



PROJECT SO-WELL-AWARE

MITÄ JOKAISEN OPETTAJAN OLISI HYVÄ TIETÄÄ OPPILAIDEN SUBJEKTIIVISESTA HYVINVOINNISTA

MITEN HYVINVOINTIA VOIDAAN TUKEA SUUNNITELMALLISESTI?
KATSAUS KOULUSSA TOTEUTETTAVIIN TUKITOIMIIN JA NIIDEN VAIKUTUKSIIN.

Vihko 2



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA



universität
wien



UNIVERSITY
OF EASTERN
FINLAND



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained there.

SISÄLLYSLUETTELO

- 1 Mitä hyvinvointi on? Näkökulmia hyvinvointia käsittelevässä kirjallisuudessa; mitä tutkimukset kertovat?
- 2 Esimerkkejä vaikuttavien koulussa toteutettavien tukitoimien hyvistä käytänteistä:
 - 2.1 Koulupahoinvoinnin ehkäiseminen
 - 2.2 Hyvinvoinnin edistäminen koulussa
 - 2.3 Tukitoimien pääkohtien jäsentäminen (yhteiset piirteet ja parhaat käytännöt)

MITÄ VOIT OTTAA MUKAASI TÄSTÄ VIHKOSESTA?

OIVALLUS 1

Hyvinvoinnin näkökulmat kirjallisuudessa ja niiden arviointi.

OIVALLUS 2

Hyviä käytäntöjä vaikuttavista koulussa toteutettavista ohjelmista hyvinvoinnin edistämiseksi ja pahoinvoinnin vähentämiseksi.

OIVALLUS 3

Hyvinvointia edistävien ja pahoinvointia vähentävien tukitoimien keskeiset piirteet.

MITÄ ON HYVINVOINTI?

Hyvinvointi on oppilaiden kehityksen keskeinen osa-alue, joka on saanut yhä enemmän huomiota tieteellisessä kirjallisuudessa ja kasvatuskäytännöissä. Tästä kasvavasta kiinnostuksesta huolimatta ei ole edelleenkään päästy yksimielisyyteen siitä, miten hyvinvointia voidaan edistää kouluissa tehokkaasti. Tämän vihkosen tavoitteena on koota yhteen saatavilla olevaa kirjallisuutta ja tarjota käytännön näkemyksiä kasvattajille.



KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI:

1. Miten määrittelisit hyvinvoinnin koulukontekstissa?
2. Mitä ovat ne tekijät, jotka vaikuttavat mielestäsi oppilaiden hyvinvointiin?

Vaikka on olemassa useita näkökulmia siihen, mitä hyvinvointi on [1], kirjallisuudesta voidaan havaita yksimielisyys seuraavista asioista:

- Hyvinvointi koulukontekstissa on moniulotteista, ja siihen sisältyy emotionaalisia, kognitiivisia ja sosiaalisia tekijöitä
- Hyvinvointi liittyy läheisesti sellaisiin käsitteisiin kuin elämänlaatu, itsensä toteuttaminen, tyytyväisyys kouluun ja kouluyhteisöön...



HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ JA ULOTTUVUUDET

Yleisellä tasolla puhuen...

Hyvinvointi määritellään positiivisen elämänarvion kautta, jossa otetaan huomioon yksilöiden tavoitteet, saavutukset sekä heidän emotionaaliset ja affektiiviset tilansa.[2].

Nykyään kirjallisuudessa on kehityssuuntana omaksua laajempi näkökulma hyvinvoinnin arvioimiseen ja tukemiseen, ottaen huomioon kolme ulottuvuutta:

Elämän arviointi

- Tähän ulottuvuuteen kuuluvat ihmisten ajatukset elämänsä laadusta tai hyvyydestä, yleinen tyytyväisyys elämään ja elämänlaadun arvioinnit.

Ottaen esimerkkinä opiskelija Johnin, voisimme arvioida tämän hyvinvoinnin kognitiivista ja itsearvioitua ulottuvuutta kysymällä häneltä, kuinka tyytyväinen hän on elämänsä eri osa-alueisiin, kuten perheeseen, kouluun ja ystävyssuhteisiin. Esimerkiksi: "Kuinka tyytyväinen yleensä olet ajatellessasi perhettäsi?" tai "Kuinka tyytyväinen olet koulukokemuksiisi?"



HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ JA ULOTTUVUUDET

Nykyään kirjallisuudessa on vallalla suuntaus, jonka mukaan hyvinvoinnin arvioinnissa ja siihen vaikuttamisessa käytetään laajempaa näkökulmaa, jossa otetaan huomioon kolme ulottuvuutta:

Hedonistinen hyvinvointi

- Viittaa jokapäiväisiin tunteisiin tai mielialoihin, kuten onnellisuuteen, suruun, vihaan ja stressiin.[3]

Arvioidaksemme hyvinvoinnin affektiivisia ulottuvuuksia voisimme kysyä Johnilta "Kuinka usein olet tuntenut olosi kiinnostuneeksi tai innostuneeksi viimeisen viikon aikana?". Negatiivisten tuntemusten kartoittamiseksi voisimme kysyä "Oletko tuntenut itsesi ärtyisäksi tai oletko kokenut syyllisyyttä viimeisen viikon aikana?".

Hyvinvoinnin arviointityökalulla (PIQ-linkki) arvioidaan myös oppilaiden emotionaalista hyvinvointia "Pidän koulunkäynnistä" neliportaisella asteikolla 1 - ei pidä lainkaan paikkaansa - 4 - pitää varmasti paikkaansa.

Eudomoninen hyvinvointi

- Tämä ulottuvuus keskittyy elämän merkitykseen ja tarkoitukseen, mukaan lukien henkilökohtainen kasvu ja itsensä hyväksyminen. [4]

Tämän kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin ulottuvuuden arvioimiseksi voisimme kysyä Johnilta, "Tuntuuko sinusta, että opit tällä hetkellä paljon?" tai "Suhtaudutko myönteisesti tulevaisuuteesi?" tai "Tykkäätkö olla sellainen kuin olet?".

**POHDINTAKYSYMYSKYSIÄ:**

- **Onko luokassani oppilaita, joilla on erilaisia hyvinvointiprofiileja?**
 1. Oppilaita, joilla on yleensä positiivinen asenne, mutta jotka eivät ehkä ole tyytyväisiä koulumenestykseensä?
 2. Oppilaita, jotka saavuttavat akateemiset tavoitteensa, mutta joilla on usein merkkejä negatiivisista tunteista, kuten ahdistuksesta ja stressistä?
- **Jos on, miten tunnistit ne?**
- **Mitä strategioita voit käyttää oppilaidesi erilaisten tarpeiden huomioimiseksi?**



Jos haluat tietää lisää siitä, miten oppilaiden subjektiivista hyvinvointia voidaan edistää erilaisten strategioiden ja käytäntöjen avulla, tutustu vihkoon 3!

Ottaen huomioon erilaisia esitettyjä näkökulmia, So-Well-Aware -projektin tiimi laati katsauksen interventio-ohjelmista, jotka ovat osoittaneet merkkejä vaikuttavuudesta.

Seuraavassa jaksossa esitellään esimerkkejä tehokkaimmista ohjelmista (lisää yksityiskohtia on saatavilla lisämateriaaleissa). Tiedon jäsentämisen tueksi ohjelmat on jaettu kahteen kategoriaan: ohjelmat pahoinvoinnin ehkäisemiseksi ja ohjelmat hyvinvoinnin edistämiseksi.

2 ESIMERKKEJÄ TEHOKKAIDEN KOULUPOHJAISTEN INTERVENTIOIDEN/OHJELMIEN HYVISTÄ KÄYTÄNNÖISTÄ:

2.1 KOULUPAHOINVOINNIN ENNALTAEHKÄISEMINEN

Programme Sosioemotionaalisen oppimisen ohjelma Strong Kids	Kirjoittajat interventiotyyppi	Merrell et al. (2007) sosiaalis-emotionaalinen ennaltaehkäisy- ja varhaisen puuttumisen opetussuunnitelmaohjelma
--	---	--

VIKKO STRONG KIDS –LUOKKAHUONEEN ELÄMÄSTÄ

Kuvittele, että olet 3. luokan opettaja, joka aloittaa Strong Kids -ohjelman toteuttamisen. Viikkosi voisi edetä seuraavanlaisesti:

- 
Maanantai: Aamupalaveri: Esittelet viikon oppitunnin, joka keskittyy itsesäätelyyn. Ohjaat oppilaita 40 minuutin interaktiivisen oppitunnin läpi, jossa he keskustelevalt tunteiden hallinnasta stressitilanteissa. Aktiviteetti: Oppilaat askartelevat tunnekortit, joita he voivat käyttää ilmaistakseen, miltä heistä tuntuu päivän aikana.
- 
Tiistai: Luokkahuoneintegraatio: Matematiikan oppitunnin aikana huomaat erään oppilaan turhautuvan. Muistutat häntä sensitiivisesti maanantaina käsitellyistä itsesäätelystrategioista ja kehut häntä, kun hän soveltaa tekniikoita pysyäkseen rauhallisena.
- 
Keskiviikko: Katsaus: 10 minuutin kertaus itsesäätelyyn liittyvästä oppitunnista . Oppilaat kertovat esimerkkejä siitä, milloin he ovat käyttäneet tunnekortteja oppituntien ulkopuolella.



Torstai: Vertaisvuorovaikutus: Oppilaat työskentelevät pareittain roolipeleissä, joissa he harjoittelevat tunteidensa hallintaa erilaisten skenaarioiden kautta. Sinä tarkkailet ja annat positiivista palautetta.



Perjantai-Reflektio: Viikko päättyy pohdiskelupiiriin. Oppilaat keskustelevat siitä, mitä he oppivat ja miten se heitä. Huomaatte, että luokkahuonehäiriöt ovat vähentyneet ja vertaisvuorovaikutus on parantunut.



PARAS TULOS:

Viikon loppuun mennessä oppilaat ovat ymmärtäneet paremmin, miten hallita tunteitaan ja olet nähnyt huomattavaa kehitystä luokan käyttäytymisessä.



2.1 PAHOINVOINNIN ENNALTAEHKÄISY KOULUSSA

Ohjelma Positive Action	Kirjoittajat	Flay & Allred (2003)
	interventiotyyppi	koulupohjainen sosiaalis-emotionaalisen oppimisen ja terveyden edistämisen ohjelma

HUOLIEN HALLINTA POSITIVE ACTION –OHJELMAN AVULLA

Kuvittele, että olet ensimmäisen luokan opettaja. Huomaat, että jotkut oppilaat näyttävät erilaisia huolestuneisuuden merkkejä. Päätät suunnitella erityisen oppitunnin huolenhallinnasta Positive Action-ohjelman tuella. Tässä on joitakin ehdotuksia käytännöistä, joita voit käyttää työskennellessäsi oppilaittesi kanssa:

- ➔ Alkuaktiviteettina voidaan pohtia yhdessä oppilaiden kanssa, miten positiiviset toimet voivat vaikuttaa tilanteisiin, joissa koetaan huolta. Luokan oppilaita kannustetaan kysymään itseltään, voivatko positiiviset toimet muuttaa heidän huoliaan. Tämä ensimmäisen vaiheen tavoitteena on vahvistaa itseluottamusta, luoda perustaa ennakoivalle ongelmanratkaisulle ja kehittää uskoa oppilaiden omiin vaikuttamismahdollisuuksiin.
- ➔ Oppilaita kannustetaan jakamaan huolensa luotettavan ystävän kanssa. Huolien jakaminen keventää emotionaalista taakkaa, luo mahdollisuuden vertaistukeen ja ymmärrykseen sekä vahvistaa empatiakykyä.

- ➔ Opetta oppilaillesi, miten he voivat suunnata huomionsa pois huolista positiivisiin tapahtumiin. Pyydä heitä valitsemaan haluamansa myönteinen tekeminen, kuten maalaaminen, pelin pelaaminen, kirjan lukeminen, leikkiminen ystävän kanssa, tanssiminen. Nämä aktiviteetit voivat auttaa oppilaita kasvattamaan rauhallisuuden tunnetta ja palauttamaan tunnetasapainonsa.
- ➔ Lue oppilaille huolta ilmaisevia lausumia ja kannusta heitä vastaamaan niihin myönteisillä ajatuksilla. Tämä harjoitus parantaa heidän kognitiivista joustavuuttaan ja auttaa heitä haastamaan negatiivisia ajattelumalleja. Tämän harjoituksen jälkeen oppilaita voidaan jälleen rohkaista jakamaan huolenaiheensa luokan kanssa turvallisessa ja kannustavassa luokahuoneympäristössä. Kun he ilmaisevat huolenaiheitaan, muita luokan oppilaita kannustetaan ehdottamaan myönteisiä ajatuksia, jotka voivat korvata nämä huolet, mikä edistää kollektiivisen ongelmanratkaisun ja empatian kulttuuria.
- 📦 Lopuksi luokka voi lausua jonkun yhteisen ajatuksen lempeänä muistutuksena siitä, että huolen kohdatessa on ajateltava myönteisiä tekoja. Sisäistämällä tämän viestin oppilaat kehittävät itselleen kertomusta, joka rohkaisee heitä näkemään huolen tilaisuutena kasvaa ja kehittyä joustavammaksi.



2 ESIMERKKEJÄ TEHOKKAIDEN KOULUPOHJAISTEN INTERVENTIOIDEN/OHJELMIEN HYVISTÄ KÄYTÄNNÖISTÄ:

2.2 HYVINVOINNIN TUKEMINEN KOULUSSA

Ohjelma The Faith and Wellness: A Daily Mental Health Resource	Kirjoittajat Koulujen mielenterveys Ontario, Ontarion englantilaiskatolinen opettajien yhdistys (OECTA) ja Brockin yliopisto. interventiotyyppi sosiaalis-emotionaalisen oppimisen ohjelma
---	--

PÄIVITTÄISET KÄYTÄNNÖT TUNTEIDEN HALLINNAN TUEKSI

Kuvittele, että olet peruskoulun opettaja ja haluat edistää oppilaidesi tunteiden hallintaa lyhyillä harjoituksilla päivän aikana. Tässä on ehdotus erilaisista harjoituksista, joita voisit toteuttaa:



Päivittäinen check-in:

Tarkoitus: Auttaa oppilaita hallitsemaan energiaansa ja stressiään, jotta he ovat valmiita oppimaan.

Voit aloittaa oppitunnin joka päivä antamalla oppilaille mahdollisuuden itsearviointiin ja tunteidensa sekä energiatasojensa pohtimiseen. Muistuta oppilaita myös päivittäisistä käytännöistä, joita he voivat tarvittaessa käyttää. Tämä voisi toteutua esimerkiksi seinätaulun avulla tai käyttämällä muita visuaalisia apuvälineitä, kuten tunnelämpömittari, tunneliikennevalot, erilaiset tarkistuslaudat jne. Luokkahuonetoiminnot, jotka antavat oppilaille mahdollisuuden tunnistaa ja hallita tunteita, parantavat akateemista suoriutumista ja luokkahuoneen yleistä ilmapiiriä.



Mikä on lämpötilani?

Tarkoitus: Opettaa oppilaita mittaamaan tunnelämpötilansa, jotta he oppivat tunnistamaan ja säätämään tunteitaan.

Luokaa yhdessä oppilaille tunnelämpömittarit, joita he voivat käyttää luokahuoneessa. Laatikaa yhdessä tunnesanastopankki kullekin tunteelle (ilo, suru, rakkaus, inho, viha, pelko ja yllätys). Harjoitelkaa miten lämpömittaria käytetään (esim. oppilaat tunnistavat tunteensa ja määrittelevät, missä kohdassa lämpömittaria he tunteessa ovat). Oppilaat voivat käyttää tunnelämpömittariaan tunnetasojensa arviointiin tai apuvälineenä kertomaan tunteistaan opettajalle. Tunteiden voimistumisen tunnistaminen ja tunnustaminen ovat tärkeitä vaiheita tunteiden säätelyssä.



2.2 HYVINVOINNIN TUKEMINEN KOULUSSA

USKO JA HYVINVOINTI: A DAILY MENTAL HEALTH RESOURCE

PÄIVITTÄISET KÄYTÄNNÖT TUNTEIDEN HALLINNAN TUEKSI

Tunteiden tunnistaminen



Tunnepantomiiimi

Tarkoitus: Auttaa oppilaita harjoittelemaan tunteiden ilmaisemista koko kehollaan ja ymmärtämään toisten kehonkieltä ja ilmeitä.

Tässä harjoituksessa sinun on ensin esiteltävä oppilaille, mitä tarkoittaa tunnepantomiiimi. Oppilaat toimivat vuorotellen näyttelijöinä ja nostavat kulhosta kortteja, joihin on kirjattu tunteita (aloita perustunteista ja lisää vaikeustasoa lukuvuoden edetessä). Kun näyttelijä valitsee kortin, hänen tulee lukea se paljastamatta muille, mitä siinä sanotaan. Jos oppilaalla on vaikeuksia lukea tai hän ei ymmärrä korttia, selitä kortin sisältö hänelle tai pyydä häntä nostamaan uusi kortti. Oppilas näyttelee valitsemaansa tunnetta ilman sanoja. Voit asettaa näyttelemiselle aikarajan, jos ideoiden arvaaminen kestää liian kauan. Keskustelkaa jokaisen kierroksen jälkeen lyhyesti siitä, mitkä vihjeet auttoivat oppilaita arvaamaan kyseisen tunteen.



Onnellisten tunteiden kasvattaminen

Tarkoitus: Havainnollistaa, miten myönteisiä tunteita kannattaa ruokkia.

Tämä harjoitus voidaan ottaa käyttöön esimerkiksi kevään aikana tai kun opitaan siementen istuttamisesta ja kukkien kasvattamisesta. Askartele yksi tai useampi suuri kukka, jossa on viidestä kymmeneen erillistä terälehteä eri väreissä. Esittele ydinajatus positiivisten tunteiden vaalimisesta itsessämme ja toisissa, jotta voimme auttaa niitä kasvamaan. Ideoikaa asioita, jotka auttavat kasvattamaan onnellisia tunteita (esim. joku on mukava minulle tai ystävilleni, laulaminen, lahjojen antaminen, leikkiminen koiran kanssa). Jokainen ajatus sijoitetaan terälehdelle ja lisätään kukkaan, jonka oppilaat voivat lisäksi koristella. Kukka kiinnitetään näkyvälle paikalle luokassa muistutukseksi ruokkia onnellisia tunteita itsessämme ja muissa.



Tunteiden ymmärtäminen



Tunnepäiväkirja

Tarkoitus: Auttaa oppilaita tunnistamaan tunteitaan ja tulemaan tietoisiksi syntyvien tunteiden syistä.

Aloita keskustelu oppilaiden kanssa tunnepäiväkirjan ideasta, kuten itsensä oppimisesta sekä ajatusten ja tunteiden havaitsemisesta ja huomioimisesta. Tunnepäiväkirja tarkoittaa tunteiden kirjaamista ja syiden merkitsemistä sille, miksi tuntee tietyllä tavalla.

Esitä ideoita, joiden avulla oppilaat voisivat dokumentoida tunteitaan, esimerkiksi kirjoittamalla tarina, luomalla sarjakuva tai vastaamalla opettajan esittämiin kysymyksiin. Pyydä oppilaita piirtämään kuva, joka symboloi heidän nykyistä mielialaansa; se voi olla pieni symboli tai monimutkaisempi kuva. Esimerkiksi, jos tunne on 'olen vihainen', oppilas voisi piirtää tumman pilven. Tätä toimintaa voi tehdä säännöllisesti viikon aikana. Kysy myös oppilailta, miten he haluaisivat pitää tunnepäiväkirjaa



2.2 HYVINVOINNIN TUKEMINEN KOULUSSA

Ohjelma Positive Action	Kirjoittajat	Flay & Allred (2003)
	interventiotyyppi	koulupohjainen sosiaalis-emotionaalisen oppimisen ja terveyden edistämisen ohjelma

VAHVISTETAAN OPPILAIDEN ONGELMANRATKAISUKYKYJÄ POSITIVE ACTION- OHJELMALLA

Kuvittele, että olet 5. luokan opettaja ja haluat edistää oppilaidesi ongelmanratkaisustrategioita Positive Action- ohjelman avulla. Tässä on ehdotus käytännöistä, joita voit viedä luokkahuoneeseesi:



Luo edistymiskaavio: Tarjoa oppilaille visuaalinen esitys siitä, miten he pärjäävät. Edistymiskaaviot motivoivat oppilaita osoittamalla, miten pitkälle he ovat päässeet, olipa kyse sitten akateemisista saavutuksista tai henkilökohtaisesta kasvusta. Tämä konkreettinen todiste edistymisestä voi lisätä oppilaiden itseluottamusta ja päättäväisyyttä onnistua.



Normalisoi avun pyytäminen: Korostamalla avun hakemisen tärkeyttä rikot siihen liittyvää leimautumista. Kannusta oppilaita kääntymään haasteita kohdatessaan ikätovereiden, opettajien, vanhempien tai ohjaajien puoleen. Kerro heille, että vahvan tukijärjestelmän rakentaminen ympärilleen on arvokas elämäntaito, joka auttaa heitä kohtaamaan haasteita.

-  Valmistele ongelmanratkaisuharjoituksia: Osallista oppilaat ongelmanratkaisuharjoituksiin, joissa heidän on ideoitava ratkaisuja. Nämä keskustelut opettavat heille, että haasteet ovat tilaisuuksia käyttää luovuutta ja kriittistä ajattelua.
-  Keskustele siitä, miten hallita aikaa tehokkaasti: Opeta oppilaille, miten he voivat hallita aikaansa tehokkaasti välttääkseen tarpeettomia haasteita. Opiskelijat voivat välttää viime hetken kriisejä ja vähentää stressiä oppimalla jakamaan aikaa viisaasti ja asettamaan tehtävät tärkeysjärjestykseen.
-  Terveyden edistäminen: Korostetaan fyysisen ja henkisen terveyden ylläpitämisen tärkeyttä haasteiden kohtaamisessa ja käsittelyssä. Opeta oppilaille, että negatiivisiin strategioihin turvautuminen on haitallista. Kannusta heitä sen sijaan käyttämään terveellisiä ja hyvinvointia edistäviä ratkaisuja.



2.3 INTERVENTIOIDEN PÄÄPIIRTEIDEN JÄSENTÄMINEN -INTEGROINTI JA PARHAAT KÄYTÄNNÖT

PAHOINVINTI

Painopistealueet:

Valtaosa hyvinvoinnin kentällä kehitetyistä interventioista keskittyy pahoinvoinnin vähentämiseen.

Pahoinvointia vähentävät interventiot keskittyvät pääasiassa sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen (SEL) ohjelmiin ja kiusaamisen vastaisiin ohjelmiin.

Taidot, joihin ohjelmat eniten kohdistuvat:

SEL-taidot

tsetuntemus, itsesäätely, sosiaalinen tietoisuus, ihmissuhdetaidot, vastuullinen päätöksenteko;

Psykologisen kasvatuksen interventiot ahdistukseen;

Psykologisen kasvatuksen interventiot

kiusaamiseen/verkkokiusaamiseen ja uhriksi

joutumiseen/verkkokiusaamisen uhriksi joutumiseen.



2.3 INTERVENTIOIDEN PÄÄPIIRTEIDEN JÄSENTÄMINEN -INTEGROINTI JA PARHAAT KÄYTÄNNÖT

PAHOINVOINTI

Kehitettyjen toimenpiteiden tyyppejä:

- Luokkahuonetason interventiot;
- Toteutetaan viikoittain lukuvuoden aikana
- Erityiskoulutuksen saaneiden opettajien toteuttamat.

Kohderyhmät:

- Pääasiassa kehitetty esiopetuksesta 12. luokkaan tai keskittyen alakoulun oppilaisiin.

Vaikuttavuus:

- Ohjelmat olivat tehokkaimpia vähentämään:
- Sisäänpäin suuntautuvia käyttäytymismalleja (ylikontrolloitua käyttäytymistä, kuten ahdistus, masennus, sosiaalinen vetäytyminen, somatisaatio (psykologisten tai emotionaalisten tekijöiden ilmentyminen fyysisinä (somaattisina) oireina));
- Ulospäin suuntautuvia käyttäytymismalleja (alikontrolloituja käyttäytymisiä, kuten aggressio ja sääntöjen rikkominen);
- Kiusaamista.



Tässä osassa on käsitellä tutkimuksen painopisteitä, tavoitteena olevia taitoja, interventiotyyppejä, osallistuvia kohderyhmiä sekä näiden interventioiden tehokkuutta, joiden avulla pyritään vähentämään huonovointisuutta sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen sekä kiusaamisen vastaisen toiminnan kautta.

2.3 INTERVENTIOIDEN PÄÄPIIRTEIDEN JÄSENTÄMINEN -INTEGROINTI JA PARHAAT KÄYTÄNNÖT

HYVINVOINTI

Painopistealueet:

- Sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen (SEL) ohjelmat

Ohjelmien kohteena olevat taidot:

- ongelmanratkaisukyky;
- itsesäätely;
- itsetuntemus, minäkäsitys;
- tavoitteiden asettaminen;
- positiivinen motivaatio ja sinnikkyys;
- terveet ihmissuhdetaidot;
- prososiaalinen käyttäytyminen.

Kehitettyjen toimenpiteiden tyyppi:

- Luokka- ja koulutason interventiot;
- Toteutetaan viikoittain lukuvuoden aikana;
- Toteuttajina pääasiassa opettajat ja muut opetushenkilöstön edustajat, toimenpiteistä suhteellisen lyhyt koulutus.



2.3 INTERVENTIOIDEN PÄÄPIIRTEIDEN JÄSENTÄMINEN -INTEGROINTI JA PARHAAT KÄYTÄNNÖT

HYVINVOINTI

Kohderyhmät:

- pääasiassa päiväkodin ja alakoulun oppilaat.

Vaikuttavuus:

- Ohjelmat olivat vaikuttavampia edistämällä:
- sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja,
- koulumotivaatiota ja sitoutumista.



Tässä osiossa korostuvat tutkimuksen pääpainopisteet, tavoitellut taidot, interventiotyypit, osallistuvat kohderyhmät sekä niiden interventioiden tehokkuus, jotka tähtäävät hyvinvoinnin edistämiseen sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen toimenpiteiden kautta.



REFLEKTIOIDEOITA KASVATTAJILLE

REFLEKTIO KOULUN LAAJUISESTI



Miten kouluni edistää oppilaiden hyvinvointia tai vähentää pahoinvointia?



Millä tasolla koulun strategiat/käytännöt/tapahtumat toteutuvat?

Yksilötasolla

Luokkatasolla

Koko koulun tasolla



Ovatko nämä strategiat suunnattu riskiryhmille vai suunniteltu kaikille oppilaille?

REFLEKTIO LUOKKATASOLLA



Miten edistän luokassani oppilaiden hyvinvointia tai pahoinvointia?



Mitkä ovat ne avaintaidot, joita tarkoituksellisesti työstän oppilaideni kanssa hyvinvoinnin edistämiseksi?

JOS HALUAT TIETÄÄ LISÄÄ OPPILAIDEN HYVINVOINTIA TUKEVISTA STRATEGIOISTA JA KÄYTÄNNÖISTÄ, TUTUSTU VIHKOON 3!

LÄHTEET

- [1] Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- [2] Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247-266). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- [3] Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776-1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>
- [4] Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1383-1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>



PROJECT SO-WELL-AWARE

YHTEYSTIEDOT

Luxemburg: mireille.krischler@uni.lu

Suomi: hannu.savolainen@uef.fi

Portugali: pcdias@ucp.pt

Itävalta: katharina.jakob@univie.ac.at

<https://so-well-aware.univie.ac.at/>