat avautumaan, loistamaan ja kukoistamaan. Kannustus on taito, jota pitää ja kannattaa harjoitella sekä opettaa aktiivisesti!



Kunnioita!

Kunnioitus tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Yksi kunnioituksen ydinteema on kuitenkin erilaisuuden hyväksyminen ja toisen ihmisen yksilöllisyyden kunnioittaminen sellaisena kuin hän on. Kunnioitus on erilaisten ajatusten, toimintatapojen ja mielipiteiden kunnioittamista. Vaikka me ihmiset olemme erilaisia, ajattelemme eri tavoin ja toimimme eri tavoilla, voimme silti löytää yhteyden toistemme yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden kunnioituksen avulla. Kunnioitus on ennen kaikkea toisen ihmisen kohtaamisessa läsnäoleva ja havaittava asenne.

Lähde: Kukoistava kasvatus (Avola & Pentikäinen 2019)

ELO-SYYSKUU



Johtotähti:
KIINNOSTU!

TEEMAT

Yhteisöllisyys, yhteistyötaidot ja ystävällisyys

- ★ ryhmäytyminen
- ★ me-henki
- ★ minä ryhmän jäsenenä
- ★ kaveritaidot
- ★ kasvatusyhteistyö kotien kanssa

⇒ Vastaa osallisuuden ja yhteisöllisyyden tarpeeseen

TOTEUTUS:

- ★ teeman näkyminen koulun arjessa
- ★ hyvinvointitunnit
- ★ KiVa-tunnit
- ★ yhteisölliset tapahtumat, koulun aloitus, luokkarajat ylittävä ryhmäytyminen

TEEMAT

Itsetuntemus

- ★ minä oppijana, omat vahvuuteni
- ★ olen arvokas ja ainutlaatuinen

Tunnetaidot

- ★ minun tunteeni
- ★ itsetuntemus
- ★ voimaantuminen

Turvataidot

- ★ lupa omaan tilaan ja rajoihin
- ★ digiturvataidot
- ★ lapsen oikeudet

⇒ Vastaa merkityksellisyyden kokemuksen tarpeeseen

TOTEUTUS:

- ★ teeman näkyminen koulun arjessa
- ★ hyvinvointitunnit
- ★ KiVa-tunnit
- ★ yhteisölliset tapahtumat kuten Lasten oikeuksien

LOKA-MARRASKUU



Johtotähti:

KYSY!

JOULU-TAMMIKUU



Johtotähti:
KUUNTELE!

TEEMAT

Itsesäätelytaidot

- ★ rauhoittuminen
- ★ tietoinen läsnäolo

Myötätunto

- ★ tunteiden säätely
- ★ empatia

⇒ Vastaa työrauhaongelmaan ja levottomuuteen

TOTEUTUS:

- ★ teeman näkyminen koulun arjessa
- ★ hyvinvointitunnit
- ★ KiVa-tunnit
- ★ yhteisölliset tapahtumat kuten joulua edeltävät päivät sekä uusi vuosi

TEEMAT

Tavoitteet ja onnistuminen

- ★ päämäärien asettaminen
- ★ itsetutkiskelu, itsekunnioitus

Unelmat

- ★ tulevaisuus
- ★ mielikuvitus

⇒ Vastaa näköalattomuuteen ja välinpitämättömyyteen, auttaa ymmärtämään miten omaan ympäristöön sekä omiin asioihin voi vaikuttaa

TOTEUTUS:

- ★ teeman näkyminen koulun arjessa
- ★ hyvinvointitunnit
- ★ KiVa-tunnit ja KiVa tempaus
- ★ yhteisölliset tapahtumat kuten ystävänpäivä

HELMI-MAALISKUU



Johtotähti:

KANNUSTA!

HUHTI-TOUKOKUU



Johtotähti:
KUNNIOITA!

TEEMAT

Kiitollisuus

- ★ iloitseminen
- ★ juhliminen
- ★ itsensä kehuminen
- ★ kiittäminen ja kiitollisuus

⇒ Vastaa hyvän huomaamiseen sekä koulutyön arvostamiseen

TOTEUTUS:

- ★ teeman näkyminen koulun arjessa
- ★ hyvinvointitunnit
- ★ KiVa-tunnit
- ★ yhteisölliset tapahtumat kuten kevätjuhla sekä opiskelijoiden mielenterveyspäivä

MATERIAALIA YHTEISÖLLISYYDEN TEEMAAN

Alaluokat 0-2

- Piki-sarja
- Värinautit
- Viitottu rakkaus <https://viitotturakkaus.fi/>
- Kaveritaitoja Muumien tapaan (SPR) <https://sroppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojqgircytr/front-page>
- Hyvää mieltä yhdessä, käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen (Mielenterveysseura)
- Mun ja sun juttu, lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä (Lasten keskus)

Alaluokat 3-6

- Värinautit
- Viitottu rakkaus <https://viitotturakkaus.fi/>
- Kaveritaitoja Muumien tapaan (SPR) <https://sroppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojqgircytr/front-page>
- Hyvää mieltä yhdessä, käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen (Mielenterveysseura)

Yläluokat 7-9

- Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi (Eliisa Leskisenoja, Erja Sandberg)
- Rakennetaan nuori vahvaksi - Hyvinvoinnin rakennusaineita nuorille -kortit
- mun stoori -kortit
- Kaveritaito-ohjelma (SPR) <https://sroppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdcmrzgercytr/front-page>
- Hyvän mielen koulu, käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa (Mielenterveysseura)

Kaikki vuosiluokat

- Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (Avola ja Pentikäinen)
- Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen)
- Hyvinvoinnin vuosikello (Rovaniemen kaupunki) loader.aspx (rovaniemi.fi)
- Mieli ry - <https://mieli.fi/>
- MLL - <https://www.mll.fi/>

Alaluokat 0-2

MATERIAALIA TUNNE- JA TURVATAITOIHIN

- Tunne- ja turvataitoja lapsille (THL)
- Vahvuuskortit (Pesäpuu ry)
- Väriauditit
- Ellipsi - <https://ellipsi.me/>
- Viitottu rakkaus - <https://viitotturakkaus.fi/>
- Tunnetaitoja lapselle - <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit.html>
- Oulun turvataitokasvatus Etusivu - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki
- Kaveritaitoja Muumien tapaan (SPR) <https://sroppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojggircytzr/front-page>
- YleAreena - <https://yle.fi/aihe/a/20-10001979?fbclid=IwAR2LpJaFREcUXINEQjPnkY0IxVHiyDMdsniJZLBu1bmafW8osK7QGH5VDRA>
- Isot tunteet tulevat ja menevät -videot <https://www.youtube.com/watch?v=vvK1CIVGMn0>
- Hyvää mieltä yhdessä, käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen (Mielenterveysseura)

Alaluokat 3-6

- Tunne- ja turvataitoja lapsille (THL)
- Vahvuuskortit (Pesäpuu ry)
- Väriauditit
- Ellipsi - <https://ellipsi.me/>
- Viitottu rakkaus - <https://viitotturakkaus.fi/>
- Oulun turvataitokasvatus Etusivu - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki
- Tunnetaitoja lapselle - <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit.html>
- Kaveritaitoja Muumien tapaan (SPR) <https://sroppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojggircytzr/front-page>
- Hyvää mieltä yhdessä, käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen (Mielenterveysseura)

Yläluokat 7-9

- Turvataitoja nuorille (THL)
- Kaveritaito-ohjelma (SPR) <https://sroppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdcmrzgercytzr/front-page>
- Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi (Eliisa Leskisenoja, Erja Sandberg)
- Rakennetaan nuori vahvaksi - Hyvinvoinnin rakennusaineita nuorille -kortit
- mun stoori -kortit
- Kipinä-kysymys- ja tehtäväkortit (Minna Kattelus)
- Kipinä - vahvuus- ja tunnekuvakortit (Minna Kattelus)
- Oulun turvataitokasvatus Etusivu - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki
- Vahvuuskortit Pesäpuu
- Hyvän mielen koulu, käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa (Mielenterveysseura)

Kaikki vuosiluokat

- Mieli ry - <https://mieli.fi/>
- MLL - <https://www.mll.fi/>
- Oulun turvataitokasvatus Etusivu - Turvataitokasvatus - Oulun kaupunki
- Tunnehetket- ilman tunteitasi et olisi sinä (PS-kustannus)

MATERIAALIA ITSESÄÄTELYYN JA RAUHOITTUMISEEN

Yläluokat 7-9

Alaluokat 0-2

- Malti ja Sinni - Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen
- Värinaudit
- Ellipsi - <https://ellipsi.me/>
- Viitottu rakkaus - <https://viitotturakkaus.fi/>
- Fanni-kirjat ja kortit
- Kaveritaitoja Muumien tapaan (SPR)
<https://sproppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojqgircytr/front-page>
- Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille - Hidasta elämää
- Isot tunteet tulevat ja menevät -videot
<https://www.youtube.com/watch?v=vvK1CIVGMn0>

Alaluokat 3-6

- Malti ja Sinni - Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen
- Värinaudit
- Ellipsi - <https://ellipsi.me/>
- Viitottu rakkaus - <https://viitotturakkaus.fi/>
- Kaveritaitoja Muumien tapaan (SPR)
<https://sproppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojqgircytr/front-page>
- Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille - Hidasta elämää

- Jos ees joku tajuis?! - myötätunto ja kaveruus koulussa (SPR)y
- Kaveritaito-ohjelma (SPR)
<https://sproppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdczmzrgercytr/front-page>
- Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi (Eliisa Leskisenoja, Erja Sandberg)
- Rakennetaan nuori vahvaksi - Hyvinvoinnin rakennusaineita nuorille -kortit
- mun stoori -kortit
- Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille - Hidasta elämää
- EMPATIATESTI - Empathy Movement

Kaikki vuosiluokat

- Mieli ry - <https://mieli.fi/>
- MLL - <https://www.mll.fi/>
- Tietoisuusharjoituksia OPH: Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille | Opetushallitus (www.oph.fi)
- Neuvokas perhe (Mindfulness-materiaali) www.neuvokas.fi

MATERIAALIA TAVOITTEELLISUUTEEN JA ONNISTUMISEEN

Yläluokat 7-9

Alaluokat 0-2

- Värinaudit
- <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/mina-olen-hyva-video/>

Alaluokat 3-6

- Värinaudit
- <https://muotoilupakki.fi/menetelmat/swot/>
- <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/mina-olen-hyva-video/>

- Omannäköinen elämä - Näin teet hyviä valintoja (Leena Ståhlberg, Marjaana Herlevi)
- mun stoori -kortit
- <https://mielenihmeet.fi/>
- <https://muotoilupakki.fi/menetelmat/swot/>

Kaikki vuosiluokat

- Mieli ry - <https://mieli.fi/>
- MLL - <https://www.mll.fi/>

MATERIAALIA ILOITSEMISEEN JA KIITTÄMISEEN

Alaluokat 0-2

- Värinaudit
- <https://positiivinenkasvatus.fi/uncategorized/vahvuus-6-kiitollisuus/>

Alaluokat 3-6

- Huomaa hyvä-sarja (opas ja kortit)
- Värinaudit
- Vahvuusvariksen tarinat Yle Areenassa
- Viitottu rakkaus - <https://viitotturakkaus.fi/>

Yläluokat 7-9

- Huomaa hyvä-sarja (opas ja kortit)
- Omannäköinen elämä - Näin teet hyviä valintoja (Leena Ståhlberg, Marjaana Herlevi)
- mun stoori -kortit

Kaikki vuosiluokat

- Mieli ry - <https://mieli.fi/>
- MLL - <https://www.mll.fi/>
- VIA - luontevahvuustesti
- Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi (Leskisenoja ja Sandberg)

Vielä suunnitteilla

- ★ Pohdintaa, miten koulukohtainen oppilashuoltotyöryhmä voisi palvella vielä paremmin
- ★ Kummiluokkatoiminta alkamaan mahdollisimman pian
- ★ Yhteisöllisten projektien kartoitus; oppilaskunta, tukioppilaat, rinnakkaisluokat, teemaviikot, urheilutapahtumat, retket... → kirjataan ylös vuosikelloon vakiopaikoille
- ★ Kasvatusyhteistyön lisääminen esim. vanhempainyhdistys
- ★ Koulun hyvinvointituntien tuntimäärän päättäminen ja yhdistäminen Kivaan
- ★ Muita yhteistyöideoita koulunuorisotyö, MOK, Lapset puheeksi, valtuustoaloite, IPC
- ★ Yhteistä koontia Pedanetiin pidetyistä teemoista/tunneista, palautetta yms. → velvoittaa opea kirjaamaan asioita → hyödyttää yhteisöllistä oppilashuoltotyötä

KIITOS!

