

TERVETULO!

SO-WELL-AWARE- WORKSHOP

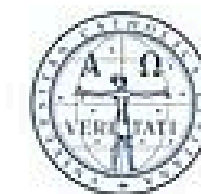
RAISING AWARENESS FOR STUDENTS'
SUBJECTIVE WELL-BEING



Names
and
Date

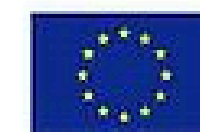


universität
wien



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+

PÄIVÄN SISÄLTÖ KLO 8.30-12.00

1. MITÄ ja KUKA?

- Päivän kokoonpano
- Tietoa SO-WELL-AWARE-projektista
- Workshopin tavoitteet

2. MITÄ ja MIKSI?

- Kouluhuvinvointi ja sen merkitys
- Miksi tutkimusnäyttöön perustuva tieto ja työkalut ovat tärkeitä kouluhuvinvoinnin edistämisessä?
- Opettajan rooli kouluhuvinvoinnin edistämisessä

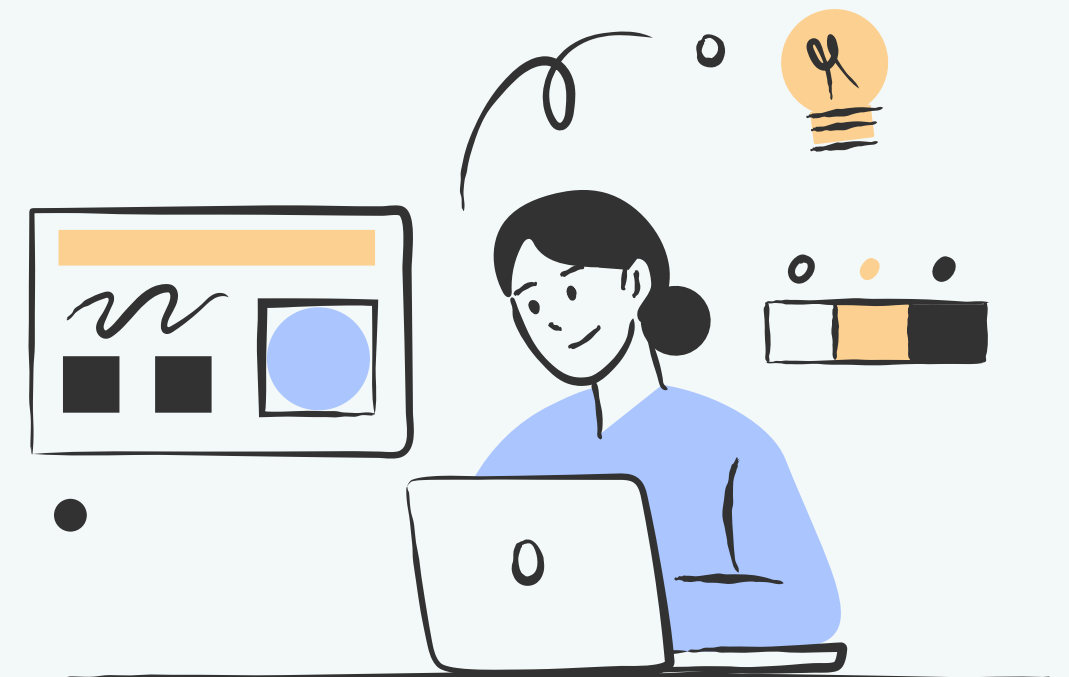
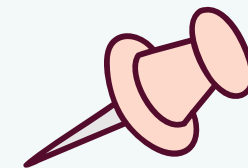
3. MILLÄ?

- PIQ-verkkotyökalun esittely, työkalun testaaminen
- Hyvinvoinnin tukemisen työkalupakkiin tutustuminen

4. KUINKA ja MILLOIN?

- Suuntaviivat kuuden viikon toteutusjaksolle
- Yhteenvedoa ja keskustelua

Kahvitauko
15min!



1. SO-WELL-AWARE-PROJEKTI

- **Ketä me olemme?**

- Professori Hannu Savolainen
- Projektitutkija Helena Laurinkari

- **Mikä on SWA?**

- **Erasmus+-kehittämishanke**, tuotetaan kouluhyvinvoinnin sisältöä neljässä maassa.
- Pyrimme lisäämään tietoisuutta **kouluhyvinvoinnista**
- Konkreettista **arviointi- ja tukimateriaalia opettajien käyttöön**, jotta he voivat kehittää edelleen hyvinvointia tukevia pedagogisia lähestymistapoja.

- **Partnerit**

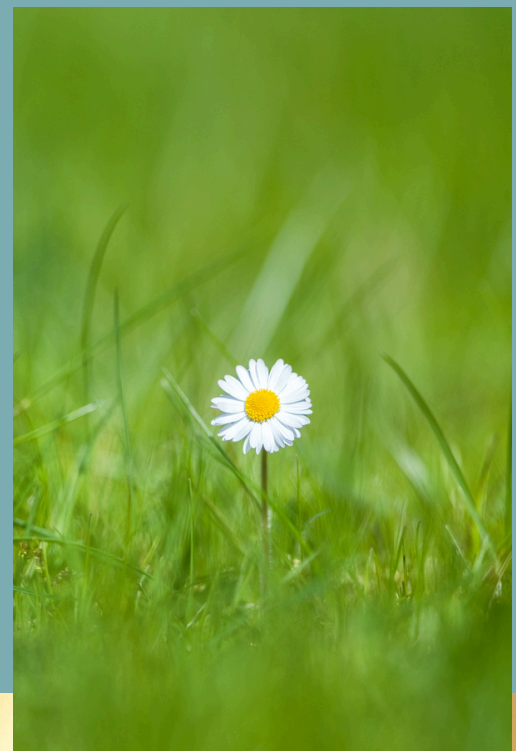
- Universite du Luxembourg, koordinaattori (tohtori Mireille Krischler).
- Universität Wien (Prof. Dr. Susanne Schwab)
- Universidade Catolica Portuguesa, Braga (Prof. Dr. Paulo C. Dias).
- Itä-Suomen yliopisto, Joensuu (Prof. Dr. Hannu Savolainen).
- Yhteistyössä Fribourgin yliopiston kanssa, Sveitsi (Prof. Dr. Carmen Zurbriggen).

- **Kotisivu:** <https://so-well-aware.univie.ac.at/the-project/>



Tutustutaan ensin!

- 1) Valitse jokin hyvinvointiin liittyvä kuva, joka herättää ajatuksia.
- 2) Esittele itsesi: kuka olet ja miksi valitsit juuri tämän kuvan.



1. KOKONAISUUDEN SISÄLTÖ

WORKSHOP TÄNÄÄN

- KESKUSTELLAAN KOULUHYVINVOINNISTA JA SEN TUKEMISESTA TUTKIMUSNÄYTTÖÖN PERUSTUVIN MENETELMIN
- OPITAAN KÄYTTÄMÄÄN HANKKEESSA KEHITETTYJÄ OPETUS- JA ARVIOINTIMENETELMIÄ HYVINVOINNIN SEURAAMISEKSI JA TUKEMISEKSI.
- ALOITETAAN OPPIMISPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMINEN



6 VIIKON TOTEUTUSJAKSO

- VERKKOTYÖKALUN KÄYTTÖ HYVINVOINNIN ARVIOINNISSA
- TYÖKALUPAKIN JA TIETOVIHKOJEN KÄYTTÖ HYVINVOINNIN TUKEMISEKSI
- KOKEMUSTEN KIRJAAMINEN OPPIMISPÄIVÄKIRJAAN



PALAUTE-WORKSHOP

- OPPIMISPÄIVÄKIRJOIHIN PERUSTUVA KESKUSTELU KÄYTTÄJÄKOKEMUKSISTA
 - HYVINVOINTIKOKONAISUUDEN KEHITTÄMINEN KESKUSTELUIDEN POHJALTA
- >TOTEUTETAAN ETÄYHTEYDELLÄ PIENISSÄ RYHMISSÄ ENNEN TALVILOMAA

-> TÄMÄ ON KEHITTÄMISHANKE, JOTEN KAIKKIA KERTOMIANNE ASIOITA KÄYTETÄÄN KOKONAISUUDEN KEHITTÄMISESSÄ! ARVIOINTITYÖKALU, TYÖKALUPAKKI JA VIHKOSET EIVÄT OLE TÄYDELLISIÄ VIELÄ. TAVOITTEENA ON KEHITTÄÄ MATERIAALEJA, JOTKA OVAT HELPPOKÄYTTÖISIÄ JA KAIKKIEN OPETTAJIEN SAATAVILLA.

1. WORKSHOPIN TAVOITTEET

ARVIOINTI

OPETTAJAT OPPIVAT
ARVIOIMAAN OPPILAIDEN
HYVINVOINTIA
DIGITAALISEN
ARVIOINTITYÖKALUN
AVULLA JA KÄYTTÄMÄÄN
KERÄTTYJÄ TIETOJA
OPETUSKÄYTÄNTÖJENSÄ
KEHITTÄMISESSÄ.



TIETOISUUS

OPETTAJAT SYVENTÄVÄT
YMMÄRRYSTÄÄN OPPILAIDEN
HYVINVOINNISTA, SEN
MERKITYKSESTÄ JA OMASTA
ROOLISTAAN HYVINVOINNIN
EDISTÄMISESSÄ.



TUKI

TUTUSTUTAAN HYVINVOINTIA
TUKEVAAN TYÖKALUPAKKIIN
JA
HYVINVOINTIMATERIAALIVIH
KOIHIN, JOTKA ON
SUUNNITELTU TUKEMAAN
HYVINVOINTIA
LUOKKAHUONEESSA.



**Mitä tulee ensimmäisenä mieleesi
kouluhyvinvoinnista?**



2. MITÄ ON KOULUHYVINVOINTI? 1/3

- **Hyvinvoinnin käsitteestä koulukontekstissa** on useita näkökulmia. Kirjallisuudessa on mahdollista havaita yksimielisyys seuraavista seikoista:
 - Hyvinvointi koulukontekstissa on moniulotteista, ja siihen sisältyy **emotionaalisia, kognitiivisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia**.
 - Läheisesti yhteydessä käsitteisiin elämänlaatu, henkilökohtainen täyttymys, sekä tyytyväisyys kouluun ja yhteisöön.
- **Subjekttiivinen hyvinvointi** on kokonaisvaltainen käsite, joka
 - kattaa yksilön elämän emotionaaliset, psykologiset ja sosiaaliset ulottuvuudet tai tietyt elämäalueet
 - tarkoittaa oppilaan osalta sitä, että hän tuntee itsensä onnelliseksi, itsevarmaksi ja kykeneväksi kohtaamaan päivittäiset kouluhaasteet.



Miten määrittelisit hyvinvoinnin koulukontekstissa?

2. MITÄ ON KOULUHYVINVOINTI ? 2/3

Kolme keskeistä ulottuvuutta, jotka liittyvät subjektiiviseen hyvinvointiin koulussa.

1) Emotionaalinen

hyvinvointi koulussa:

miten myönteisesti oppilaat suhtautuvat kokemuksiinsa koulussa, mukaan lukien yleinen mieliala ja viihtyvyys.



2) Sosiaalinen osallisuus luokassa:

missä määrin oppilaat tuntevat itsensä hyväksytyiksi ja osaksi luokkahuoneen sosiaalista rakennetta, esimerkiksi tuntevat olevansa mukana vertaisvuorovaikutuksessa.

3) Akateeminen minäkäsitys:

miten kyvykkäiksi ja itsevarmoiksi oppilaat kokevat omat akateemiset kykynsä ja kuinka kokevat suoriutuvansa.

2. MITÄ ON KOULUHYVINVOINTI ? 3/3



Esimerkit kouluhyvinvoinnin osa-alueista

1) Emotionaalinen hyvinvointi koulussa: ”Sara on joka päivä innoissaan ja onnellinen kävellessään kouluun, koska hän nauttii tunteista ja tuntee olonsa turvallisiksi opettajien ja ikätovereiden kanssa.”

2) Sosiaalinen osallisuus luokassa: ”Maria, jolla on puhehäiriö, kamppailee toisinaan vaikeuksien kanssa ilmaista itseään selkeästi ryhmäkeskusteluissa. Hänen luokkatoverinsa kutsuvat hänet kuitenkin aina mukaan ryhmätoimintaan ja odottavat kärsivällisesti, että hänkin pääsee osallistumaan. Kun Maria puhuu, luokkatoverit kuuntelevat häntä tarkasti ja kannustavat, jolloin Maria tuntee olevansa arvostettu ryhmän jäsen.”

3) Akateeminen minäkäsitys: ”Saatuaan jatkuvasti hyviä arvosanoja matematiikan kokeista Emily luottaa siihen, että hän selviytyy haastavistakin tehtävistä, ja uskoo olevansa hyvä matematiikassa.”

Onko luokassani oppilaita, joilla on erilaisia hyvinvointiprofiileja? Esim.

1) Oppilaita, jotka ovat yleensä muuten positiivisella mielellä, mutta jotka eivät ehkä ole tyytyväisiä koulumenestykseensä?

2) Oppilaita, jotka saavuttavat akateemiset tavoitteensa, mutta joilla on usein merkkejä negatiivisista tunteista, kuten ahdistusta ja stressiä?

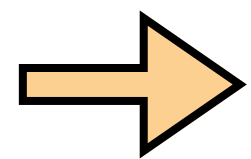
- Miten hyvinvointi tai huonovointisuus ilmenee luokkahuoneessa?
- Mitä näkökulmia otat huomioon oppilaan hyvinvoinnissa ja miten?



2. MIKSI HYVINVOINTI KOULUSSA ON MERKITYKSELLISTÄ?

Oppilaiden subjektiivisen hyvinvoinnin edistäminen kouluissa on ratkaisevan tärkeää, esim.

- **PISA-indikaattoreiden** mukaan oppilaat, jotka raportoivat korkeammasta hyvinvoinnista, suoriutuvat yleensä paremmin akateemisista opinnoista, omaavat vahvemmat sosiaaliset taidot ja ovat hyvin sitoutuneita koulun toimintaan.
- Oppilaat, joilla **hyvinvointi on korkealla tasolla**, suoriutuvat opinnoistaan 21 prosenttin todennäköisyydellä paremmin.
- Toisaalta **pahoinvoinnin oireet**, kuten ahdistus, masennus ja stressi, ovat yleisiä oppilaiden keskuudessa ja voivat heikentää merkittävästi akateemista ja henkilökohtaista kehitystä.
- **50 prosenttia** kaikista elinaikaisista mielenterveysongelmista alkaa **14 ikävuoteen** mennessä.



Oppilaiden subjektiivista hyvinvointia tukevan kouluympäristön luominen edistää myönteistä kouluilmapiiriä, jossa oppilaat voivat kukoistaa sekä akateemisesti että henkilökohtaisesti.



2. MIKSI TUTKIMUSNÄYTTÖÖN PERUSTUVAT MENETELMÄT OVAT TÄRKEITÄ KOULUSSA? 1/2

Miten tutkimusnäyttöön perustuvien käytäntöjen sisällyttäminen päivittäisiin luokkahuonerutiineihin voi auttaa parantamaan oppilaiden subjektiivista hyvinvointia?

Luottamus tutkimusnäyttöön perustuvien käytäntöjen toteuttamiseen

- Näyttöön perustuvien käytänteiden toteuttaminen on tärkeää, sillä ne ovat osoittautuneet tehokkaiksi tarkkojen tutkimusten avulla. Niitä on testattu ja validoitu erilaisissa koulutusympäristöissä.
- Tutkimusnäyttöön perustuvilla käytännöillä varmistetaan, että opettajien ei tarvitse arvailla, kun he käyttävät näyttöön perustuvia strategioita. Tämä antaa opettajalle varmuuden siitä, että menetelmät parantavat tehokkaasti oppilaiden hyvinvointia.



2. MIKSI TUTKIMUSNÄYTTÖÖN PERUSTUVAT MENETELMÄT OVAT TÄRKEITÄ KOULUSSA? 2/2

Näyttöön perustuvien käytäntöjen vaikuttavuus

- **Tutkimukset osoittavat** johdonmukaisesti, että kouluissa, joissa sovelletaan näyttöön perustuvia käytäntöjä hyvinvoinnin edistämiseksi, oppilaiden mielenterveys, akateeminen suorituskky ja koulun yleinen ilmapiiri paranevat.
- **Esimerkiksi** sosiaalis-emotionaalisen oppimisen (SEL), mindfulness-toiminnan ja positiivisen käyttäytymisen interventioiden kaltaiset ohjelmat auttavat oppilaita hallitsemaan paremmin tunteitaan, vähentämään käyttäytymisongelmia ja sitoutumaan paremmin opiskeluun. Voit lukea lisää näyttöön perustuvista hyvinvointitoimista vihkosta 2.

-> Keskittymällä näyttöön perustuviin lähestymistapoihin koulut voivat järjestelmällisesti ja kestävästi puuttua moniin oppilaiden hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Todistettujen strategioiden käyttö auttaa luomaan jäsennellymmän ja ennustettavamman ympäristön, mikä voi vähentää merkittävästi oppilaiden kokemaa kuormitusta ja ahdistusta.



2. OPETTAJAN ROOLI KOULUHYVINVOINNIN TUKEKEMISESSA

Miksi sekä ennaltaehkäisyllä että haasteisiin puuttumisella on väliä?

	TAVOITE	ESIMERKKEJÄ		
		Yksilötaso	Luokkataso	Koko koulu
ENNALTAEHKÄISEVÄT OHJELMAT	Parannetaan ennakoivasti oppilaiden hyvinvointia edistämällä myönteistä oppimisympäristöä ja tekemällä säännöllisiä arviointeja mahdollisten haasteiden tunnistamiseksi varhaisessa vaiheessa.	Itsemyötätunto harjoitukset	Tiiminrakentamistoimet	Koko koulun resilienssiohjelmat
INTERVENTIO-OHJELMAT	Tunnistetut haasteet, kuten oppilaiden heikko hyvinvointi tai luokkahuoneristiriidat, keskittyminen havaittuihin ongelmiin puuttumiseen ja niiden parantamiseen.	Oppilaiden ahdistuksen vähentäminen	Luokkahuoneen melun hallinta	Mentorointiohjelmien toteuttaminen



On tärkeää ottaa huomioon sekä ennaltaehkäisy- että interventiomenetelmät. Tutkimusten mukaan tietyt interventio-ohjelmat voivat auttaa yksittäisiä oppilaita, mutta yleispätevät ohjelmat ovat vaikuttavimpia laajemmassa kontekstissa. Sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen tulisi kuitenkin olla säännöllinen osa opetusta (esim. CASEL). Tämä johtuu siitä, että muutosten tekeminen jokapäiväisiin opetuskäytäntöihin auttaa kaikkia oppilaita voimaan paremmin ja siitä on kestävä hyötyä pitkällä aikavälillä.

2. OPETTAJAN ROOLI KOULUHYVINVOINNIN TUKEKEMISESSA



Jokapäiväisillä opetuskäytännöillä on merkitystä: ne auttavat kaikkia oppilaita voimaan paremmin, ja niistä on pitkäaikaista hyötyä.

- Toimiva vuorovaikutus on ratkaisevan tärkeää hyvien suhteiden ylläpitämisessä ja opiskelijoiden kuormituksen varhaisten merkkien tunnistamisessa.
- Kuitenkin, kun haasteet ovat jo läsnä, on tärkeää reagoida asianmukaisella tuella, kuten tarjoamalla emotionaalista vahvistusta ja priorisoimalla tehtäviä.
- Opettajien ja oppilaiden hyvinvoinnin välillä on vastavuoroinen suhde
 - Kun opettajat tuntevat olonsa tuetuiksi ja tasapainoisiksi, tämä vaikuttaa myönteisesti oppilaiden hyvinvointiin. Opettajien tunnetilat näkyvät usein oppilaissa.
 - Hyvinvoivat opettajat ovat paremmin valmistautuneita luomaan kannustavan ja tehokkaan oppimisympäristön.

Create a **POSITIVE**
and **INCLUSIVE**
Learning
ENVIRONMENT

Oletko havainnut
oman hyvinvointisi
tason vaikuttavan
luokahuoneessasi?
Millä tavalla?

2. MITKÄ LUOKKAHUONEEN TEKIJÄT VAIKUTTAVAT SUBJEKTIIVISEEN HYVINVOINTIIN?



Create a **POSITIVE**
and **INCLUSIVE**
learning
ENVIRONMENT

Positiivinen vaikutus

- positiiviset vertaissuhteet ja -tuki
- positiivinen opiskelija-opettaja-suhde
- tukeva luokkahuoneilmapiiri
- eriytetty opetus ja hyvä opetuksen laatu

Negatiivinen vaikutus

- kiusaaminen
- opettajien asettama kilpailu ja paine saavutuksille
- ristiriidat opettajan ja oppilaan välillä

2. KESKUSTELUA HYVINVOINNISTA JA KEINOISTA KOULUHYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI

1. **Täytä oppimispäiväkirjan** (viikko 1) kolme ensimmäistä kysymystä (sivu 3)

2. **Keskustelu** oppimispäiväkirjan pohjalta

- Millaisia opetusstrategioita tai lähestymistapoja olette käyttäneet luokassanne/ koulussanne hyvinvoinnin parantamiseksi. Mikä on toiminut hyvin, mikä ei?
- Mitä odotatte saavuttavanne seuraavan kuuden viikon aikana sekä oppilaidesi että oman ammatillisen kehittymisesi kannalta?





NYT TIEDÄMME MIKSI...

MUTTA MITEN?

**SEURAAVAKSI TIETOA
VERKKOTYÖKALUN,
TYÖKALUPAKIN JA
TIETOVIHKKOJEN
TARKOITUKSESTA JA
KÄYTÖSTÄ.**

3. PIQ- VERKKOTYÖKALU, MIHIN SITÄ TARVITAAN?

On haastavaa arvioida subjektiivista hyvinvointia

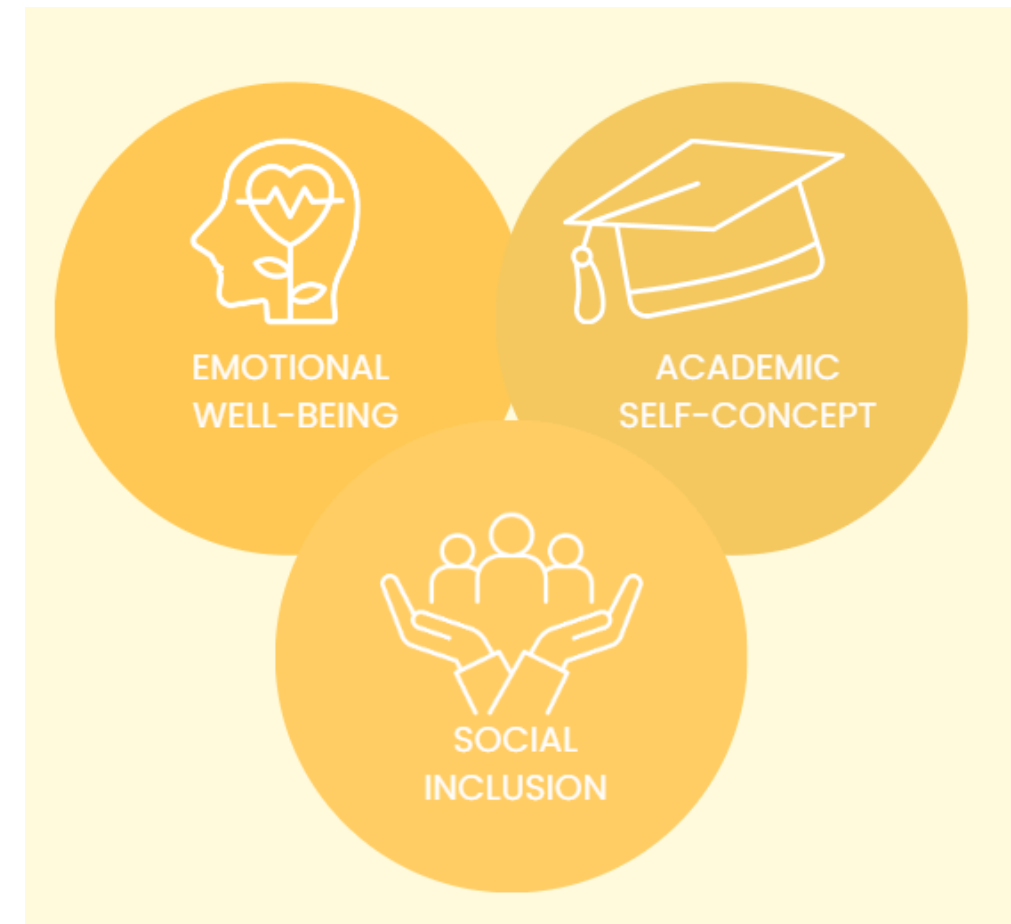
Arvioiden yhdenmukaisuus vaihtelee ilmiöittäin (Venetz, Zurbriggen, & Schwab, 2019)

- **Emotionaalinen hyvinvointi:** Opettajien ja opiskelijoiden arviot ovat osittain yhteneväisiä (19 %, 17%).
- **Sosiaalinen osallisuus:** Opettajien ja opiskelijoiden arviot poikkeavat suuresti toisistaan (yhteneväisyys Itävallassa vain 7 %, Sveitsissä 18%).
- **Akateeminen minäkäsitys:** Opettajien ja opiskelijoiden näkemykset ovat selvästi yhtenevämpiä (41 %, 43%).

-> Akateeminen minäkäsitys näyttää olevan helpoimmin samansuuntaisesti arvioitava, kun taas emotionaalisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden arvioissa on suuria eroja.

N = 329 students of grade 8 from Austria

N = 431 students from 27 inclusive classes, grade 4-5



Mistä syystä subjektiivista hyvinvointia voi olla haastavaa arvioida?

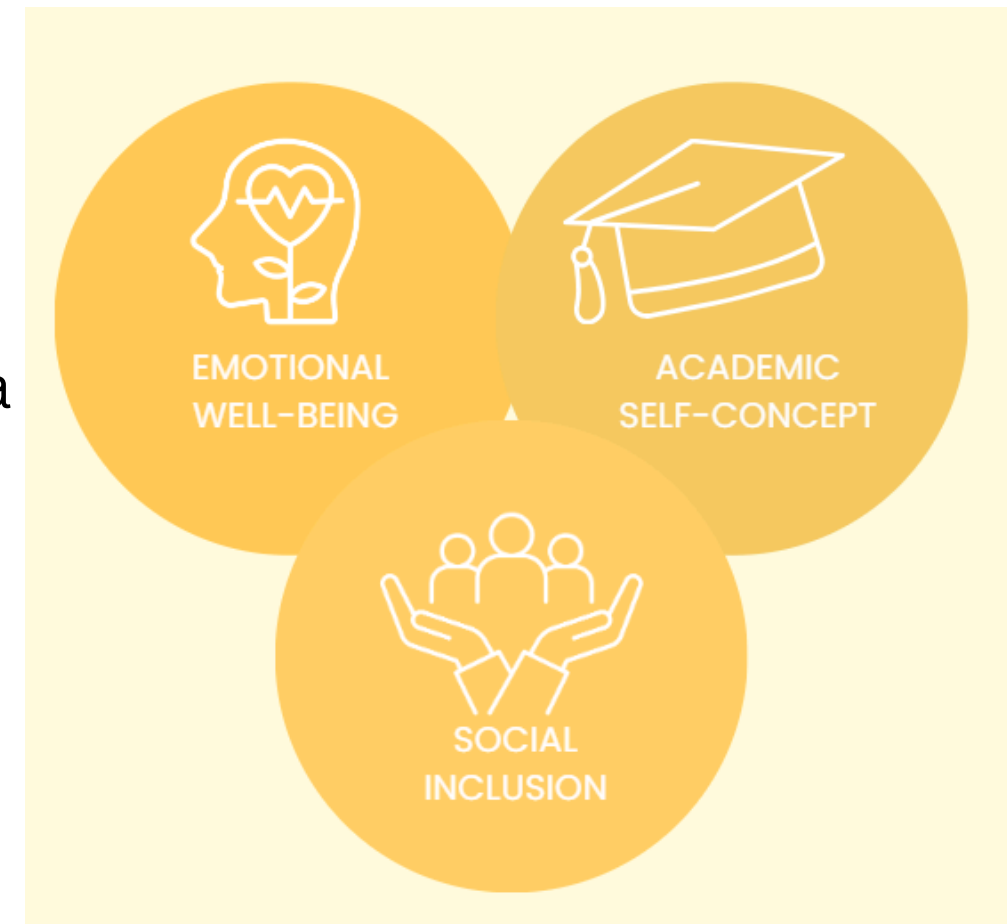
3. PIQ- VERKKOTYÖKALUN ESITTELY

Perceptions of Inclusion Questionnaire (**PIQ**) on käytännöllinen työkalu, jolla mitataan oppilaiden hyvinvointia kolmella keskeisellä alueella: **emotionaalinen hyvinvointi, sosiaalinen osallisuus ja akateeminen minäkäsitys**. Nämä kolme kouluun liittyvää hyvinvoinnin osa-aluetta ovat erittäin tärkeitä oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, kuten myös heidän akateemisen kehityksensä kannalta.

Heikon hyvinvoinnin **ennaltaehkäisy**n ja **puuttumisen** kannalta on ratkaisevan tärkeää arvioida hyvinvoinnin tasoa **eri näkökulmista** (esim. oppilaiden käsitys itsestään, opettajien käsitys, vanhempien käsitys) sopivalla välineellä.

Opettajat voivat helposti sisällyttää PIQ:n **rutiineihinsa arvioidakseen ja seuratakseen** jatkuvasti oppilaiden hyvinvointia. Tämä auttaa heitä tekemään tietoon perustuvia päätöksiä luokkahuoneen ympäristön vahvistamiseksi ja oppilaiden kehityksen tukemiseksi.

Verkkoalusta ja kattava käsikirja opastavat opettajia PIQ:n käytössä. Käsikirjassa annetaan vaiheittaiset ohjeet kyselylomakkeen käyttöön, tulosten tulkintaan ja niiden soveltamiseen oppilaiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Video: [Linkki ohjevideoon](#)



3. PIQ- VERKKOTYÖKALUUN TUTUSTUMINEN



1. Ota tietokoneesi esille. Tutustu käyttöoppaaseen **omaan tahtiisi**, tai työskentele yhdessä kaverin kanssa

2. Tee luokkasi **rekisteröinti** ohjeistuksen mukaisesti. Muista tallentaa rekisteröitymistiedot.

3. Mikäli epäselvää ilmenee, niin **pyydäthän apua**. Se on samalla kehittävää palautetta, sillä tavoitteena on, että tulevaisuudessa opettajat osaavat käyttää kaikkia hankkeen materiaaleja itsenäisesti.

4. **Keskustele** PIQ- käytöstä: Miten esiteltyä PIQ- arviointivälinettä voidaan käyttää luokkahuoneessasi?

- >Tämän vaiheen jälkeen sinulla pitäisi olla tiedossa
- mikä PIQ- arviointityökalu on ja miten sitä käytetään
 - kuinka käytännössä jaat sen luokkasi oppilaille



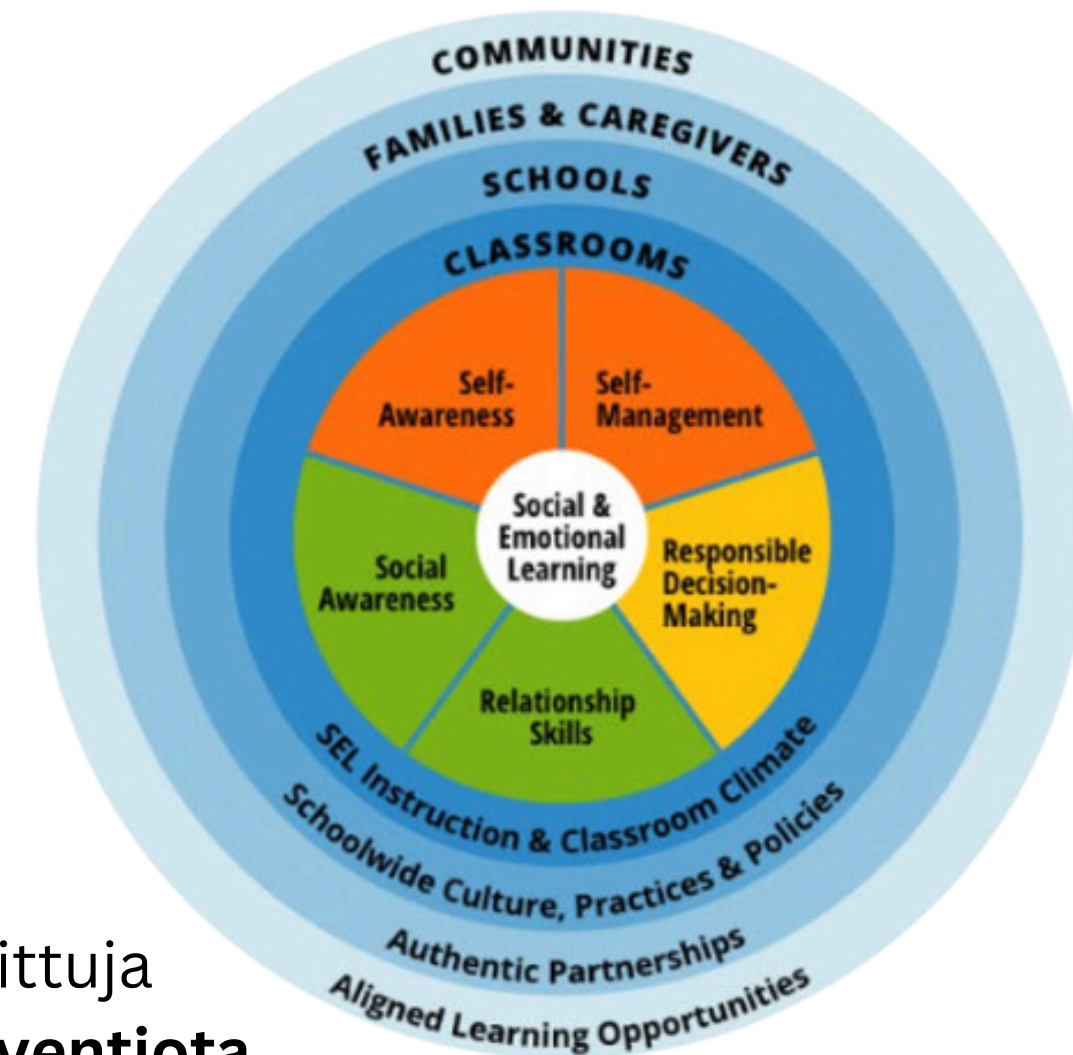
3. TYÖKALUPAKIN ESITTELY

Miten voit tukea oppilaiden hyvinvointia?

- CASELin (2013; 2015) mukaan luokkahuoneissa, kouluissa, perheissä ja yhteisöissä tulisi opettaa viittä avaintaitoa: **itsetuntemus, itsesäätely, vastuullinen päätöksenteko, ihmissuhdetaidot ja sosiaalinen tietoisuus.**
- Nämä taidot tulisi ottaa huomioon oppilaiden hyvinvoinnin ennaltaehkäisevässä edistämisessä ja tehokkaassa puuttumisessa ongelmien ilmetessä. Työkalupakissa käsitellään näitä osa-alueita.

Työkalupakin käyttö

- Tämä työkalupakki on koottu soveltamalla tutkimuskirjallisuudessa tehokkaiksi havaittuja harjoituksia ja soveltamalla Caselin oppeja. Tarkoituksena **ei ole tarjota tiettyä interventiota**, joka on toteutettava tietyllä tavalla. **Työkalupakki tarjoaa opettajille välineitä**, joita he voivat käyttää harkintansa mukaan ja omalle opetusryhmälleen sopivalla tavalla hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Harjoitukset vaihtelevat pituudeltaan ja tasoltaan, ja niitä tulisi soveltaa ja käyttää opetusryhmän kanssa toistuvasti.
- Jos haluat lisätietoa hyvinvoinnin tukemisesta ja Toolkitin teoreettisesta taustasta, suosittelemme lukemaan lisää tietovihkoista.



3. TYÖKALUPAKKIIN TUTUSTUMINEN



1. **Tutustu** hyvinvoinnin työkalupakkiin **omaan tahtiisi**, tai työskentele yhdessä kaverin kanssa

2. **Keskustele parin kanssa** tai pienessä **ryhmässä**:

- Miten esiteltyä työkalupakkia voidaan käyttää luokassasi?
- Mitkä harjoitukset voisivat olla käyttökelpoisimpia luokassasi?
- Mitä haasteita työkalupakin käyttöön / harjoitusten toteuttamiseen voi liittyä?



4. TOTEUTUS



SUUNTAVIIIVAT KUUDEN VIIKON TOTEUTUSJAKSOLLE

1) Hyvinvoinnin arviointi kerran viikossa

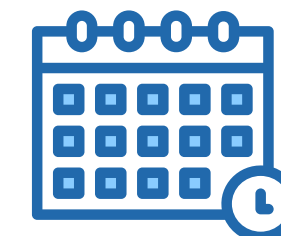
Viikon loppupuolella (torstaina, viimeistään perjantaina)

2) Hyvinvoinnin tukeminen työkalupakin ja tietovihkojen avulla Opettaja päättää luokalleen sopivat materiaalit

3) Kokemusten kirjoittaminen oppimispäiväkirjaan Reflektoidaan opittua ja kerrotaan, mitä materiaaleja on käytetty



Kerran viikossa vapaaehtoinen “tukitunti”
Palaute workshop ennen talvilomaa



4. PÄÄTÖSKESKUSTELU

Koulutukseen liittyvien tunnelmien arviointi Mentimetrin avulla

- Mitä opit?
- Mitä jäit miettimään?
- Mitä mieltä olet tulevasta 6vk toteuttamisjaksosta?
- Mikä voisi olla suurin haaste tämän projektin toteuttamisessa luokassanne?



NÄHDÄÄN PALAUTE-WORKSHOPEISSA (2-3H)

Keskustelemme yhdessä siitä, miten 6 viikon jakso sujui ja millaisia muutoksia haluaisitte kokonaisuuteen tehdä. Nämä tiedot ovat projektin kannalta ensiarvoisen tärkeitä, ja materiaaleihin tehdään asianmukaiset tarkistukset saadun palautteen perusteella.

Lämmin kiitos osallistumisestanne!



Koko SWA tiimin puolesta,
Helena and Hannu

helena.laurinkari@uef.fi
hannu.savolainen@uef.fi



WELCOME!

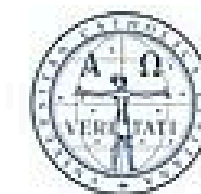
SO-WELL-AWARE- WORKSHOP

RAISING AWARENESS FOR STUDENTS'
SUBJECTIVE WELL-BEING

NAME
DATE OF TRAINING

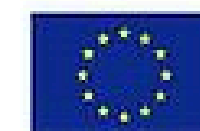


universität
wien



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+

CONTENT TODAY

1.WHAT and WHO?

- Today's training lineup
- SO-WELL-AWARE-project and what do we do
- Goals for the workshop

2.WHAT and WHY?

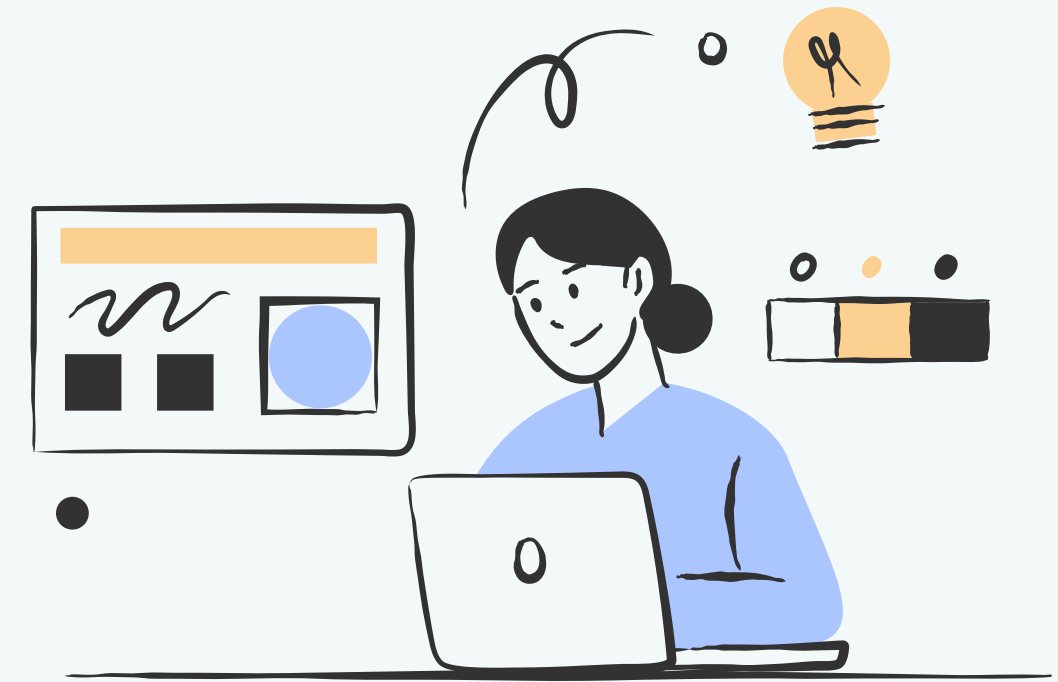
- School well-being and its importance
- Why is research evidence-based knowledge and tools important in promoting school well-being?
- The teacher's role in supporting school well-being

3.With WHAT?

- Introduction to the PIQ online tool you will be using, Testing out the tool
- Introduction to the Toolkit, some examples

4.HOW and WHEN?

- Guidelines for a six-week implementation period
- Summarising discussions



1. SO-WELL-AWARE-PROJECT

- **Who are we?** E.g. From University of Eastern Finland

- Hannu Savolainen
- Helena Laurinkari

- **What is SWA?** Large-scale Erasmus+ development project with similar school well-being content in four countries. We raise awareness of school well-being and provide concrete assessment and support materials for teachers to develop pedagogical approaches that support well-being.

- **Partners**

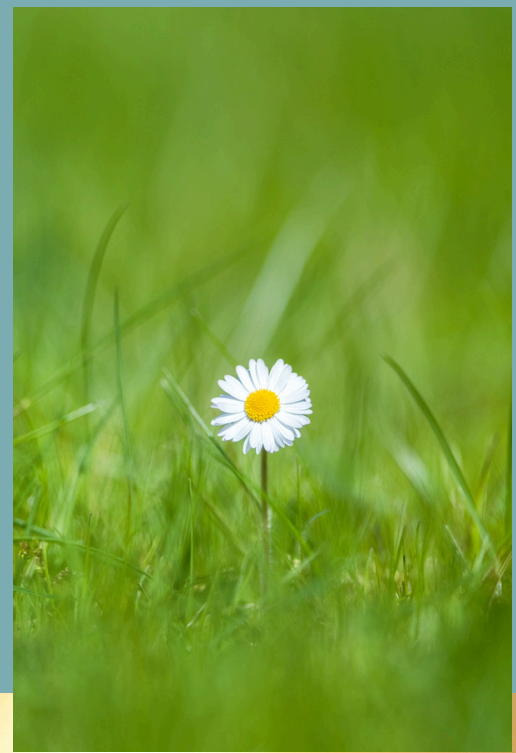
- Universite du Luxembourg, coordinator (Dr. Mireille Krischler)
- Universität Wien (Prof. Dr. Susanne Schwab)
- Universidade Catolica Portuguesa, Braga (Prof. Dr. Paulo C. Dias)
- University of Eastern Finland, Joensuu (Prof. Dr. Hannu Savolainen)
- In collaboration with Universität Fribourg, Switzerland (Prof. Dr. Carmen Zurbriggen)

- **Homepage:** <https://so-well-aware.univie.ac.at/the-project/>



Let's get acquainted first!

- 1) Think of an image related to well-being that resonates with you the most.
- 2) Introduce yourself: who you are and why you chose that particular image
- 3) What do you hope to learn and get out of the workshop? Mentimeter?



1. IN THIS PACKAGE

WORKSHOP TODAY

- DISCUSSING SCHOOL WELL-BEING AND ITS SUPPORT THROUGH RESEARCH-BASED METHODS
- LEARNING TO USE INNOVATIVE TEACHING AND ASSESSMENT METHODS TO MONITOR AND SUPPORT WELL-BEING
- BEGINNING LEARNING DIARY



6WEEKS IMPLEMENTATION

- USE OF AN ONLINE TOOL FOR WELL-BEING ASSESSMENT
- USING TOOLKIT AND BOOKLETS TO SUPPORT WELL-BEING
- RECORDING EXPERIENCES IN A LEARNING DIARY

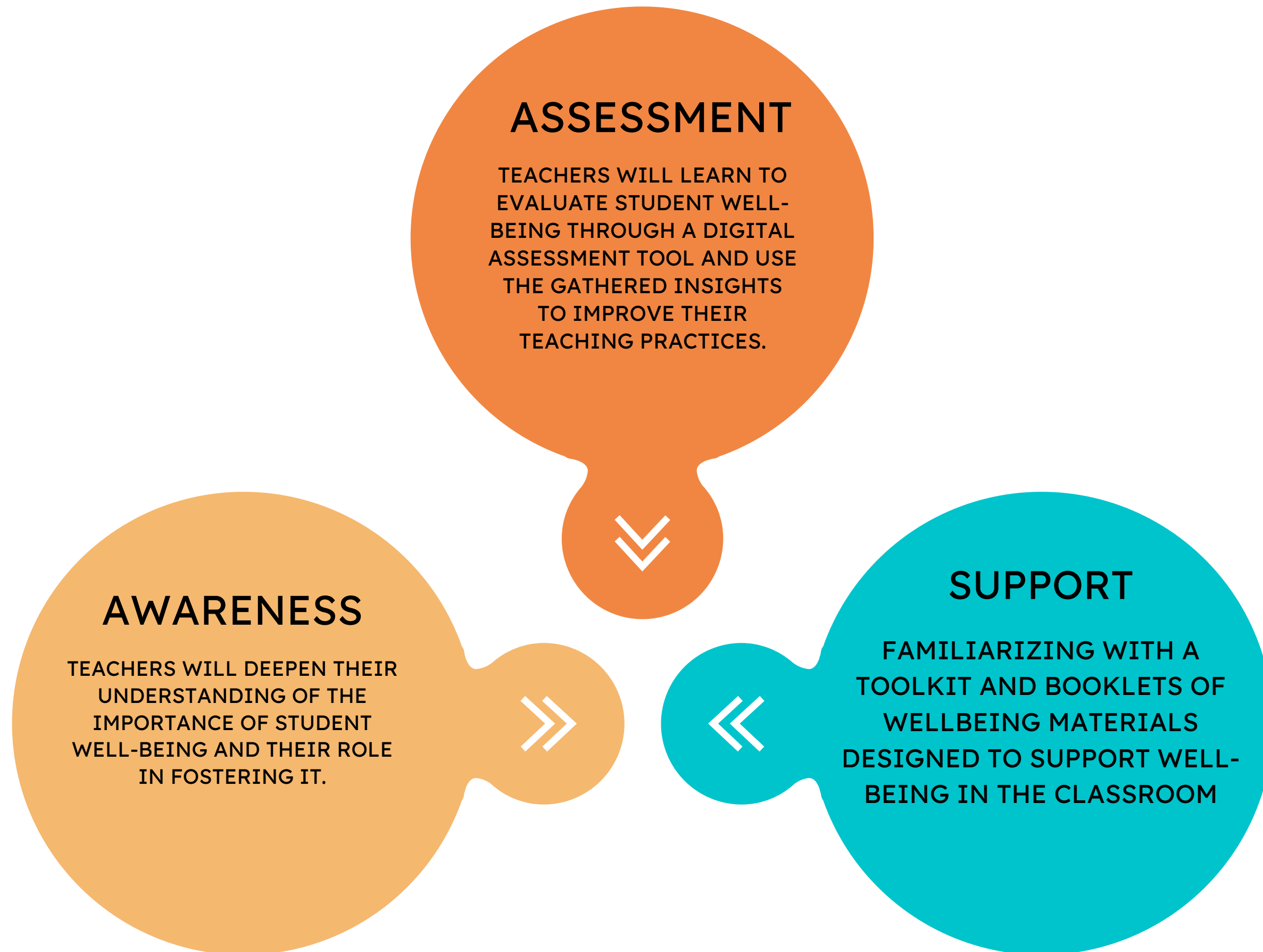


END OF PROJECT FEEDBACK WORKSHOP

- A DISCUSSION ON USER EXPERIENCE BASED ON LEARNING DIARIES
- DEVELOPMENT OF THE PACKAGE

-> THIS IS A PILOT RESEARCH AND A PROJECT SO ALL THE THINGS YOU TELL US WILL BE USED TO DEVELOP THIS!
IT IS NOT A PERFECT TOOL AND TOOLKIT YET. THE AIM IS TO DEVELOP MATERIALS THAT ARE EASY TO USE AND
AVAILABLE TO ALL TEACHERS.

1. GOALS FOR THE WORKSHOP



2. WHAT IS WELL-BEING AT SCHOOL ? 1/3

- **There are several perspectives** on what well-being is in **the school context**. It is possible to identify a consensus in the literature regarding:
 - Well-being in the **school context** is multi-dimensional, integrating emotional, cognitive, and social aspects
 - Is closely related to concepts such as quality of life, personal fulfillment, satisfaction with school and community
- **Subjective well-being** is a holistic concept encompassing
 - emotional, psychological, and social dimensions of an individual's life or specific life domains
 - For students, this means feeling happy, confident, and able to face the daily school challenges.



- How would you define well-being in a school context?
- How does well-being or ill-being manifest in the classroom?
- What are the aspects that you consider on student's well-being?

2. WHAT IS WELL-BEING AT SCHOOL ? 2/3

Three key dimensions related to subjective well-being at school

1) Emotional well-being in school : this refers to how positively students feel about their experiences in school, including their general mood and comfort level.



3) Academic self-concept: this dimension gauges how capable and confident students feel about their own academic abilities and performance.

2) Social inclusion in class: this reflects the degree to which students feel accepted and part of the social fabric of their classroom, such as feeling included in peer interactions

2. WHAT IS WELL-BEING AT SCHOOL ? 3/3



Examples of areas of school well-being

1) Emotional well-being in school : “Sara feels excited and happy each day when she walks to school because she enjoys her classes and feels safe with her teachers and peers.”

2) Social inclusion in class: “Maria, who has a speech disorder, sometimes struggles to express herself clearly in group discussions. However, her classmates always invite her to join in group activities and patiently wait for her to contribute. When she does, they listen carefully and encourage her, making Maria feel like a valued member of the group.”

3) Academic self-concept: “After consistently getting good grades on her maths tests, Emily feels confident that she can handle challenging problems and believes she is good at maths.”

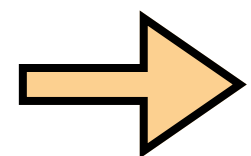
In my class, do I have students with different profiles of well-being? E.g.

- 1) Students that usually display positive affect but might not feel satisfied with their school achievement?
- 2) Students that achieve their academic goals but often display signs of negative affect such as anxiety and stress?

2. WHY WELL-BEING AT SCHOOL IS SO IMPORTANT?

Promoting student subjective well-being in schools is crucial.

- **According to the PISA** indicators, students who report higher levels of well-being tend to have better academic performance, stronger social skills, and great engagement in school activities.
- **Students with high well-being** are 21% more likely to perform better in their studies.
- On the other hand, **symptoms of ill-being**, such as anxiety, depression, and stress, **are common** among students and can significantly impair academic and personal development.
- **50% of all lifetime cases** of mental illness begin by age 14.



Creating a school environment that supports students' subjective well-being promotes a positive school climate where students can thrive both academically and personally.



2. WHY EVIDENCE-BASED PRACTICES ARE IMPORTANT IN SCHOOLS? 1/2

How can integrating evidence-based practices in your daily routine help improve your students' subjective well-being?

Confidence in Implementing Evidence-Based Practices

- Implementing evidence-based practices is essential as they are grounded in research and proven effective through rigorous studies, having been tested and validated in various educational settings.
- These practices ensure that teachers use strategies grounded in solid evidence, not guesswork, giving them confidence that the methods will effectively enhance student well-being.



2. WHY EVIDENCE-BASED PRACTICES ARE IMPORTANT IN SCHOOLS? 2/2

How can integrating evidence-based practices in your daily routine help improve your students' subjective well-being?

Effectiveness in Implementing Evidence-Based Practices

- **Research consistently shows** that schools implementing evidence-based practices to promote well-being experience improvements in students' mental health, academic performance, and overall school climate.
- **For instance**, programs like social-emotional learning (SEL), mindfulness activities, and positive behavior interventions help students better manage their emotions, reduce behavioral issues, and remain more engaged in their studies. You can read more about evidence-based wellbeing interventions in Booklet 2.

-> By focusing on evidence-based approaches, schools can systematically and sustainably address a range of factors affecting student well-being. Using proven strategies helps create a more structured and predictable environment, which can significantly reduce student stress and anxiety.



2. THE TEACHER’S ROLE IN SUPPORTING WELL-BEING AT SCHOOL

Why both prevention and intervention matter

	TARGET	EXAMPLES		
		Individual level	Classroom level	School-wide
PREVENTION PROGRAMS	Proactively enhance all students’ well-being by fostering a positive learning environment and conducting regular evaluations to identify potential challenges early	Self-compassion exercises	Team-building activities	Whole-school resilience programs
INTERVENTION PROGRAMS	Specific issues like low student well-being or classroom conflicts, focus on addressing and improving identified problems	Reducing anxiety in students	Managing classroom noise	Implementing mentoring programs



It is important to consider both prevention and intervention methods. Research suggests that certain intervention programs can help individual students but the universals are the most impressive in the broader context. However, social and emotional learning should be a regular part of education (e.g. CASEL). This is because making changes in everyday teaching practices helps all students feel better and has lasting benefits over time.

2. THE TEACHER'S ROLE IN SUPPORTING WELL-BEING AT SCHOOL

Everyday teaching practices make a difference: they help all students feel better and have long-term benefits.



- Effective communication is crucial to maintaining good relationships and identifying early signs of stress in students.
- However, when stress is already present, it is important to respond with appropriate support, such as emotional reinforcement and prioritising tasks
- There is a reciprocal relationship between teacher and student well-being: when teachers feel supported and balanced, this has a positive impact on student well-being, creating a healthier learning environment for all.

Create a **POSITIVE**
and **INCLUSIVE**
learning
ENVIRONMENT

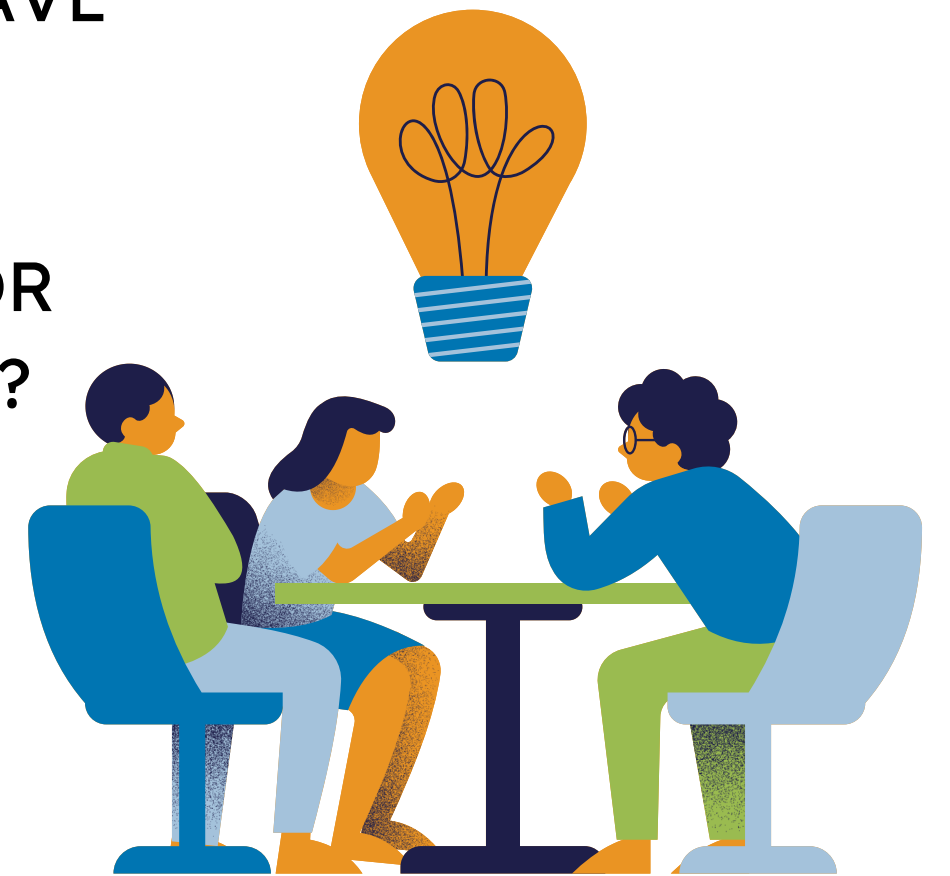
Have you noticed your own wellbeing level in your classroom? In what way?

2. DISCUSSION ON WELL-BEING AND THE USE OF EVIDENCE-BASED METHODS TO PROMOTE SCHOOL WELL-BEING

1. COMPLETE THE FIRST PART (WEEK 0) OF THE LEARNING DIARY

2. DISCUSSION:

- THINK ABOUT WHAT TEACHING STRATEGIES OR APPROACHES YOU HAVE USED AT SCHOOL TO IMPROVE STUDENTS' WELL-BEING. WHAT HAS WORKED WELL, WHAT HASN'T?
- WHAT DO YOU EXPECT TO ACHIEVE IN THE NEXT SIX WEEKS, BOTH FOR YOUR STUDENTS AND FOR YOUR OWN PROFESSIONAL DEVELOPMENT?



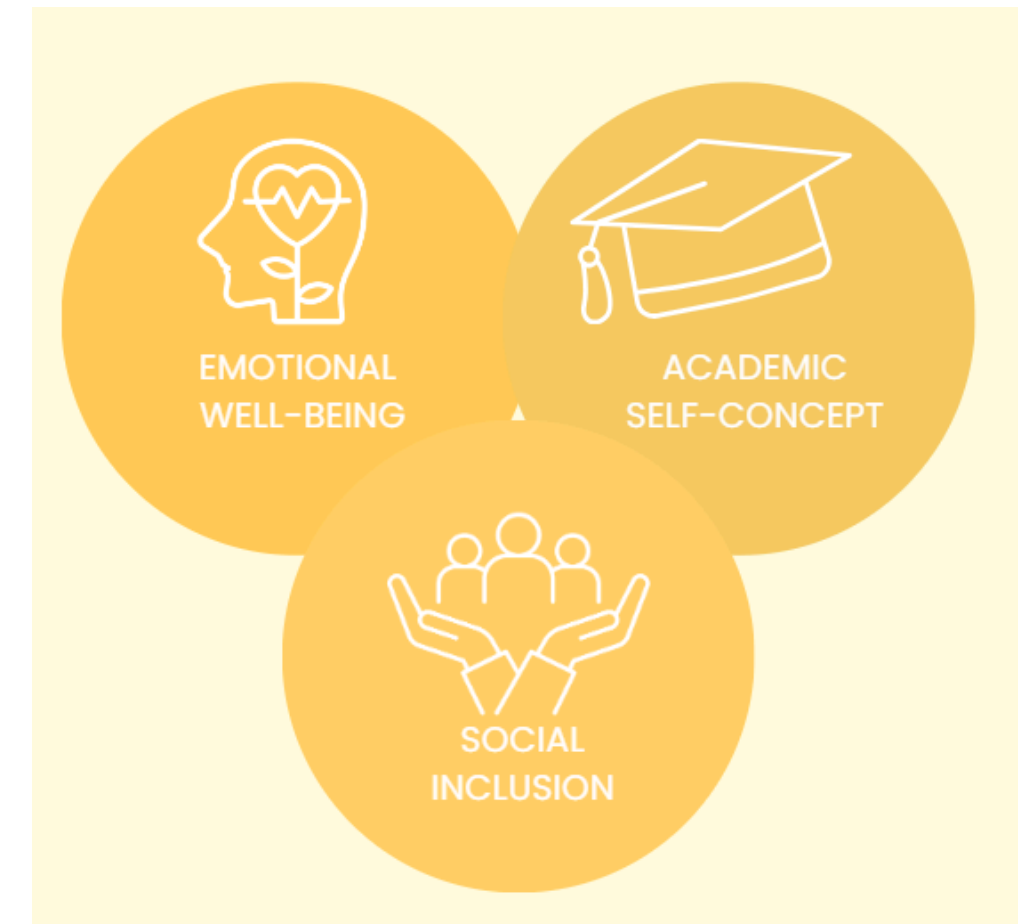


**NOW WE KNOW WHY,
THEN, WITH WHAT?**

**INFORMATION ON THE
PURPOSE AND USE OF THE
ONLINE TOOL, TOOLKIT
AND BOOKLETS**

3. PIQ- INTRODUCTION TO THE ONLINE TOOL

- The Perceptions of Inclusion Questionnaire (PIQ) is a practical tool for measuring students' well-being across three key areas: **emotional well-being, social inclusion, and academic self-esteem**. These three school-related aspects of well-being are highly important for students' overall well-being as e.g. also for their academic development.
- For prevention of low well-being/ill-wellbeing as well as intervention, it is crucial to evaluate the effects from different perspectives (e.g. students' self-perception, teacher perception, parent perception) with an appropriate instrument.
- Teachers can easily integrate the PIQ into their routines to continuously assess and monitor student well-being. This helps them make informed decisions to enhance the classroom environment and support student development.
- An online platform and a comprehensive Handbook guide teachers in using the PIQ. The Handbook provides step-by-step instructions on administering the questionnaire, interpreting the results, and applying them to improve student well-being.



How can the assessment tool presented be implemented in your classroom?

You can access the Manual **[here]**.

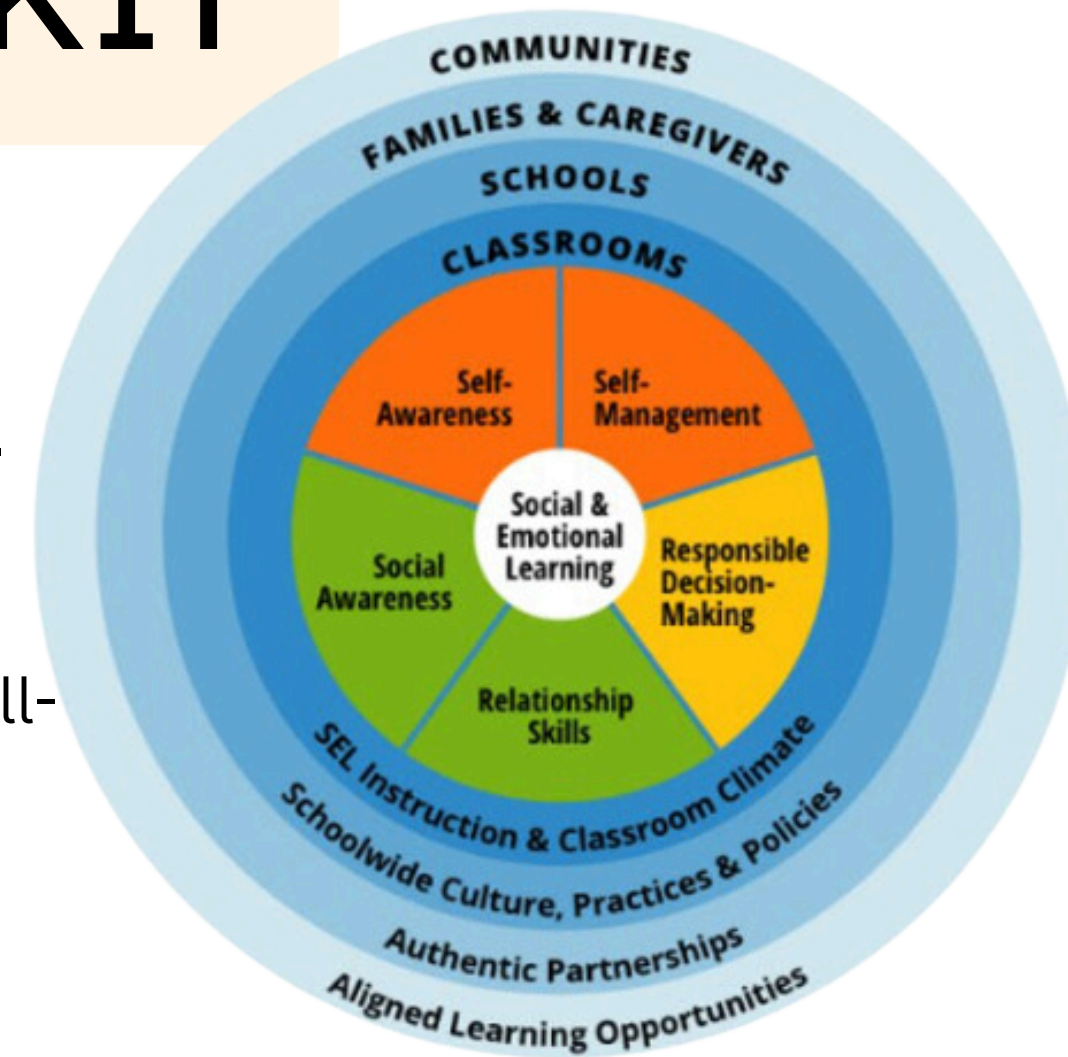
3. INTRODUCTION TO THE TOOLKIT

How can you support students well-being?

- Following CASEL (2013; 2015), five key skills should be taught in classrooms, schools, families, and communities: **Self-Awareness, Self-Management, Responsible Decision-Making, Relationship-Skills and Social Awareness.**
- These skills should be taken into account in the preventive promotion of students' well-being and effective intervention when problems are already present. These areas are covered in the Toolkit.

Use of the toolkit

- This toolkit has been compiled by applying exercises found to be effective in research literature and by adapting Casel. The aim is not to provide a specific intervention to be implemented in a set way, but rather to offer teachers tools to be used at their discretion, in a manner that suits their own teaching group.
- The exercises vary in length and level, and should be applied and used with the teaching group on an ongoing basis. You can access the Toolkit [\[here\]](#).
- For more information on wellbeing support and the theoretic background of Toolkit, we recommend reading the Booklets [\[here\]](#).



How can the toolkit presented be used in your classroom?

4. IMPLEMENTATION



GUIDELINES FOR A SIX-WEEKS IMPLEMENTATION PERIOD

- 1) Wellbeing assessment once a week
 - Once a week at a convenient time OR on a specific day of the week?
- 2) Support wellbeing with Toolkit and Booklet materials
 - Materials suitable for your class
- 3) Writing a learning diary of experiences
 - Reflecting on what has been learned and the materials used each week

4. SUMMARISING DISCUSSIONS

Assessment of training-related feelings
using Mentimeter/Padlet -> Final
discussion based on these

What did you learn?

What did you leave wondering?

How do you feel about the implementation
period?

What could be the biggest challenge in
developing this project in your
class/context?



SEE YOU NEXT IN FEEDBACK WORKSHOPS (2-3H)

We'll discuss together how the 6-week-period went and what type of adjustments you would like to see in the project. This information is vital for us and relevant revisions will be made to the material according to the received feedback from you.

A warm thank you for your participation!

On behalf of the entire SWA team,
xxx and xxx



