VALTERI

OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

OPH: Keinoja kiusaamisen ehkäisyyn koulussa

- hyvinvointitaitojen vahvistaminen

16.11. 2022 klo 9 – 15
Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius, Valteri

Mitä kiusaaminen on?

- Joku oppilas joutuu yhden tai useamman oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen tai syrjinnän kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun. (MLL)
- ***Sanallista kiusaamista*** on esimerkiksi nimittely, juoruilu, ilkkuminen, nauraminen, kuiskuttelu ja uhkailu.
- ***Fyysinen kiusaamista*** on esimerkiksi töniminen, tavaroiden ottaminen ja piilottelu, vaatteista repiminen ja lyöminen.
- ***Hiljaista kiusaamista*** on esimerkiksi ryhmästä eristäminen, selän takana puhuminen, tuijottaminen, ilmeily, selän kääntäminen, vaikeneminen ja huokailu.
- ***Nettikiusaamista*** on esimerkiksi huhujen levittäminen, mustamaalaus, ilkeät kommentit, ryhmästä pois sulkeminen tai ryhmään liittäminen ilman lupaa, yksityisen tiedon jakaminen

Ostrakismi Niina Junttila, Turun yliopisto

- ”Jos sais valita niin mieluummin ottaisin et joku vaikka hakkais, kun tän, ettei kukaan edes huomaa”
- ”Olla olemassa, eikä kukaan tiedä”
- Sosiaalinen kuolema
- Osattomuus
- Sosiaalista hyljeksintää ja torjuntaa: sinulle käännetään selkä, sinun kysymyksiisi ei vastata, sinun olemassaoloosi ei reagoida
- Liian monta kertaa torjutuksi tullut tekee itsestään näkymättömän

Kouluterveyskysely 2021

- Vuonna 2021 nuorten **kokemus yksinäisyydestä lisääntyi** verrattuna vuoteen 2019. Joka neljäs Thl:n vuoden 2021 kouluterveyskyselyyn vastannut tyttö tunsi itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Pojista yksinäisyyttä koki joka kymmenes. Yksinäisyyden taustalla on usein kiusaamista ja syrjintää.
- Nuorista **kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta** kertoi noin **kolmannes tytöistä** ja pojista noin kahdeksan prosenttia kaikilla kouluasteilla. (tytöt v. 2019 13 – 20%, pojat v. 2019 5 -7%)
- Perusopetuksen yläluokilla oppilaista 6% kertoi **tulleensa kiusatuksi.** Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaista taas 8% kertoi kokeneensa kiusaamista viikoittain
- THL Kouluterveyskysely 2021 kooste

VALTERI

Kiusaamisen seuraukset

- Kiusatut oppilaat voivat kärsiä monenlaisista henkisen hyvinvoinnin ja mielialan ongelmista. Kiusaaminen voi aiheuttaa mm. itsetunnon ja itsearvostuksen alenemista, masentuneisuutta, itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja sekä ahdistuneisuutta.
- Kiusatuksi tuleminen aiheuttaa monia kielteisiä ja pitkäkestoisia seurauksia lasten ja nuorten elämään.
- Kiusatuksi tuleminen rikkoo perustuslaillista oikeutta elämään, henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen.
- Kiusaamisilmiön ylisukupolvisuus

(OPH, MLL)

Mitä oppilaat toivovat

- Koulun henkilöstön, oppilaiden ja huoltajien käsitykset yhteisöllisyyttä edistävistä käytänteistä erosivat toisistaan.
- Henkilöstö korosti ryhmäyttämis- ja teemapäiviä kun taas oppilaat ja huoltajat toivoivat **arkisia kohtaamisia** ja säännöllistä ryhmäyttämistä eli **mahdollisuuksia tutustua** luokkakavereihin, vaihtaa kuulumisia ja vahvistaa ryhmän yhteishenkeä osana arkista koulutyötä ja opetusta.

(Kansallinen koulutuksen arviointikeskus, julkaisut 20/2022 https://karvi.fi/wp-content/uploads/2022/09/SKY-valiraportti_verkkosivuille.pdf

VALTERI

Kaikki alkaa kohtaamisesta!

(Huotilainen, 2019)

- Opettaja/oppilas-suhde (vuorovaikutustaidot) suomalaisen koulun tärkein kehittämisen kohde. ”Oppilaan kouluun kiinnittyminen paranee, jos häneen saadaan luotua **hyvä suhde**.” (Virtanen 2016)
- Resilienssi kasvaa ja vahvistuu jokapäiväisissä kohtaamisissa ja tilanteissa (Lipponen, 2020)
- Nuoret toivovat opettajiltaan enemmän **välittämistä, hyväksyntää ja kokonaisvaltaista huolenpitoa**. Opettajien toivotaan olevan enemmän **läsnä** ja huomioivan ne olosuhteet ja **elämäntilanteet**, joiden keskellä nuoret elävät. (Tanja Äärelä, 2012)

Kohtaaminen, kunnioitus

Heidi Huilla tutki väitöskirjassaan kolmea koulua, joiden oppimistulokset olivat erinomaisia verrattuna muihin yhtä huonomaineisilla alueilla sijaitseviin kouluihin.

MITÄ nämä kolme koulua sitten tekevät paremmin kuin muut? Jos vastauksen tiivistää yhteen sanaan, se on **kunnioitus.**

Tiede | Huonomaineisilla alueilla Helsingin seudulla on erinomaisesti menestyneitä kouluja – Ja yksi tärkeä seikka erottaa ne muista

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

”Ensimmäinen havaintoni oli, miten kunnioittavat suhteet lasten ja aikuisten välillä näissä kouluissa oli. **Aikuiset todella näkivät jokaisen lapsen hyvänä ja arvokkaana”**

Tutkituissa kouluissa kunnioitus oli järjestelmällistä, ja yhdessä sovitut periaatteet ulottuivat joka paikkaan. Lapsista esimerkiksi puhuttiin yhtä kunnioittavasti lasten selän takana opettajahuoneessa kuin lapsille itselleen.”

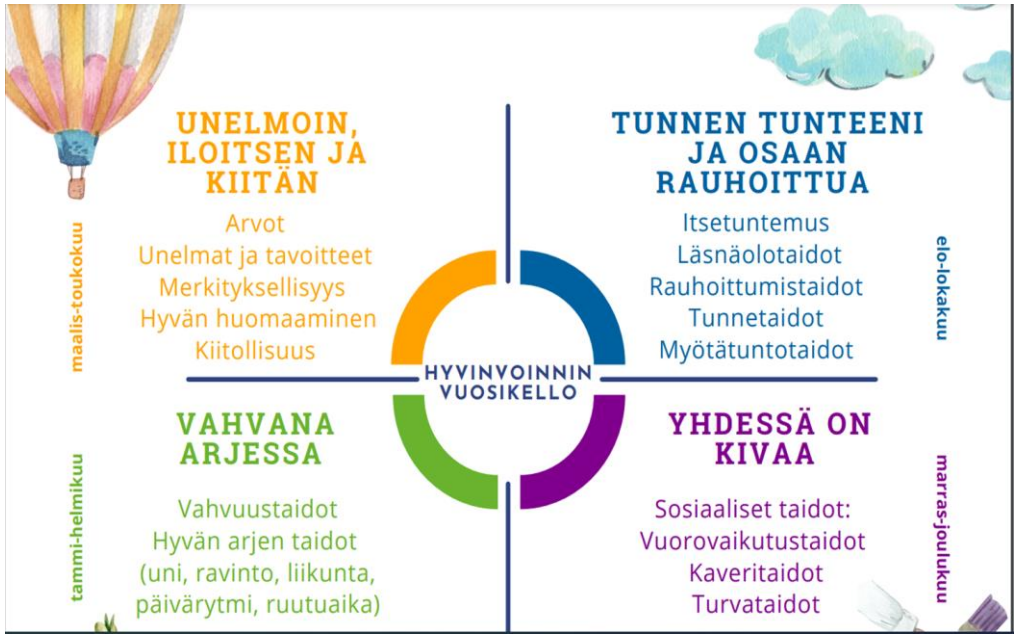
Huilla

https://researchportal.helsinki.fi/fi/publications/disadvantaged-urban-schools

VALTERI

Hyvinvoinnin vuosikello Rovaniemi

Jyväskylä hyvinvoinnin vuosikello



VALTERI

Miksi hyvinvointia?

- Hyvinvoivat oppilaat kiinnittyvät kouluun ja saavat parempia arvosanoja
- Kouluun kiinnittyvät oppilaat kiinnittyvät myös myöhemmin yhteiskuntaan
- Koululla ylivertainen mahdollisuus toimia hyvinvointia edistävänä instituutiona
- Hyvinvointia voidaan koulussa tukea toimintakulttuurin kautta monin tavoin

(Leskisenoja & Sandberg 2019)

Miksi hyvinvointia?

- Hyvinvointitaitoja vahvistamalla voidaan parhaiten ennaltaehkäistä kiusaamista.
  (MLL, Oph)
- Valtaosassa mielenterveyden häiriöistä kyse on tunnesäätelyn vaikeuksista. (Eskelinen, 2021)
- Nuorten hyvinvoinnin tukeminen on ennaltaehkäisyä mielenterveyden häiriöille (Karukivi, 2019)
- OPSissa hyvinvointi mainitaan 158 kertaa, mutta toteutuksesta on kovin vähän ohjeistusta…

Miksi hyvinvointia?

Erityisen paljon hyötyvät ne, joilla on elämässään ja oppimisessaan tavallista enemmän haasteita.

Aivojen kognitiiviset toiminnot vahvistuvat	Jaksamista ja halua sosiaaliseen vuorovaikutukseen
Fyysinen terveys kohentuu	Psykologiset voimavarat lisääntyvät

Myönteiset tunteet

Tulevaisuuden näky ja toivon asenne

Leskisenoja & Sandberg, 2019)

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Vahvuus, ilo ja myötätunto -tutkimus Åse Fagerlund, Folkhälsan

- 5. luokkalaisia pääkaupunkiseudulta ja Vaasasta (140kpl)
- 1vvt hyvinvointitaitojen opiskelua lukuvuoden aikana
- Vanhemmille oma 8 viikon jakso, jossa opetettiin erilaisia menetelmiä kriisien kohtaamiseen, kodin tunnelman parantamiseen ja tietoiseen läsnäoloon lasten kanssa
- Tuloksia:
  - stressihormonit ovat laskeneet
  - hyvinvointi ja positiivinen mieliala parantuneet
  - mitattu toiveikkuus noussut
  - masennusoireet sekä negatiivisen ajattelun määrä laskenut
  - https://www.terveyspsykologianjaos.net/wp-content/uploads/2020/11/Abstraktikirja-2020.pdf

OECD, 10- ja 15 –vuotiaiden sosiaaliset- ja tunnetaidot

- 10 kaupunkia ympäri maailmaa mukana, myös Helsinki
- Mitattiin 17 tunne-, motivaatio- ja vuorovaikutustaitoa
- Tunteiden säätelykyvyt ennustavat psyykkistä hyvinvointia
- Koulut, jotka tarjoavat **positiivisen oppimisympäristön**, joiden opettajat tukevat oppilaita ja toimivat yhteistyössä huoltajien kanssa, ovat luoneet positiivisen kulttuurin, jossa oppilaiden **sosio-emotionaaliset taidot voivat kehittyä.**
- **Sosiaaliset- ja tunnetaidot korreloivat koulumenestyksen** kanssa merkittävästi -> kouluilla merkittävä asema näiden taitojen harjoittelemisessa.
- Oppilaat, jotka **tuntevat kuuluvansa joukkoon** ja joilla on **hyvät suhteet opettajiin**, omaavat paremmat tunne- ja vuorovaikutustaidot.

- https://www.oecd.org/education/ceri/social-emotional-skills-study/about/
- https://www.hel.fi/fi/uutiset/oecd-tutki-helsinkilaislasten-ja-nuorten-tunne-motivaatio-ja-vuorovaikutustaitoja

Tutkittua tietoa:

- **Opettajan hyvinvointi** näkyy ja vaikuttaa suoraan lapsiin ja heidän oppimiseen.
- **Hyvinvoiva opettaja** on herkkä lapsen tarpeille, luo myönteisen ilmapiirin ja tarjoaa laadukasta vuorovaikutusta luokassaan.
- **Hyvinvoivat opettajat** osoittavat oppilaille välittämistä ja arvostusta.
- Riittävät **koulun resurssit, opettajien välinen yhteistyö ja esimiehen tuki** sekä opettajan **pystyvyysuskomusten** vahvistaminen ovat keskeisiä tekijöitä työn kuormituksen vähentämisen ja **työn imun** lisäämisen kannalta
- Stressinkäsittelytaidot vaativat opettelua ja omien haitallisten ajattelu- ja toimintatapojen tiedostamista ja muuttamista.

Lerkkanen, Pakarinen, Messala, Penttinen, Aulén, & Jõgi, 2020.

VALTERI

Hyvinvointitaitojen vahvistamisen lisäksi tärkeää on…

- Turvallisen ympäristön luominen
- Kiusaamisilmiön tunteminen (erityisyys, vähemmistöt)
- Varhainen puuttuminen (koti & koulu)
- Suunnitelma tunne- ja turvataitojen opettamiseksi luokka-asteittain
- Suunnitelma kiusaamistilanteiden läpikäymiseen ja seurantaan
- Yhteistyö kodin ja koulun välillä - luottamus
- Hyvien käytänteiden jakaminen monialaisesti työyhteisön sisällä

VALTERI

Hyvinvointitaitojen vahvistamisen lisäksi tärkeää on…

- Koulussa tuetaan kummioppilas- ja tukioppilastoimintaa sekä vertaissovittelutoimintaa.
- Koulun toimintatavoista ja ohjeista tiedotetaan huoltajia.
- Koulussa järjestetään tehokas välituntivalvonta ja turvallisuuskulttuuria kehittämällä vältetään kiusaamisen syntymiselle otollisia tilanteita.
- Järjestetään oppilaille säännöllisesti luokan/koulun ilmapiirikysely – (Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä)
- Jokaisen yhteisön jäsenen vastuu ilmapiiristä

Hyvinvointitaitojen vahvistamisen lisäksi tärkeää on…

- Oppilaiden kanssa käydään säännöllisesti läpi kiusaamisen ennaltaehkäisemisen asioita sekä kiusaamiseen puuttumisen toimintatapoja.
- Opetuksessa painotetaan **erilaisuuden hyväksymistä, heikompien puolustamista sekä toisten auttamista**
- Ennaltaehkäistään kiusaamista esimerkiksi joustavilla ryhmäjärjestelyillä ja -jaoilla ryhmä- ja parityössä sekä käsittelemällä aihetta joustavasti eri oppiaineissa.
- Jokaisen yhteisön jäsenen vastuu ilmapiiristä
- [Jyväskylän kaupungin perusopetuksen kiusaamisen vastainen toimintamalli]

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Vain turvallinen mieli voi oppia

- Tunne-elämää ei voi erottaa oppimisesta
- Jos lapsi ei koe olevansa turvassa, hänellä ei ole tilaa tutkimiselle, eikä hän kykene hyödyntämään omia vahvuuksiaan
- Aikuisen tärkein tehtävä on edistää lapsen turvallisuuden tunnetta ja luottamuksen syntymistä

(Huotilainen, 2019; Tapiola 2020)

Huomio turvallisuuteen (mukaellen Sandberg, 2020)

- **Fyysinen turvallisuus** (*turvallinen ympäristö, fyysinen koskemattomuus*)
- **Psyykkinen turvallisuus** (*kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen, turvallisuudentunne*)
- **Sosiaalinen turvallisuus** (*ryhmäyttäminen, osallisuus, kiusaamisen nollatoleranssi*)
- **Pedagoginen turvallisuus** (*oppilastuntemus, riittävä tuki, sopivat tavoitteet, ponnistelun tukeminen*)

Aikuisten luoma ilmapiiri?

- Millaisen ilmapiirin luokan aikuiset luovat?
- Miten turvallista aikuisilla on?
- Onko lupa erehtyä, tehdä virheitä ja pyytää apua?
- Onko sovittu yhteiset pelisäännöt ja tavoitteet?
- Miten ristiriidat ratkaistaan?
- Pystytäänkö avoimeen dialogiin ja toinen toistemme kunnioittamiseen?
- Onko monialaisessa verkostotyössä halu yhteiseen ymmärrykseen?
- Millaiset ovat esihenkilöiden tunne- ja johtamistaidot?

Hyvinvointitaitojen taustalla

- Positiivinen psykologia ja pedagogiikka
- Ratkaisukeskeisyys
  - Ongelmapuheesta ratkaisukeskeisyyteen
- Dialogisuus
  - Näkyy: Kuuntelemisen taitona, toivon ylläpitämisenä, luottamuksena, epävarmojen tilanteiden sietämisenä ja uteliaisuutena jokaisen yksilöllisyydestä
  - Ei yritetä määrätä miten muiden tulisi ajatella ja toimia
  - Ajatusten tutkimista yhdessä
  - Lisää ymmärrystä itsestä ja muista -> muokkaa ajatuksiamme ja tietoamme
  - Luottamus lisää uskallusta sanoa ääneen eriäviä mielipiteitä

VALTERI

Ratkaisukeskeinen lähestymismalli

- **Ohjaa oppilasta ajattelemaan toiveita ja saavutuksia** ongelmien ja niiden syiden pohdinnan sijaan
- Keskitytään oppilaan **vahvuuksiin, tavoitteisiin ja päämääriin**
- Tavoitteet saavutetaan pienin askelin, toimimalla ja kokeilemalla

Ihmekysymys	Poikkeuskysymys	Selviytymiskysymys	Asteikkokysymys
• Mitä oppilas toivoo? • Minkälaista elämä olisi, jos toiveet täyttyisivät? • Mistä muut huomaisivat, että ongelmat on ratkaistu?	• Mitä olet jo tehnyt tai teet, mikä voisi auttaa sinua löytämään ratkaisun?	• Huomaan, että asiat ovat olleet sinulle todella vaikeita, mutta olet kuitenkin tullut kouluun. Miten pystyt siihen? • Sano kolme asiaa, josta sinua voi kehua.	• Asteikolla nelosesta kymmeneen, (kymmenen on ratkaisu ja nelonen pahin mahdollinen tilanne) missä kohdalla olet nyt? • Miten luottavainen olet, että pystyt etenemään edes yhden pykälän? • Kun olet edennyt, mikä asia muuttuu elämässäsi? • Milloin ja miten sinä ja muut tiedätte?

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Lähde: Harvard Health Publications, Terve.fi -sivusto

Positiivisen psykologian

tavoitteena on siirtää huomio
elämän huonojen asioiden korjaamisesta
sen luomiseen, mikä elämässä on parasta

Martin Seligman

Positiivisessa pedagogiikassa

sovelletaan positiivisen psykologian
periaatteita opetus- ja kasvatustoimintaan.

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Hyvinvoinnin aakkoset

P (positive emotion) myönteiset tunteet

E (engagement) sitoutuminen/uppoutuminen

R (relationships) ihmissuhteet

M (meaning) merkityksellisyys

A (achievement) saavuttaminen

+

H (health/vitality) elinvoimaisuus

Seligman, M. 2011

Mistä on kukoistavat tytöt tehty?
Mistä on hyvinvoivat pojat tehty?

Silloin, kun mahdollisimman monta PERMA:n elementtiä vaikuttaa yhtäaikaisesti, sen onnellisuusvaikutukset kertaantuvat ja hyvinvointi lisääntyy

Itsemääräämis- tai motivaatioteoria

Deci & Ryan

Anssi Harjunmaan väitöstutkimus: LORRI -menetelmä auttaa huomioimaan oppilaiden **psykologiset perustarpeet** kaikessa koulutoiminnassa https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-325-9

Frank Martela: 4. hyväntekeminen

1. Autonomia
2. Kompetenssi
3. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Saan vaikuttaa ja tulla kuulluksi
Koen pystyvyyttä, sopivat tehtävät
Kuulun porukkaan ja
olen tärkeä osa ryhmää

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Psykologisten perustarpeiden tukeminen

Autonomia
Kompetenssi
yhteenkuuluvuus

Oppilaan näkökulman huomioiminen
Merkityksellisten toimintavaihtoehtojen tarjoaminen
Oppilaan aloitekyvyn tukeminen
Kontrolloivan kielenkäytön vähentäminen (”täytyy, pitää”)
Pyydetyn toiminnan perusteleminen merkityksellisillä syillä

Ympäristön järjestäminen niin, että se tukee kompetenssin kehittymistä
Toiminnassa korostetaan oppimista
Palaute auttaa oppimaan
Mahdollistetaan onnistumisen kokemukset

Tehdään yhdessä- pedagogiset valinnat
Näytetään välittämistä
Kohdataan ja keskustellaan
Vuorovaikutustaitojen harjoitteleminen
Vahvistetaan ryhmäytymistä
Yhteisöllisyyden rakentaminen

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Miten hyvinvointitaitoja harjoitellaan?

- **Toimintatapana arjessa – rutiinit, hyvää huomaava asenne ja palaute**
- Erilliset hyvinvointitunnit lukujärjestyksessä
- Eheytettynä opetuksena esim. kirjoitelmien aiheet, aamukeskustelut ja aamunavaukset, lv:n tunnit
- Monialaiset oppimiskokonaisuudet
- Valinnaisaineet
- Teemapäivät
- Yhteisöllisen oppilashuollon rooli
- Kirjaukset paikalliseen opetussuunnitelmaan – vuosiluokkakohtaiset tavoitteet
- Yhteistyö kodin kanssa

SYSTEMAAT-TISUUS

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Hyvinvointitaidot

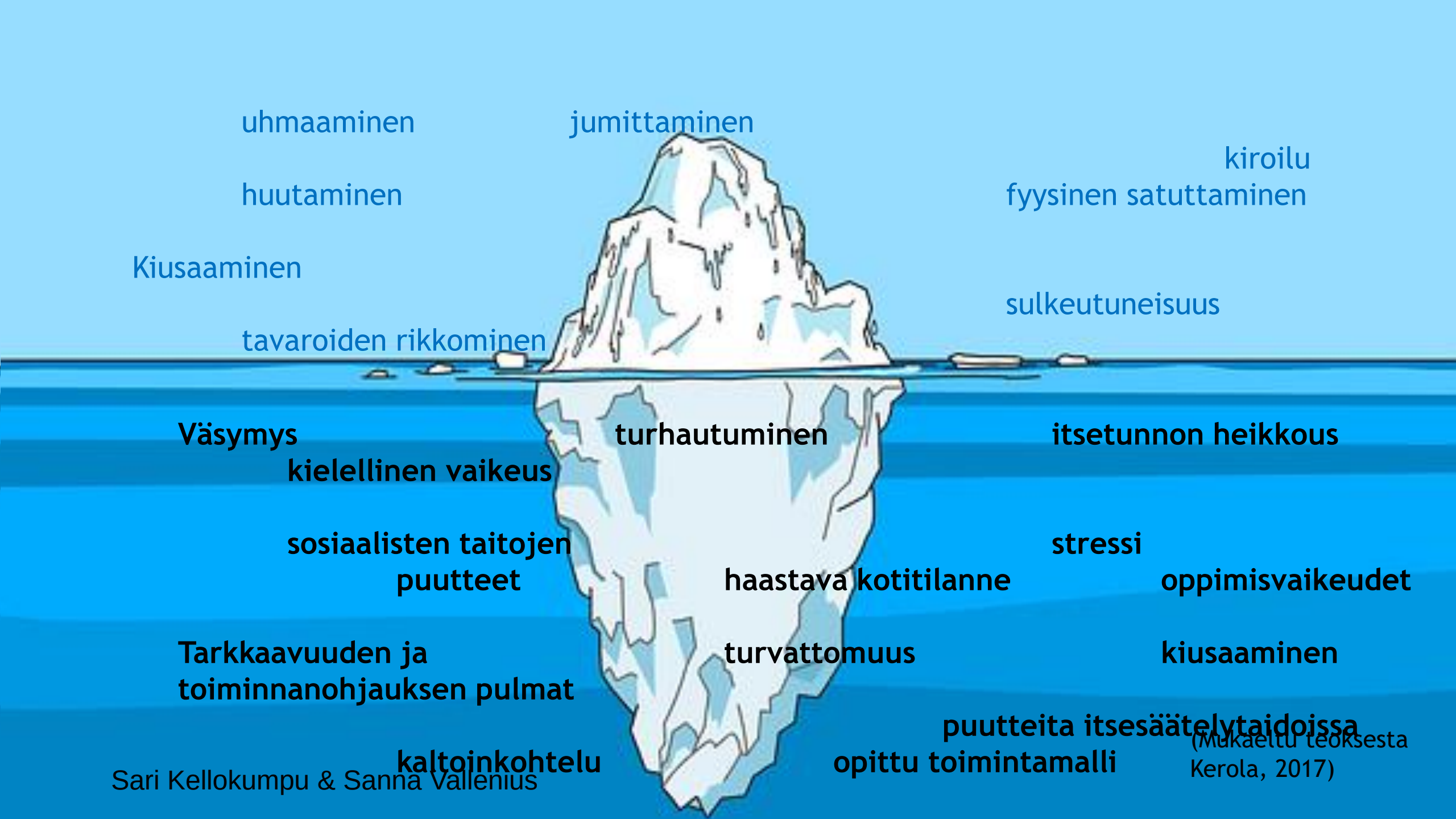
1. Onnellisuustaidot
2. Läsnäolotaidot
3. Ihmissuhdetaidot (mm. kohtaaminen)
4. Vuorovaikutustaidot
5. Tunnetaidot
6. Itsensä johtamisen taidot, ajattelutaidot ja ratkaisukeskeisyys
7. Vahvuustaidot

Avola & Pentikäinen 2019

Kyse on taitojen oppimisesta

- Millaiset tunne- ja sosiaaliset taidot lapsella on?
- Millaiset arkielämän taidot lapsella on?
- Miten oppimisen haasteet tai esim. neuropsykiatriset pulmat vaikuttavat tilanteisiin?
- Ilman puuttuvien taitojen opettamista lapsella ei ole välineitä hyvään toimintaan!

VALTERI



(Mukaeltu teoksesta Kerola, 2017)

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

https://oivamieli.fi/dashboard.php

Hyvän huomaamisen asenne kumpuaa kasvattajan omasta hyvinvoinnista.

Aivot huomaavat negatiivisen luonnostaan. Hyvän huomaamiseen meidän on opeteltava ja opetettava!

3 : 1

Kiitollisuuskiekko ja kiitollisuuskortit

https://viitotturakkaus.fi/tuote/kiitollisuuskortit/

Kiitollisuuskiekko

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Onnellisuustaidot

5 sormen onnellisuus ja hyvän huomaamisen harjoitus

Harjoituksen voi tehdä istuen, seisten tai maaten. Silmät voidaan sulkea.
Harjoituksessa käydään jokainen sormi järjestyksessä läpi, aloittaen pikkurillistä.
Pyydä osallistujia tarttumaan vasemman käden pikkurilliin lempeästi kiinni oikealla kädellä ja pohtimaan hetken kysymystä **Mikä elämässäni on tällä hetkellä hyvin?**
Hetken ajattelun jälkeen siirrytään seuraavaan sormeen.
Näin edetään koko käsi läpi.

Pohdittavat kysymykset:
Mikä elämässäni on tällä hetkellä hyvin?
Mistä olen elämässäni tällä hetkellä onnellinen?
Mitkä asiat tuovat minulle tällä hetkellä iloa?
Mistä olen juuri tällä hetkellä kiitollinen?
Miltä minusta tuntuu nyt?

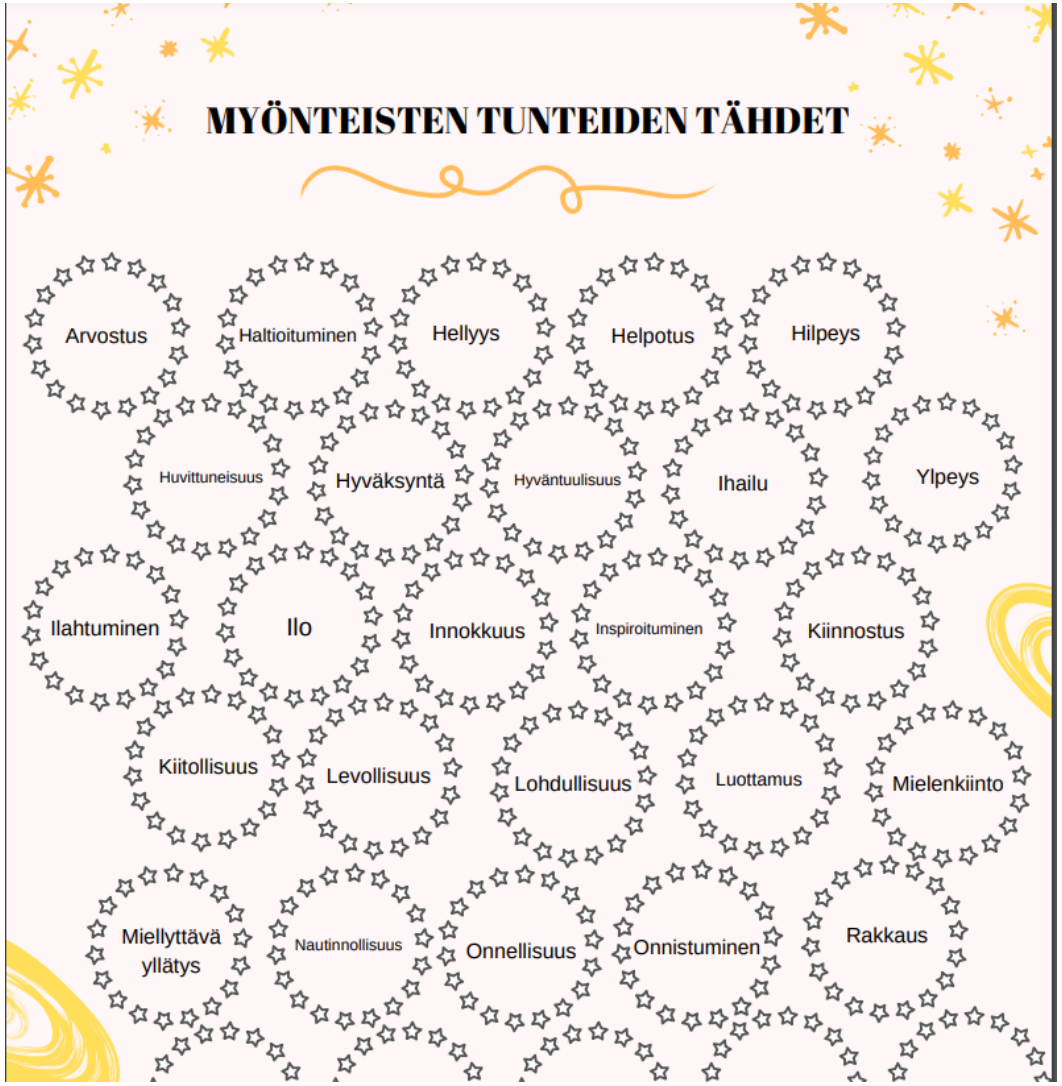
Lopuksi voidaan keskustella tuntemuksista.

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius
Avola & Pentikäinen, 2020

Myönteiset tunteet lisäävät joustavuutta, luovuutta ja parantavat kognitiivista suoriutumista sekä ongelmaratkaisukykyä.
(Wenström, 2020)

Myönteisten tunteiden tähdet



Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Läsnäolotaito tai tietoisuustaito on yksi tärkeimmistä oppimaan oppimisen taidoista

Taitoa…

rauhoittua
keskittyä
olla läsnä
huomata
havaita
oppia tuntemaan itsensä

Tietoisuustaitojen harjoittelu…

lisää hyvinvointia
vahvistaa hallinnan tunnetta
muuttaa suhdetta kokemuksiin - tila

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

- https://vimeo.com/349677461 viiden sormen hengitysharjoitus
- https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/palleahengitys/ palleahengitys
- Hymy –koulut https://vimeo.com/hymykoulut
- Kehon, ajatusten ja tunteiden yhteys
- Kehon rauhoittaminen hengittämällä vaikuttaa myös ajatuksiin ja tunteisiin

Insight timer -app

VALTERI

Mitä tuot tullessasi?

*"Ihmiset unohtavat
mitä sanoit.
He unohtavat
mitä teit,
mutta
he eivät koskaan unohda,
mitä sait heidät tuntemaan."*

(Maya Angelou)

*"Opettajan/kasvattajan omalla
tunnetilalla ja
vuorovaikutustaidoilla on
suurempi vaikutus lapsen
oppimiseen kuin millään
muulla pedagogisella
käyttäytymisellä"*

(Mäki-Havulinna 2018)

VALTERI

Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutuksen 5K:ta

KIINNOSTUS	Näkökulmana ”Minä huomaan sinut”
KYSYMINEN	Mahdollisuus vuorovaikutukseen ja ymmärrykseen
KUNNIOITUS	”Kohtele jokaista ihmistä kuin suurinta mestaria. Koskaan et voi tietää, kuka vastaantulevista ihmisistä antaa Sinulle elämäsi tärkeimmän opin.”
KUUNTELEMINEN	Kuunteleminen on vuorovaikutuksen eheyttävä voima.
KANNUSTUS	Hyvän vastaanottaminen muuttaa aivoja ja herkistää hyvän huomaamiselle!

Avola & Pentikäinen 2019

VALTERI

Kaveruuden janalla

Ihmissuhteet ovat tärkeitä mielenterveyden kannalta. Jokainen tarvitsee jonkun, jonka kanssa jakaa ajatuksia, on se sitten toinen nuori tai turvallinen aikuinen. Kaveruuteen liittyy monia asioita, ja joskus on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitkä asiat ovat kaverisuhteissa sinulle tärkeitä.

OHJEET

Pohdi sivun kysymyksiä ja väittämiä ja laita rasti siihen kohtaan janaa, mitä mieltä asiasta olet. Jos olet samaa mieltä, laita rasti lähelle kohtaa "kyllä", jos eri mieltä, laita rasti lähelle kohtaa "ei". Jos et oikein tiedä, voit laittaa rastin myös johonkin janan välille.

Voiko hyväksi kaveriksi opetella?
Kyllä _____ Ei

Onko kaverin kanssa aina kivaa?
Kyllä _____ Ei

Onko riitoja helppo sopia?
Kyllä _____ Ei

Pitääkö kaverille kertoa kaikki omat asiat?
Kyllä _____ Ei

Saako kaverin kertomia juttuja kertoa muille?
Kyllä _____ Ei

Tarvitseeko kaverin kanssa pitää samoista jutuista?
Kyllä _____ Ei

Kavereita ei tarvitse olla monta, yksikin hyvä ystävä riittää
Kyllä _____ Ei

Ihmissuhdetaituri

Jokainen ihmissuhde on erilainen, mutta usein arvostamme meille tärkeissä ihmisissä tiettyjä piirteitä. Mitä ominaisuuksia sinä arvostat itsellesi tärkeissä ihmisissä? Minkälaisten ihmisten parissa sinun on hyvä olla vuorovaikutuksessa kasvokkain tai netissä? Löydätkö itsestäsi näitä hyvän ystävän piirteitä?

OHJEET

Listaa ensin hyvän tyypin ominaisuuksia tyhjille viivoille. Arvioi sen jälkeen omat taitosi niin, että laitat rastin siihen kohtaa asteikkoa, miten koet ominaisuuden täyttyvän kohdallasi:

Muista, että kaikkia taitoja voi opetella!

1 = haluan kehittyä paljon,
2 = haluan kehittyä hieman,
3 = ihan ok,
4 = tässä olen aika hyvä,
5 = tässä olen erinomainen.

	1	2	3	4	5
esim. luotettavuus	☐	☐	☐	☐	☒
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

www.mieli.fi

VALTERI
jamk.fi

Ihmissuhdetaidot

Mieti, kuka on mielestäsi erityinen vuorovaikutuksen mestari, ihmissuhdetaituri? Mitkä asiat tekevät hänestä mestarin?

- Vuorovaikutustaitoja
- Ystävyys- ja ryhmätyötaitoja
- Ihmistuntemustaitoja
- Sovittelutaitoja

Esimerkki koko luokalle sovellettavasta ohjelmasta

Materiaalit

- **OPETTAJAN OPAS**
- **HARJOITUSMONISTEET**
- Osio 1. Positiivinen palaute
- Osio 2. Onnistumisen ilo
- Osio 3. Ongelmien ratkaiseminen
- Osio 4. Toisen ihmisen toimintatapaan puuttuminen
- Osio 5. Kritiikkiin vastaaminen
- Osio 6. Loukkausten sopiminen

Terveyskirjasto: Ratkaisukeskeinen tiimityötaitojen kurssi nuorille materiaali ohjaajalle

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Tunnetaidot liittyvät lapsen kehitykseen monin tavoin ja ne vaikuttavat…

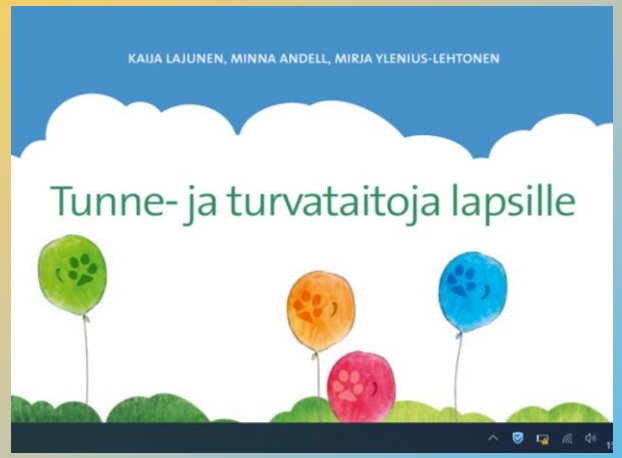
- Sosiaaliseen kyvykkyyteen ja koulusuoriutumiseen
- Kaverisuhteisiin
- Auttamisen taitoon ja kykyyn pyytää apua ja puolustaa itseään (turvataidot)
- Ongelmanratkaisuun
- Suhtautumiseen toisia ihmisiä ja yhteiskuntaa kohtaan
- Opiskelu- ja työuran kehittymiseen
- Päihteiden käyttöön ja väkivallattomuuteen

(Kerola, Kujanpää & Kallio, OPH 2013)

Turvataidot

- **Tunne ja turvataitoja lapsille:** https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf

- **Opas nuorille:** https://www.julkari.fi/handle/10024/90817



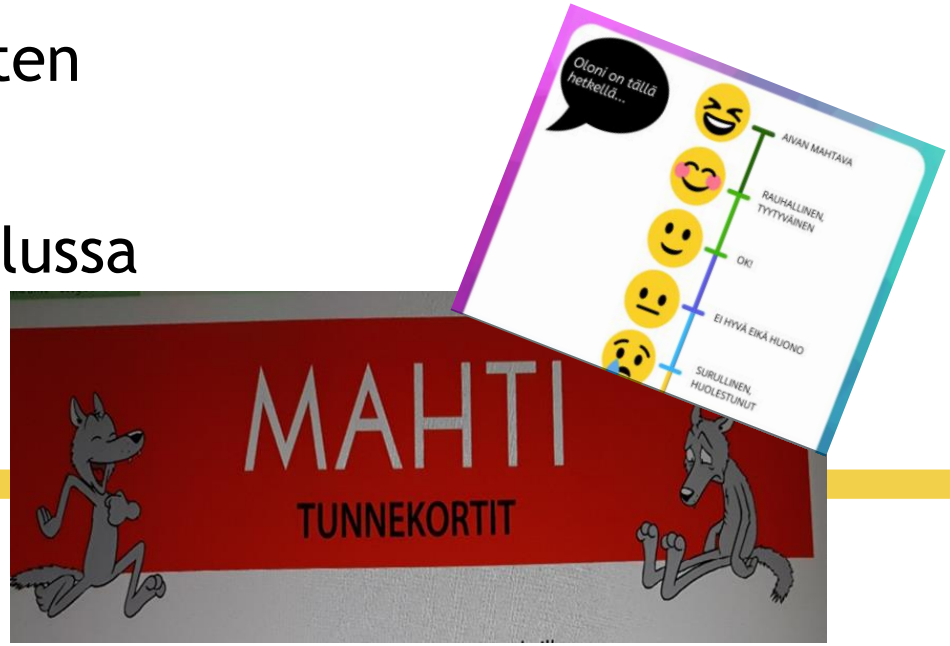
Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Tunnetaitojen vahvistaminen

- Opetellaan tunnistamaan tunteita itsestä ja toisesta, ilmaisemaan tunteita sekä säätelemään tunteita
- Tunteet tarttuvat – myös myönteiset!
- Tunne kestää 90 sek., jos sitä ei tietoisesti vahvisteta!
- Aidoista tilanteista oppii parhaiten
- Sanoita tunteita, anna malli
- Systemaattisuus taitojen opettelussa

Viitottu rakkaus

Mahti tunnekortit



Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Kesy

PIKAOHJE

MIKÄ KESY ON?

- Kuvamateriaali ja toimintamalli lapsilähtöiseen keskusteluun
- Mahdollisuus kommunikaatioon, jossa verbaalisuus ei ole pääosassa
- Kurkistusikkuna oppilaan kokemusmaailmaan
- Oppilaan äänen vahvistumisen keino osana päätöksentekoa esim. kolmiportaisen tuen: HOJKS- tai HOPS-, kehitys-, arviointi- tai kuntoutuskeskusteluissa, joissa oppilas on mukana
- Kuvien ja käsitteiden kokonaisuus, jota voidaan käyttää riippumatta siitä opiskeleeko oppilas oppiaineittain tai toiminta-alueittain
- Tutkimusperustainen väline, joka nojaa myönteiseen tunnistamiseen sekä affektiiviseen ja positiiviseen pedagogiikkaan

MIKSI JA MITEN KESY TUKEE KESKUSTELUA?

- OPS kehottaa huomioimaan lapsikeskeisyyden koulun keskusteluissa
- Tuetaan kommunikaatiota, mikä lisää yhdenvertaisuutta
- Vahvistetaan oppilaan nähdyksi, kuulluksi ja osalliseksi tulemista
- Kartoitetaan näkyviä ja piilossa olevia kykyjä, erityispiirteitä ja haasteita
- Tuetaan kodin ja koulun sekä moniammatillisten toimijoiden yhteistyötä
- Määritetään yksilölliset tavoitteet ja vahvuudet sekä tuen tarpeet
- Havainnollistetaan ja hyväksytään oppilaan kokemus itsestään ja vuorovaikutussuhteistaan.

Syke

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Tunne pullonpyöritys

- Tunnekuvat levitetään ympyräksi pullon tai viisaritaulun ympärille. Jokainen pyörittää vuorollaan pulloa tai viisaria ja kertoo sen osoittamaan kuvaan liittyvästä tunteesta.
    - Esimerkiksi: Milloin olin viimeksi tosi vihainen?
    - Mitä ajattelit? Mitä tunsit?
    - Mikä auttoi?

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Tunnemittarini

Omien tunteiden tarkastelu on tärkeää, koska tunteemme kertovat siitä, miten voimme. Aina ei tarvitse olla iloinen, mutta pitkään jatkunut apeus tai huono mieli ovat asioita, joiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Milloin olet viimeksi pysähtynyt tarkastelemaan omia tunteitasi tarkemmin?

OHJEET

Kirjoita viikon ajan päivän aikana kokemasi tunteet mahdollisimman tarkkaan ylös tai ympyröi niitä kuvasta. Tarkastele kirjauksiasi viikon lopulla. Miltä sinusta on tällä viikolla tuntunut? Nouseeko joku tunne esiin useasti? Jos olo on ollut usein kurja, voit palata treenivihon alkuun ja tarkastella sinne kirjaamiasi voimavaroja, jotka tuottavat hyvää mieltä ja oloa.

https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/

Mikäli huomaat kokevasi usein tunteita keltaiselta tai punaiselta alueelta, on asiasta hyvä jutella kotona tai vaikka opettajan tai nuorisotyöntekijän kanssa.

Sari Kellokumpu & Sanna V[illegible]nius

Pirteä
Motivoitunut
Rakastettu
Toiveikas

Tyytyväinen
Kunnioitettu
Rentoutunut
Levollinen
Innostunut

Positiivinen
Itsevarma
Rauhallinen
Hyväksytty

Hermostunut
Hämmentynyt
Huolestunut
Stressaantunut

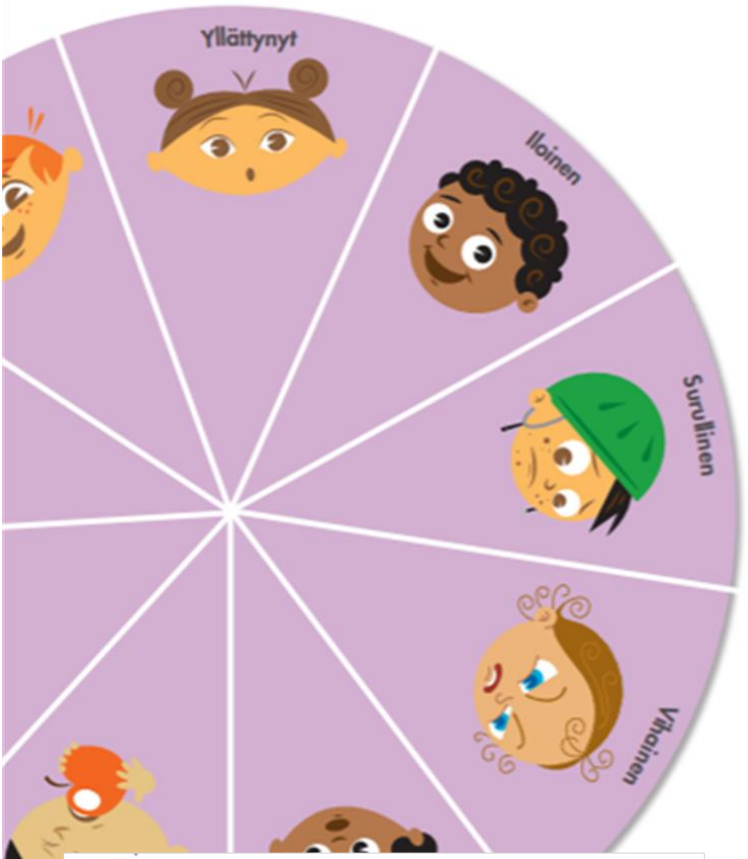
Ärsyyntynyt
Itkuinen
Tavallista hiljaisempi
Väsynyt
Vetäytynyt

Kyllästynyt
Pelokas
Nolostunut
Epäkunnioitettu
Surullinen

Turhautunut
Vihainen
Voimaton
Yksinäinen
Syyllinen

Toivoton
Tyhjä
Näkymätön
Masentunut
Uupunut
Hyljätty

Arvoton
Merkityksetön
Iloton
Hajalla



- Ruma ankanpoikanen

  Toisen asemaan asettuminen

  Myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen

  Kokemuksen kautta oppiminen

Tunnepeli

Arjen tilanteisiin liittyviä tunteita

Myötätunto

Tunteiden sanoittaminen

visualisoinnin kautta

Helsinkiläiskoulussa opetettiin lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja: tuloksetällistyttäviä – "Tämä voisi olla kokonaan oma oppiaineensa”

https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/3994589

- Tunne- ja vuorovaikutustaitoja opetettiin viikoittain kahden lukuvuoden ajan
- Oppilaiden kouluviihtyvyys ja keskittyminen paranivat ja lapset oppivat tunteiden säätelyä
- Kiusaaminen ja rasismi vähenivät
- Oppilaat tulivat myös entistä useammin kertomaan opettajalle, jos jokin painoi heidän mieltään.

Me -koulutoiminta Helsingissä Me -koulu

Ajattelun apukäsi

3. Keskisormi
Punaiset ajatukset
(saavat oloni vielä kurjemmaksi)

4. Nimetön
Vihreät ajatukset
(hyödyllisiä, saavat minut iloisemmaksi)

2. Etusormi:
Tunteet

5. Mitä voin tehdä?

6. Kuka voi auttaa minua?

1. Peukalo:
Mitä tapahtuu?

https://www.youtube.com/watch?v=NHUA1HMlkOE

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

MINDSET - Ajattelun raamit

Prof. Carol Dweck

Fixed mindset -
Lukittu malli

Älykkyyttä joko on tai ei.
Epäonnistuminen paljastaa ”tyhmyyden”.

Growth mindset -
Kasvun malli

Älykkyys on kehittyvää.
Epäonnistuminen on osa onnistumista.
Ponnistelu ja sinnikkyys

Älyä tunteet, video: Epäonnistua ja yrittää uudelleen: https://fb.watch/gy1mCuSOm5/

Vahvuustaidot (Wenström, 2021)

- Taitoa **huomata** ja **tunnistaa** omia luontaisia vahvuuksia
- Taitoa **käyttää** ja **hyödyntää** omia vahvuuksia tietoisesti
- Taitoa **kehittää** ja **vahvistaa** uusia vahvuuksia
- Taitoa **huomata** ja **arvostaa** muiden vahvuuksia

Vahvuuksien käyttäminen lujittaa kyvykkyyden tunnetta ja minäpystyvyyttä, jotka vahvistavat motivaatiota.
Aiheuttaa myönteisiä tunteita ja lisää innostusta.
Vahvuuksien tunnistaminen on erityisen tärkeää tukea tarvitseville oppilaille.

https://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register

Vahvuudet käyttöön tiimissä!

- Voidaksemme käyttää arjessa pääomaamme mahdollisimman hyödyllisesti ja vahvistaa niin omaa kuin tiiminkin hyvinvointia, tulee meidän **tunnistaa vahvuuksiamme ja osaamistamme.**

Pohdi ensin itse:

- Valitse3-5 sinulle ominaisinta luonteenvahvuutta. Voit miettiä, mitä vahvuuksia käytät usein ja luonnollisesti tai mitkä auttavat haastavista tilanteista eteenpäin.

Jaa sitten toisille:

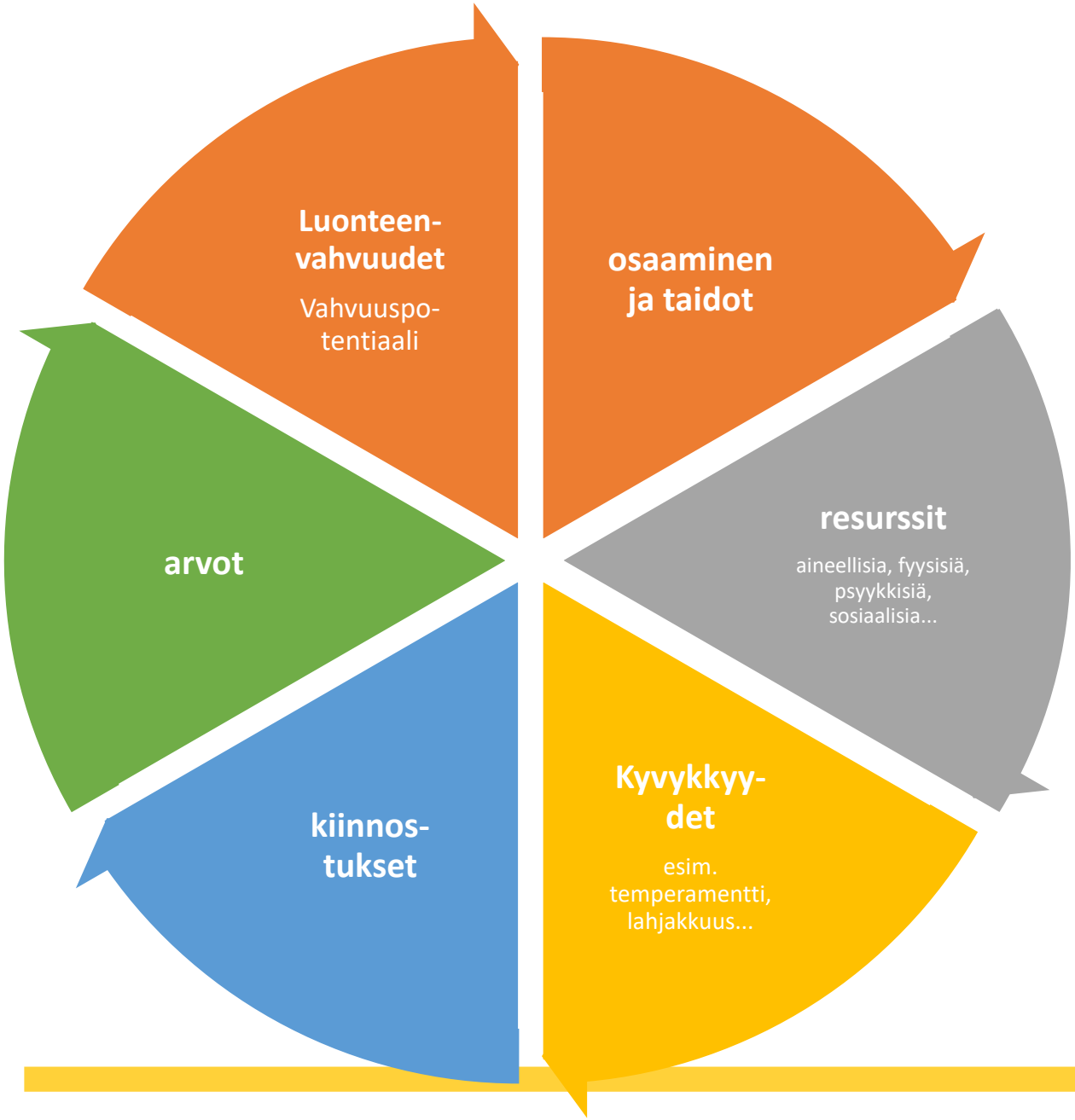
- Mitä osaamista tuot tiimiin?

https://www.viacharacter.org/survey/account/Register

Luovuus
Uteliaisuus
Arviointikyky / Avoimuus
Oppimisen ilo
Näkökulmanottokyky
Rohkeus
Sinnikkyys
Rehellisyys
Innostus / Energisyys
Rakkaus
Ystävällisyys
Sosiaalinen älykkyys
Ryhmätyötaidot
Reiluus
Johtajuus
Anteeksianto
Vaatimattomuus
Harkitsevaisuus
Itsesäätely
Kauneuden arvostus
Kiitollisuus
Toiveikkuus
Huumorintaju
Henkisyys
Myötätunto

Vahvuusympyrä

(mukaeltu Wenström, 2021)



Laajempi näkökulma vahvuuksiin

Mitä kaikkea osaamista ja millaista vahvuutta sinulla on?

Tunnista vähintään kolme vahvuuttasi. Työparit/tiimit voivat tunnistaa vahvuuksia toisiltaan.

VALTERI

Tutkittuja menetelmiä hyvinvoinnin vahvistamiseen

- Friends https://asemanlapset.fi/toimintamuotomme/friends/
- Art https://www.suomenart.com/mika-art-on/
- Turvis (Tunne- ja turvataidot lapsille) https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/tunne-ja-turvataitoja-lapsille/785625
- TCM https://sites.utu.fi/ihmeellisetvuodet/ammattikasvattajille/
- ProKoulu https://www.prokoulu.fi/
- CICO (yksilökohtaiseen tukeen) https://peda.net/ilomantsi/pogostan-koulu/alakoulu/kasvatusohjaaja/pro-koulu-luonnos/ccicol

VALTERI

VASTUUNPORTAAT

- https://www.kidsskills.org/fin/vastuunportaat/
- Myöntäminen
- Ymmärtäminen
- Anteeksipyyntö
- Sovittaminen
- Lupaaminen
- Vastuuntunto

VALTERI

Hyödyllisiä linkkejä hyvinvointiin:

- Huomaa hyvä! Kaisa Vuorinen https://www.opettajantietopalvelu.fi/kampanjat/6772.html
- Tunne-etsivät https://tunneetsivat3.oph.oodles.fi/
- https://koulutus.nmi.fi/yhteispeli-koulutukset/ Yhteispeli
- Tampere- Nepsy https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/lasten-terapiapalvelut/neptunus/oppaat-ja-kuvat.html
- Maagis (4 – 6 lk) https://www.hyvaollakoulussa.fi/magis/

Hyödyllisiä linkkejä hyvinvointiin:

- Avola, P.,Pentikäinen,V., Alalauri,S. & Salminen, M. (2021)**Hyvinvointitaitojen kukoistava käsikirja** https://www.opettajantietopalvelu.fi/Pauliina-Avola/Kukoistava-kasvatus.html
- Virtanen, M. (2015). **Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle.**
- **Tietoisuustaitoja lapsille ja nuorille:**
  - OPH: https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille
  - Oiva mieli: https://oivamieli.fi/dashboard.php
  - Mieli ry: https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treenivihko-nuorten-parissa-toimiville-12-kpl1-kpl-ohjaajan-opas/
  - Hymy -koulu https://vimeo.com/hymykoulut
- **Tunne - ja turvataitoja lapsille ja nuorille:**
  - Viitottu rakkaus https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tulostettavat-materiaalit/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/
  - Tunne- ja turvataitoja lapsille, Thl (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen): https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/tunne-ja-turvataitoja-lapsille/785625
  - Turvataitoja nuorille, Thl (Aaltonen): https://thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2021.pdf
  - Turvallinen Oulu -hanke:
  - https://www.ouka.fi/oulu/turvataitokasvatus/opetusmateriaalit

VALTERI

Sari Kellokumpu & Sanna Vallenius

Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_tyo_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf

OPH:n videosarja kiusaamiseen liittyen:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLsBm4tVhwD2E_CtDxK87_03Bhf73JnU9y

Kiusaamisen ja syrjinnän ehkäisyyn sekä kurinpitoon 1.8.2022 voimaan tulevat muutokset:

”Oppilaan velvollisuuksiin on lisätty vaatimus syrjimättömyydestä. Oppilaan on jatkossa käyttäydyttävä muita kiusaamatta ja syrjimättä sekä toimittava siten, ettei hän vaaranna muiden opiskelijoiden, oppilaitosyhteisön tai opiskeluympäristön turvallisuutta tai terveyttä”

VALTERI

Lähteet

- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Beepositive-kustannus.
- Deci, E. Ryan, R. 2002. Handbook of Self-Determination Research. The University of Rochester Press: New York
- Eskelinen, P. 2021. Psykiatri Perttu Eskelisen luento Valterin psyykkisen tuen asiantuntijakoulutuksessa.
- Huotilainen, L. 2019 artikkeli: https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidot-opetustyossa-aivotutkija-kertoo-miksi-opettajan-tunnetaidoilla-on-valia
- Kallio, A., Kerola, K & Kujanpää,S. Tunteesta tunteeseen. Harjoituskirja. 2013. OPH.
- Karukivi, M. 2019. Nuorisopsykiatri Max Karukiven luoento VIP –verkoton koulutuksessa syksy 2019.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus.
- Lerkkanen, M-K. ym. 2020. **Opettajien työhyvinvointi ja sen yhteys pedagogisen työn laatuun. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja.**
- https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset
- Mäki-Havulinna, J. 2018. Väitöstutkimus. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103307/978-952-03-0737-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

VALTERI

- Palmu, I. & Määttä, S.2020 teoksessa Palmu, I. (toim.) Takaisin kouluun. Valterin julkaisusarja nro 4. Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Jyväskylä 2020.
- Posio, S. & Yrttiaho, R. 2021. Opettajan hyvinvointikirja. PS-Kustannus.
- Sandberg, E. 2020. Luentomateriaali
- Seikkula, J. & Arnkil, T. E. Dialoginen verkostotyö.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- Tapiola. M. 2020. Tarumatisoitunut lapsi koulussa. Luento VIP –verkostossa (Kouluakäymättömät ja sijoitetut lapset) 16.9. 2020
- Wenström, S. 2020. Positiivinen johtaminen. Johda paremmin opetus- ja kasvatusalalla. PS-kustannus. Keuruu.
- Wenström, S. 2022. Kaikilla vahvuuksilla. Opas laajan vahvuusnäkemyksen käyttöön opetuksessa.
- Äärelä, T. 2012. ”Aika palijon vaikuttaa minkälainen ilime opettajalla on naamalla.” : Nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan

VALTERI

Kiitos!

Sanna Vallenius
ohjaava opettaja
sanna.vallenius@valteri.fi

Sari Kellokumpu
kuraattori
sari.kellokumpu@valteri.fi

Tule kahville!
https://www.valteri.fi/nettikahvila/