

HYVÄN MIELEN TAITOMERKKI

oppilaan ja henkilöstön
hyvinvoinnin tukena

Siukku Erola
Apulaisrehtori
Työnohjaaja
Iittalan yhtenäiskoulu
Hämeenlinna



Riikka Nurmi
Asiantuntija
MIELI Suomen Mielenterveys ry

TULEVAISUUDEN TAIDOT OECD:N MUKAAN



OECD Future of Education and Skills 2030

Taitomerkki -aineisto tarjoaa selkeän oppimispolun

- #paraskoulu -kehittämishanke Hämeenlinnassa laati POPS:n mukaiset mielenterveystaitojen oppimistavoitteet luokka-asteille 1-2, 3-4, 5-6 ja 7-9 osin yhteistyössä MIELI ry:n kanssa.
- MIELI ry tuotti Moodle Pinja -alustalle oppiaineiston, jonka avulla oppimistavoitteet toteutuvat.
- Oppiaineisto on ikätasoon sopiva, innostava ja vuorovaikutteinen.
- Opettajalle Hyvän mielen taitomerkki -kokonaisuus tarjoaa systemaattisesti etenevän kokonaisuuden opetussuunnitelman toteuttamiseen.
- Diasarjoissa on keskustelutehtäviä, toiminnallisia harjoituksia, testejä ja tietoiskuja.
- 3.-9. -luokkalaisille on tarjolla myös itsenäisesti tehtäviä diasarjoja.





HYVÄN MIELEN TAITOMERKIN KÄYTTÄJIÄ ON JO 5500!

- Alakoulun aineisto julkaistiin maaliskuussa ja yläkoulun julkaistaan syyslomalla.
- Säännöllisyyttä tavoittelee noin 20 koulua.
- Näiden lisäksi Hyvän mielen taitomerkki löytyy 120 koulun omasta Moodlesta.

”MEIDÄN TULEE TOIMIA NIIN KUIN OPETAMME”



Oppilaan arvostava kohtaaminen on ”Hyvän mielen koulun” keskiössä.

Systemisyys

- valitsemme tarkastelukulman kehittämiseen
- yhteistyö, vuorovaikutus, koulutus ja yhteinen toimintakulttuuri
- ryhmä ja organisaatio ovat systeemejä, joissa kaikki vaikuttaa kaikkeen
- systeeminen ajattelu tarkoittaa, että pitää huolta kokonaisuudesta, ei vain omasta osuudestaan

KASVUN AJATTELUTAVAN PEDAGOGIIKKA

Fixed mindset OR growth mindset? (Carol S. Dweck)

Ominaisuudet vai taidot?

Johtamisen ja kouluuyhteisön toiminnan viitekehyksiä:

- Kasvun ajattelutapa (growth mindset): perusominaisuudet ovat muovautuvia ja niitä voi kehittää.
- Kasvun ajattelutapa on tärkeä oppimiseen liittyvän hyvinvoinnin käsite, jolla merkitystä tunnesäätelyssä (Inkeri Rissanen, tutkijatohtori Suomen Akatemia).
- Mielenterveystaitoja voidaan opetella ja oppia > arjen taitoja kaikkiin elämänvaiheisiin.
- Yhteistoiminnalliset työtavat: positiivinen riippuvuus, vuorovaikutus, vastuu, arvioiminen, kehittäminen.

Dialogisuus

- käsitysten jakamista ja ymmärryksen rakentamista
- reflektio
- yhteinen kieli
- mielenterveyden lukutaito
- huumoria ja yhteistä iloa



Palaute yläkoulun opettajalta:

On mukavaa, että tällaisen aiheen parissa on nimenomaan jaettua kohtaamista ja keskustelua.

Palaute alakoulun opettajalta:

Tunnit ovat olleet mieleisiä oppilaille ja opettajalle. Tunneilla on opittu käsitteitä, mitkä liittyy omiin tunteisiin itsetuntemukseen ja kaveritaitoihin. Hyödyllistä ja vaikuttavaa.

Palaute 8. luokan oppilaalta:

Mielestäni Hyvän mielen taitomerkinä on monia positiivisia piirteitä. Esimerkiksi taidot tulevat auttamaan sinua tulevaisuudessa kommunikoimaan ihmisten kanssa. Myös taidot joita opimme tunneilla saattavat parantaa omakuvaasi sekä selvittää omia ongelmia, joita kokee sillä hetkellä. Mielestäni koko konsepti on todella hyvä.



Yhdenvertaisuuden lisääminen

- Lähikouluperiaate ja inklusio: tukea tarvitsevat hyötyvät taitomerkin taidoista ja taidot auttavat integroitumaan kouluyhteisöön.
- opettajien oppilaantuntemus paranee
- ryhmäyttäminen
- ongelmien ennaltaehkäisy
- Jokainen haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi.

Hyödyt opettajalle

- Taitomerkkikokonaisuus tarjoaa systemaattisesti etenevän kokonaisuuden POPS:n toteuttamiseen.
- Opetus ja ryhmäyttäminen ovat helppoja toteuttaa valmiiden diojen ja niissä olevien tehtävien avulla.
- Oppilaan oman edistymisen arviointi antaa askelmerkit pitkäjänteiselle oppimisprosessille.
- Oppilaiden taitojen karttuessa vapautuu enemmän aikaa perustyöhön jatkuvien konfliktien selvittämisen sijaan.
- Ohjaa opettajaa refleктоimaan omia mielenterveystaitojaan.
- Mahdollistaa työyhteisön arvokeskustelun mielenterveyden merkityksestä työelämälle ja henkilökohtaiselle elämälle.

Asioille (mm. omat ja toisten tunteet, säätely) on saatu nimiä ja onpa eteisessä kuultu jopa oppilaan sanovan toiselle: ”Jos sua pelottaa, sä voit kokeilla sitä rauhassa hengittämisjuttua.”

Säännölliset tunne- ja kaveritaitotunnit ehkäisevät kiusaamista ja aggressiivista käytöstä

Helsingin Laakavuoren koulussa viikoittaiset tunnit tuottivat tulosta vuodessa:

- ”Luokassa ei ole rasismia”: 29 prosentista 77 prosenttiin
- Viikoittainen kiusaaminen väheni 33 prosentista 15 prosenttiin
- Ongelmat tunteiden säätelyssä, kuten pahantuulusuus ja raivokohtaukset, vähenivät 30 prosentilla.

[Lue tutkimuksesta tästä linkistä!](#)



”Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen tähtäävät kouluohjelmat vähentävät masennusta, aggressiivista ja impulsiivista käytöstä sekä kiusaamista.” (Durlak & al. 2011).

LAPSEN MIELENTERVEYS

Osaan huolehtia itsestäni!

Osaan rauhoittua ja rentoutua.

Saan tukea ja apua!

Uskallan kertoa huolista!

Saan iloa oppimisesta!

Minua kuunnellaan!

Yhdessä toimiminen on kivaa ja riidatkin voi selvittää!

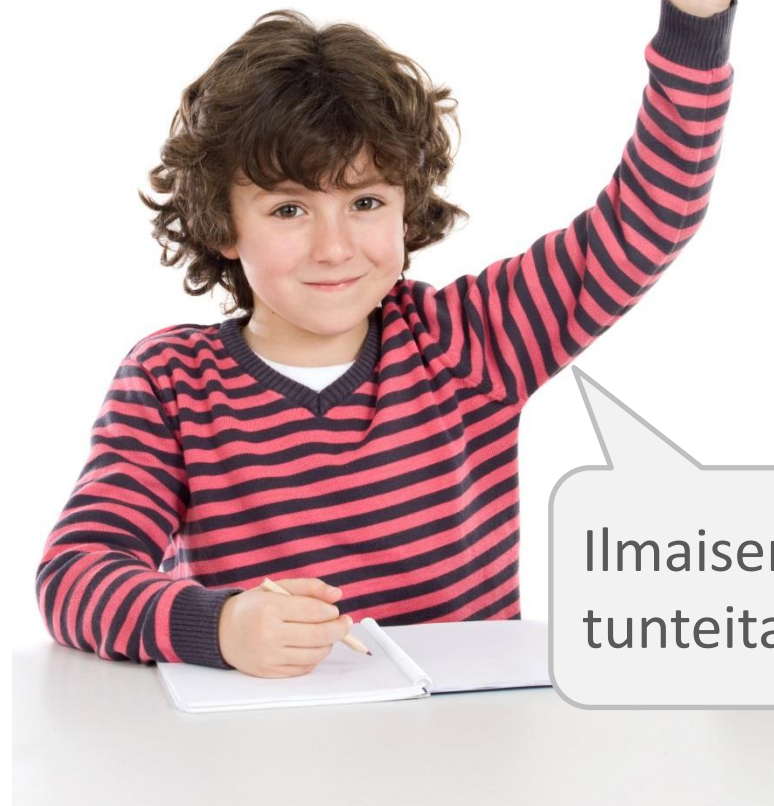
Olen tärkeä tyyppi!

Kelpaan!

Osaan asioita!

Ilmaisen tunteitani!

Saan ja haluan vaikuttaa omiin ja yhteisiin asioihin!!



AIKUISEN MIELENTERVEYS

Osaan huolehtia itsestäni!

Osaan rauhoittua ja rentoutua.

Saan tukea ja apua!

Uskallan kertoa huolista!

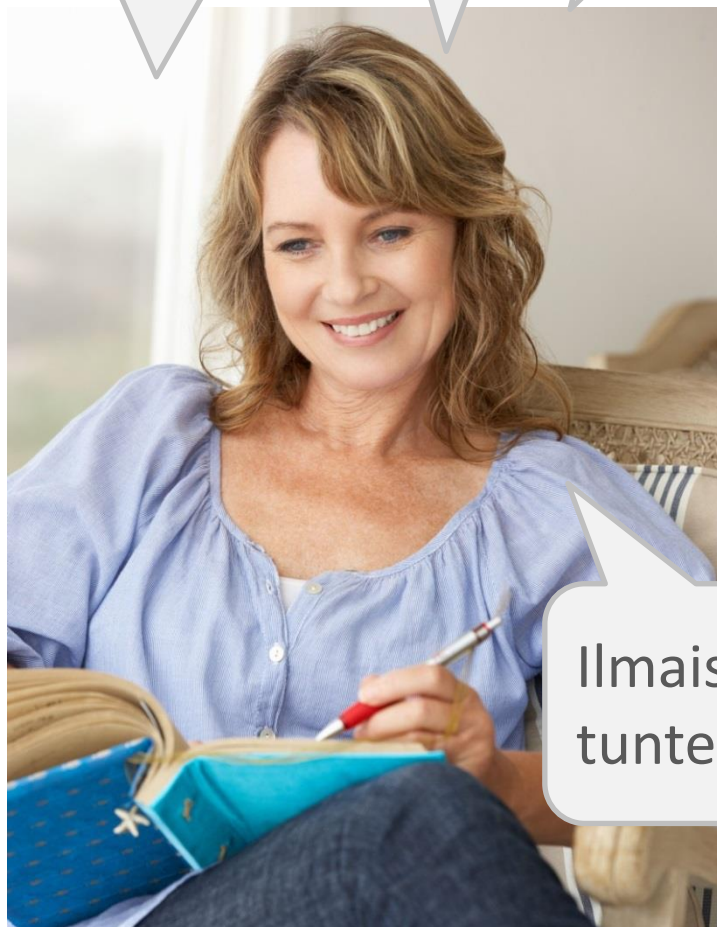
Saan iloa oppimisesta!

Minua kuunnellaan!

Olen tärkeä tyyppi!

Kelpaan!

Osaan asioita!



Yhdessä toimiminen on kivaa ja riidatkin voi selvittää!

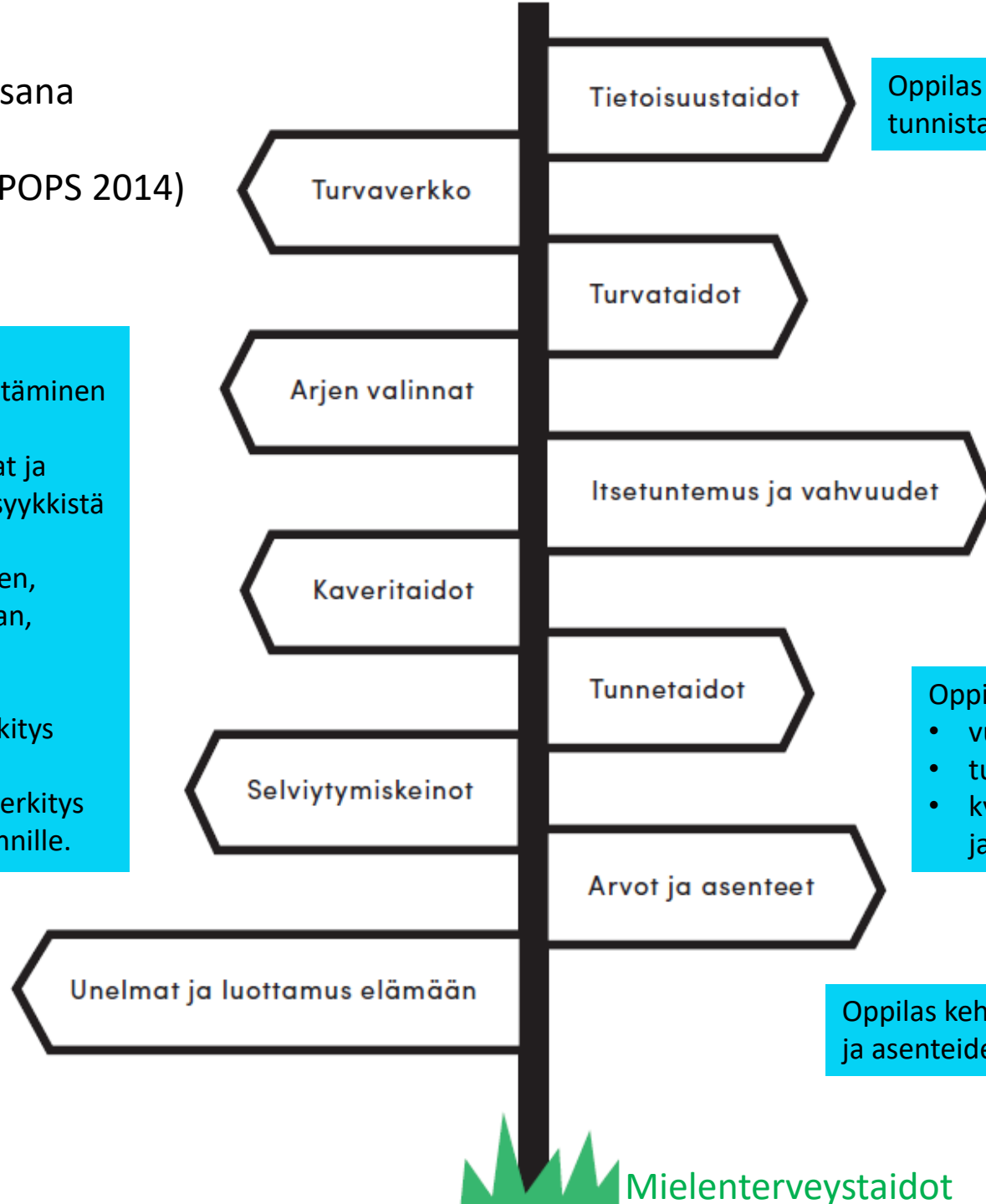
Ilmaisen tunteitani!

Saan ja haluan vaikuttaa omiin ja yhteisiin asioihin!

Mielenterveystaidot osana terveystiedon opetussuunnitelmaa (POPS 2014)

Oppilas ymmärtää,

- mitä on terveyden edistäminen voimavaralähtöisesti.
- mitkä tekijät vahvistavat ja vaarantavat fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä.
- mikä on arkirytmien, unen, ravitsemuksen, liikunnan, yhteisöjen, vapaa-ajan toiminnan ja kulttuurin terveyttä edistävä merkitys
- mikä on tieto- ja viestintäteknologian merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille.



Tietoisuustaidot

Oppilas kehittyi kehon ja mielen viestien tunnistamisessa.

Turvaverkko

Turvataidot

Kasvun ja kehityksen sisällöissä painottuvat

- mielen hyvinvointi.
- seksuaalinen kehittyminen ja turvataidot,
- identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentuminen sekä ja itsensä arvostaminen ,
- huolenpidon sekä perheen ja läheisten merkitys.

Arjen valinnat

Itsetuntemus ja vahvuudet

Kaveritaidot

Tunnetaidot

Oppilas kehittyi

- vuorovaikutustaidoissa,
- tunteiden ilmaisussa ja niiden säätelyssä ja
- kyvyssä käsitellä erilaisia stressi-, ristiriita- ja kriisitilanteita.

Selviytymiskeinot

Arvot ja asenteet

Oppilas kehittyi omien arvojen ja asenteiden tunnistamisessa.

Unelmat ja luottamus elämään

Poimintoja laaja-alaisen osaamisen alueesta 'itsestä huolehtiminen ja arjen taidot' (POPS)

1.-6. lk:

- Koulutyössä oppilailla on tilaisuuksia harjoitella ajanhallintaa, hyvää käytöstä sekä muita omaan ja yhteiseen hyvinvointiin ja turvallisuuteen vaikuttavia toimintatapoja. Oppilaita kannustetaan ottamaan vastuuta oppimisympäristön siisteydestä, viihtyisyydestä ja ilmapiiristä sekä osallistumaan kouluyhteisön yhteisten sääntöjen laadintaan ja toimintatapojen kehittämiseen.
- Yhteisessä työskentelyssä oppilaat voivat kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan.
- Yhdessä keskustellaan yksityisyyden ja henkilökohtaisten rajojen suojaamisen merkityksestä ja opitaan siihen liittyviä toimintatapoja.
- Oppilaat tutustuvat myös kestävästä kuluttamisesta käytäntöihin.

7.-9. lk:

- Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen päivärhythmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon sekä päihteettömyyden merkitykseen ja hyvien tapojen tärkeyteen elämässä.
- Sosiaalisia taitoja harjoitellaan ja tuetaan tunnetaitojen kehittymistä. Käsitellään yhdessä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa.
- Oppilaat saavat valmiuksia suojata yksityisyyttään ja henkilökohtaisia rajojaan.

TAITOMERKKILAINEISTOA VOI KÄYTTÄÄ...

- ympäristöopin terveystiedon opetuksessa ja yläkoulussa terveystiedossa ja kotitehtävinä
- äidinkielen, uskonnon ja et:n opetuksessa ja muilla aiheisiin sopivilla tunneilla
- laaja-alaisen osaamisen alueella 'itsestä huolehtiminen ja arjen taidot'
- monialaisessa oppimiskokonaisuudessa
- koulun omilla tunne- ja vuorovaikutus- / mielenterveystaitotunneilla
- valinnaisella kurssilla
- opinto-ohjauksen tunneilla
- kuraattorin, psykologin, terveydenhoitajan, psyykkarin tai koulunuorisotyöntekijän vetämillä tunneilla
- luokan aamunavauksissa
- kerhoissa
- vertaisopetuksessa, esim. Buddyschool
- muussa, missä?

Hyvän mielen taitomerkin oppimistavoitteet

- Esimerkki 5.-6. luokan taitomerkitavoitteista:

SELVIITYMISTAITOT

- Tiedän, että ajoittainen alakulo ja kuormitus ovat normaaleja asioita elämässä.
- Tiedostan oman roolini kaverin tukijana ja tiedän, milloin huolten kanssa on käännättäv aikuisen puoleen.
- Tiedän, miten voi selviytyä surusta, huolista ja kuormituksesta, ja osaan nimetä omia selviytymiskeinojani.
- Tunnen käsitteen 'kriisi' ja olen harjoitellut erilaisia selviytymistaitoja kriisien ja muun kuormituksen varalle.
- Tiedän, keitä turvaverkkooni kuuluu ja mistä saan tukea ja apua.



Hyvän mielen taitomerkki



oppilaan nimi

on suorittanut 5.–6. -luokkalaisen Hyvän mielen taitomerkin

päivämäärä ja paikka

taitomerkin myöntäjän allekirjoitus

Oppilaan saavutettua oppimistavoitteet kustakin taidosta opettaja myöntää hänelle kurssikohtaisen taitomerkin.

Kaikkien tavoitteiden saavuttaminen koko peruskoulun ajalta oikeuttaa **Hyvän mielen taitomerkki -diplomiin**, jota nuori voi käyttää vaikka kesätöiden haussa.

PALAUTETTA OPPILAILTA

Tunnit on olleet kivoja ja rauhallisia. Tunneilla on harjoiteltu rentoutumista. Ollaan puhuttu tunteista ja siitä, ettei saa kiusata, kaikki pitää ottaa leikkiin mukaan ja puhua nätisti toiselle.

Olen oppinut hallitsemaan käyttäytymistä paremmin sen mukaan, mitä on tunneilla harjoiteltu.

On jäänyt mieleen rentoutus- ja hengitysharjoituksia.

Kaikki diat ovat selkeitä. On hyvä opettaa nuoria oman kehonsa oikeuksista sekä oman seksuaalisuuden oikeuksista. Asia on hyvin tärkeä.

ALAKOULUN AINEISTO ON JULKAISTU, NYT KEHITTEILLÄ:



Hyvän mielen
taitomerkki yläkouluun



Hyvän mielen taitomerkki
erityisopetukseen ja S2-
oppilaille

Koulun aikuinen on oppilaalle toivon rakentaja.



Suora linkki Hyvän mielen taitomerkkiin mieli.fi -sivuilla!