

# Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla

Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja

Anu Kangasniemi

LIKES



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

**Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla. Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja**

Anu Kangasniemi

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 396

ISBN 978-951-790-546-6

ISSN 2342-4788

Likes

Jyväskylä 2021

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö

© Tekijät ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2021

## SISÄLLYS

JOHDANTO .....	1
Lähtökohtia lukio-opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen vertaistoiminnan avulla.....	1
Käsikirjan taustat.....	1
HYVINVOINTITUTOR-KOULUTUS .....	3
Koulutuksen tavoitteet.....	3
Hyvinvointiryhmä .....	4
Koulutuksessa tarvittavat tilat ja välineet.....	5
Koulutuksen toteutus.....	5
1) Tutustuminen ja ryhmäytyminen .....	5
2) Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja motivaatio.....	6
3) Mielen hyvinvointi ja jaksaminen .....	12
4) Hyvinvointia edistävä ilmapiiri ja ympäristö.....	17
5) Hyvinvointitutorin rooli ja tehtävät .....	20
HYVINVOINTIRYHMÄN TOIMINTAMALLI .....	23
LIITTEET .....	24
LÄHTEET .....	31

## JOHDANTO

### Lähtökohtia lukio-opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen vertaistoiminnan avulla

Lukioikäisten opiskelijoiden jaksaminen, mieliala sekä puutteet liikunnan ja unen määrästä ovat nousseet huolenaiheiksi viime vuosina. Hyvinvointi on monen tekijän summa, joka koostuu useista erilaisista käyttäytymisen valinnoista ja teoista. Hyvinvointitaidot ovat nousseet lukion uudessa opetussuunnitelmassa (2019) keskiöön ja näiden vahvistamiseksi tarvitaan uudenlaisia keinoja ja pysyviä rakenteita. Lukion opetussuunnitelman perusteissa korostetaan myös toimintakulttuuria, jossa tuetaan aktiivisuutta, toimijuutta ja yhteisöllisyyttä sekä sen kehittämistä yhteistyössä opiskelijoiden, huoltajien ja lukion koko henkilöstön kesken.

Tässä opaskirjassa esiteltävät **Hyvinvointitutor-koulutus** ja **hyvinvointiryhmän toimintamalli** pyrkivät vastaamaan yllä esitettyihin tarpeisiin tarjoamalla pysyvän ja säännöllisen rakenteen oppilaitoksen hyvinvointia edistävän ja myönteisen toimintakulttuurin luomiseksi. Opaskirja on suunnattu oppilaitosten henkilöstölle – opettajille ja muille opiskeluterveydenhuollon ammattilaisille, jotka vastaavat hyvinvointitutor-toiminnasta tai osallistuvat siihen.

### Käsikirjan taustat

Tämän käsikirjan tieteellinen tausta kytkeytyy arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjautuvaan käyttäytymisen muutosmalliin (Hayes 2004; Hayes 2006). Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa edistetään ja tuetaan nuorten käyttäytymisen joustavuutta ja sisäistä motivaatiota muutokseen omia arvoja ja itselle tärkeitä asioita hyödyntäen. HOT-menetelmää on laajasti tutkittu ja sovellettu aikaisemmin psykologian, käyttäytymislääketieteen, kasvatuksen sekä terveystieteiden aloilla ympäri maailmaa. Suomessa menetelmää on sovellettu käytäntöön muun muassa liikunnan ja terveyden edistämiseksi (Kangasniemi & Kauravaara 2016) sekä mielen hyvinvoinnin ja hyvinvointitaitojen edistämiseksi lasten ja nuorten parissa (Puolakanaho ym. 2019, Kangasniemi 2018).

Lisäksi käsikirjassa hyödynnetään positiivisen psykologian ajatuksia. Positiivisen psykologian keskeisiä teemoja ovat hyvinvointi ja sen lisääminen, myönteiset tunteet, voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen ja näiden soveltaminen käytäntöön. Positiivisen psykologian tutkimuksessa selvitetään myös kysymyksiä, jotka liittyvät onnelliseen ja hyvään elämään sekä optimaaliseen toimintakykyyn ja erityisesti taitoihin, joiden avulla voidaan löytää potentiaali kohti tervettä kasvua, kukoistusta ja hyvinvointia. Kun positiivista psykologiaa sovelletaan kasvatuksessa ja opetuksessa, puhutaan positiivisesta pedagogiikasta (Seligman

2009). Positiivisen psykologian ajatuksiin kuuluu näkemys, että jokaisen elämästä ja tilanteesta on aina löydettävissä jotakin hyvää, joka kannattelee hyvinvointia eteenpäin.

Hyvinvointitutor-koulutuksessa painottuu ympäristön ja taitojen oppimisen näkökulmat, jota kutsutaan kontekstuaaliseksi positiiviseksi psykologiaksi.

Kontekstuaalisen positiivisen psykologian päätavoitteena on:

1) Luoda ympäristöjä, joissa nuoret voivat tehdä itselle merkityksellisiä valintoja ja toteuttaa itselle tärkeitä asioita ja tavoitteita 2) Opettaa taitoja, joiden avulla nuori kykenee toimimaan joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti saavuttaakseen oman potentiaalinsa.

Hyvinvointitutor-koulutuksessa ja siihen liittyvässä toiminnassa tuetaan nuorelle itselleen merkityksellisiä asioita elämässä ja käyttäytymistä, joka vie kohti hyvinvointia. Nuoren on tärkeää oivaltaa, että omaan hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa ja on mahdollista oppia taitoja, jotka auttavat kasvun ja kehityksen polulla eteenpäin. Ympärillä olevien aikuisten tehtävänä on mahdollistaa tämä oppiminen ja ne oivallukset sekä avata nuorten silmiä omille kyvyilleen. Samalla on hyvä muistaa, ettei elämän tarvitse olla täydellistä ollakseen hyvää. Elämään kuuluvat myös karikot ja kivikot. Hankalistakin kohdista on mahdollista selviytyä, kun askeleet ovat riittävän pieniä ja seurana kulkee myötätuntoa ja joustavuutta.

Hyvinvointitutor-koulutusta ja hyvinvointiryhmän toimintamallia on kehitetty osana Likesin [Hyvinvointia lukioon -kokeiluhanketta](#) (2019–2022), jossa tuetaan opiskelijoiden taitoja huolehtia omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

## HYVINVOINTITUTOR-KOULUTUS

Hyvinvointitutor-koulutus on tutoropiskelijoille suunnattu kokonaisuus, jonka opiskelijat ovat valinneet tutortoiminnan yhdeksi kurssikseen oman oppilaitoksen kurssitarjonnasta. Hyvinvointitutorointi voidaan sisällyttää osaksi muuta tutortoimintaa kaikille opiskelijoille tai sitä voidaan tarjota painotuksena niille opiskelijoille, joita kiinnostaa erityisesti hyvinvoinnin edistäminen. Hyvinvointitutoreiden tehtävänä on ideoida, suunnitella ja toteuttaa hyvinvointiin liittyviä toimenpiteitä omassa oppilaitoksessaan. On lähtökohdallisesti tärkeää, että hyvinvointia edistävät vertaiset, sillä se usein madaltaa kynnystä osallistumiseen ja mahdollistaa paremmin opiskelijoiden kuulluksi tulemistä. Hyvinvointitutoroinnin konkreettiset toimenpiteet voivat liittyä esimerkiksi rentoutumiseen, lepoon, yhteisöllisyyteen, liikuntaan ja liikkumiseen tai terveyttä edistävään ravitsemukseen.

### Hyvinvointitutoroinnin keskeisiä teemoja ovat

- kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, motivaation,
- mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen sekä
- hyvinvointia tukevan ilmapiirin ja ympäristön edistäminen.

### Koulutuksen tavoitteet

Hyvinvointitutor-koulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijoille valmiudet toimia hyvinvointitutorina omassa oppilaitoksessaan hyvinvoinnin edistämiseksi. Koulutuksen jälkeen opiskelija tietää

- millaiset taidot tukevat hyvinvointia ja jaksamista opinnoissa,
- millaiset tekijät liittyvät opiskelu-uupumukseen ja
- mikä on hyvinvointitutorin rooli kanssaopiskelijoiden arjessa.

Koulutuksen jälkeen opiskelija myös osaa suunnitella ja toteuttaa hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä omassa oppilaitoksessaan yhteistyössä opettajien ja muiden ammattilaisten kanssa. Lisäksi koulutuksen tavoitteena on tukea hyvinvointitutorin omaa hyvinvointia ja herättää kiinnostus omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen koulutuksen keskeisten teemojen mukaisesti.

Hyvinvointitutor-koulutus ja siihen kytkeytyvät toimenpiteet kiinnittyvät luontevasti osaksi yhteisöllisen opiskeluhuollon tavoitteita. Yhteisöllisellä opiskeluhuollolla tarkoitetaan koulun tai oppilaitoksen toimintakulttuuria ja toimia, joilla edistetään opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia, vuorovaikutusta, osallisuutta, ympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä esteettömyyttä. Hyvinvointitutor-toiminta keskittyy nimensä mukaisesti

hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, jossa keskeistä on myös osallisuuden ja vuorovaikutuksen edistäminen.

On hyvä tiedostaa, että hyvinvoinnin edistämistä on mahdotonta irrottaa vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen oppimisesta sekä niiden opettamisesta ja tukemisesta. Hyvinvointia edistävien toimenpiteiden tavoitteena on samalla edistää myönteistä, turvallista, avointa ja sallivaa ilmapiiriä, jossa vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa. Nämä lähtökohdat ja tavoitteet on tärkeää ottaa huomioon heti hyvinvointitutoreita kouluttaessa ja hyvinvointiryhmän ta-  
paamisten yhteydessä.

Hyvinvointia edistävät toimenpiteet tulee aina rakentaa huomioiden opiskelijoiden omat toiveet ja tarpeet. On tärkeää, että hyvinvointitutorit pääsevät aidosti ideoimaan ja suunnittelemaan hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä aktiivisina toimijoina. Yhteistyö opettajien ja muiden ammattilaisten kanssa on kuitenkin usein välttämätöntä, jotta asioita on mahdollista toteuttaa ja edistää käytännössä. Ilman oppilaitoksen johdon ja opettajien tukea on haastavaa toteuttaa uutta sekä muuttaa olemassa olevia rakenteita ja toimintakulttuuria. Vaikka hyvinvointitutoroinnissa pyritään aktivoimaan ja tukemaan vertaistoiminnan avulla hyvinvointia, on hyvinvoinnin edistämisen vastuu yhteisö- ja yksilötasolla kuitenkin oppilaitoksella ja sen ammattilaisilla.

## Hyvinvointiryhmä

Hyvinvointitutor-koulutukseen kytkeytyy tiiviisti hyvinvointiryhmän toiminta, jossa tuetaan säännöllisesti hyvinvointitutoreiden työtä ja pohditaan aktiivisesti, miten oppilaitoksessa nuoret voivat ja mitä yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi voidaan tehdä. Hyvinvointiryhmän tarkoituksena on ideoida ja suunnitella toimenpiteitä hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimenpiteiden suunnittelun ohella hyvinvointiryhmässä keskustellaan ja jaetaan yleisiä havaintoja opiskelijoiden jaksamisen tilasta, jotta opiskeluyhteisön ammattilaiset ja opettajat olisivat tietoisia, kuinka oppilaitoksessa voidaan ja millaisia asioita on missäkin hetkessä nuorten mielessä. Hyvinvointiryhmän yksi tärkeä tavoite on myös hyvinvointitutoreiden oman jaksamisen tukeminen.

Hyvinvointitutoreiden lisäksi hyvinvointiryhmään osallistuu oppilaitoksen henkilökunnasta opettajia ja ammattilaisia, jotka ovat edellä kuvatun kaltaisesta hyvinvoinnin edistämisestä kiinnostuneita. Usein hyvinvointiryhmässä on mukana ainakin tutortoiminnasta vastaava opettaja, koulupsykologi ja/tai terveydenhoitaja. Täsmällisen kokoonpanon ja ryhmän muotoutuminen on kiinni oppilaitoksen koosta ja työresursseista, mutta usein myös henkilökohtaisesta mielenkiinnosta ja halukkuudesta. Olennaista on muodostaa ryhmä, joka toimii, ja joka on riittävän tehokas toimiakseen, mutta ei kuitenkaan liian suuri (yhteensä noin 8–12 henkilöä). On tärkeää, että hyvinvointiryhmän toimintaan sitoudutaan ja se koetaan tärkeänä niin opiskelijoiden kuin ammattilaistenkin taholta.

Hyvinvointiryhmän käytännön toimintamallia esitellään tässä käsikirjassa myöhemmin omassa luvussaan (s. 25).

## Koulutuksessa tarvittavat tilat ja välineet

On suositeltavaa, että koulutus pidetään sellaisessa tilassa tai paikassa, jossa on mahdollisuus irrottautua perinteisestä fyysisestä akateemisesta opiskeluympäristöstä. Tämä paikka voi olla mahdollisuuksien mukaan joku paikka oppilaitoksen ulkopuolelta tai jokin tila omassa oppilaitoksessa, jossa on vapaamuotoista työskentely- ja liikkumatilaa ja joka mahdollistaa toiminnallisten harjoitteiden tekemisen. Hyvinvointiryhmän tapaamisia suositellaan myös pidettäväksi jossain muualla kuin perinteisessä luokkatilassa, jos oppilaitoksesta löytyy sopiva tila tähän tarkoitukseen. Koulutuspäivän pituus on yhteensä noin yksi opiskelupäivä (6 tuntia + lounas ym. tauot) ja se voidaan jakaa tarvittaessa myös kahteen eri päivään.

Lisäksi tarvitaan

- kyniä ja paperia,
- tusseja,
- hyvinvointitutoreiden työkirjat sekä
- PowerPoint-esitys ja tietokone (projektor).

## Koulutuksen toteutus

### 1) Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Hyvinvointitutor-koulutus on hyvä aloittaa tutustumista ja ryhmäytymistä edistävien harjoitteiden avulla, joiden tavoitteena on vapauttaa ja rentouttaa ilmapiiriä sekä tutustuttaa tutorit toisiinsa. Voit vapaasti hyödyntää tuntemiasi ja hyväksi havaitsemiasi ryhmäytymisharjoitteita tai hyödyntää alla olevia esimerkkiharjoitteita.

### Järjestäytyminen ilman puhetta

Pyydä opiskelijoita asettumaan jonoon syntymäajan mukaan (esimerkiksi 5. marraskuuta) tai toisen etunimen alkukirjaimen mukaan aakkosjärjestyksessä ilman puhetta. Harjoituksen tavoitteena on tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa ja lisätä vuorovaikutusta opiskelijoiden kesken.



## Valokuvat/tunnekortit

Opiskelijat valitsevat pöydältä kortin sen perusteella, mikä kuvastaa omia tunnelmia tai ajatuksia sillä hetkellä. Jos käytössä ei ole kuvia tai kortteja, opiskelija voi myös valita värin, mikä parhaiten sopii siihen hetkeen. Korttivalinnat esitellään muille ja valintoja perustellaan vapaa-  
muotoisesti.

## Nimiviesti

Opiskelijat järjestäytyvät piiriin. Käydään lämmittelyksi muutamaan kertaan kaikkien nimet läpi siten, että toistetaan yhteen ääneen kaikkien nimet. Tämän jälkeen jokainen muistaa ainakin parin muun nimen ryhmässä. Harjoituksessa kulkee viesti, joka siirtyy satunnaisesti osallistujalta toiselle ottamalla katsekontakti, läpsäisemällä kädet yhteen ja sanomalla vastaanottajan nimi. Mikäli nimi sanotaan väärin, viestin lähettäjä juoksee palkinnoksi ringin ympäri ja palaa omalle paikalleen. Kun harjoitteen kulku on kaikille selvä, voidaan siirtyä tekemään harjoitetta kahdessa tai useammassa ringissä. Tässä tapauksessa, jos sanoo väärän nimen tai toimii liian hitaasti, vaihtaakin ringistä toiseen.

## 2) Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja motivaatio

Tämän osion tavoitteena on herättää ajatuksia hyvinvoinnin monimuotoisuudesta, kokonaisvaltaisuudesta ja tasapainosta sekä hyvinvointiin liittyvistä erilaisista teoista ja valinnoista. Hyvinvointia tuo myös tietoisuus siitä, mitä itse haluaa ja mikä on itselle tärkeää. Siksi osiossa on tehtäviä, jotka edistävät motivaatiota ja konkreettisia tekoja kohti itsensä näköistä hyvää elämää.

Avainsanat: *hyvinvointi, hyvinvoinnin teot, valinnat, tasapaino, itselle tärkeät asiat, arvot, motivaatio*

## Tausta

Hyvinvointi on kokonaisuus. Se koostuu monesta eri osa-alueesta ja ulottuvuudesta – fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja taloudellisesta hyvinvoinnista sekä niihin liittyvistä teoista ja käyttäytymisestä. Hyvinvointi on monen tekijän summa, ja hyvinvointiin liittyvät osa-alueet helposti linkittyvät tai vaikuttavat toinen toisiinsa. Hyvinvointia edistävä käyttäytyminen voi liittyä esimerkiksi liikkumiseen ja riittävään fyysiseen aktiivisuuteen, terveelliseen ja säännölliseen syömiseen, riittävään lepoon ja nukkumiseen tai sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tärkeistä ihmissuhteista tai harrastuksista huolehtimiseen.

Fyysisten perustarpeiden (fysiologiset tarpeet, fyysinen turvallisuus) ohella ihminen tarvitsee myös psykologista huolenpitoa: muiden ihmisten hoivaa sekä yhteenkuuluvuuden, merkityksellisyyden ja arvostuksen kokemusta. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät esimerkiksi taito

käsitellä ja hyväksyä myös hankalia ja epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita, kykyä tunnistaa itselle tärkeiden asioita ja arvoja, ja toimia niiden mukaisesti. Myös mielen joustavuus, kyky elää tässä hetkessä sekä omien vahvuuksien hyödyntäminen ovat tärkeitä psyykkisen hyvinvoinnin taitoja. Hyvinvointiin liittyvät lisäksi läheiset ihmissuhteet ja taito ylläpitää niitä. Nuoren näkökulmasta tärkeät ihmissuhteet liittyvät usein perheeseen ja ystäviin.

Hyvinvoinnin kokonaisuuden kannalta on erityisen tärkeää tunnistaa ne elementit, joista hyvinvointi omalla kohdalla koostuu sekä ne teot ja asiat, joihin voi itse vaikuttaa. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää myös tunnistaa ne asiat, jotka ovat itselle tärkeitä. Lisäksi on taidokasta tunnistaa ja hyödyntää myös omia vahvuuksiaan – asioita, ominaisuuksia ja taitoja, joita jo osaa ja jotka kannattelevat eteenpäin. Tämän pohjalta on helpompi suunnata omia tavoitteita niin opiskelun kuin muunkin elämän osalta. Tavoitteiden osalta on hyvä muistaa, että tavoitteet ovat itseä varten ja itselle merkityksellisiä tavoitteita.

---

**Tehtävä:** *Mitä hyvinvointi merkitsee minulle?*

**Tavoite:** *Tehtävän tavoitteena on herättää opiskelijan omakohtaisia pohdintoja hyvinvoinnista sekä auttaa häntä tunnistamaan, mikä on oman hyvinvoinnin kannalta keskeistä tällä hetkellä.*

Pyydä opiskelijoita pohtimaan ajatuskartan avulla hyvinvointi-sanon merkitystä hänelle itselleen. Millaisia asioita tai tekoja siihen liittyy? Kun kaikki ovat saaneet oman ajatuskartan valmiiksi, pyydä opiskelijoita valitsemaan kolme tärkeintä hyvinvoinnin tekijää, joilla on heille eniten merkitystä omassa elämässään tällä hetkellä. Tämän jälkeen muodostetaan 3–4 hengen ryhmät ja jaetaan nämä ajatukset muiden kanssa.

Lopuksi pidetään yhteinen keskustelu siitä, millaisia asioita ajatuskartoista nousi esiin. Oliko samoja hyvinvoinnin elementtejä kuin muilla?

---

**Tehtävä:** *Itselle tärkeitä asiat (Kangasniemi 2018)*

**Tavoite:** *Tehtävän tavoitteena on auttaa opiskelijaa tunnistamaan, mikä on itselle tärkeää.*

Kerro opiskelijoille hyvinvointia syntyvän myös sen tunnistamisesta, mikä on itselle merkityksellistä ja tärkeää. Millaiset asiat ja arvot ovat itselle henkilökohtaisesti tärkeitä? Parhaimmillaan voimme ohjata omaa toimintaamme siten, että elämä on omien arvojen ja arvostusten mukaista.

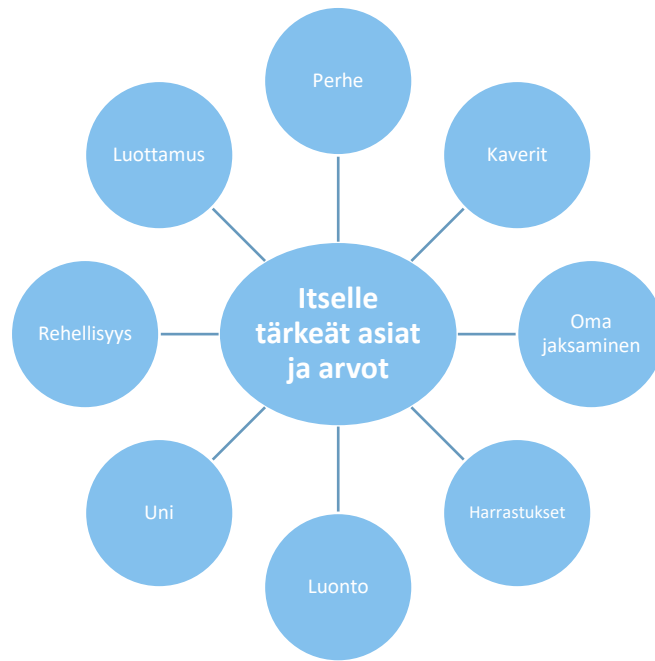
Jaa lattialle tai pöydälle kortteja, joissa on motivaatioon, itsetuntemukseen, itselle tärkeisiin asioihin ja arvoihin sekä hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä (ks. liite 2). Kortit voidaan valmistaa liitteen kaksi kysymysten avulla. Jokainen opiskelija valitsee itselleen kortin. Käydään kysymykset läpi ja vastataan näihin joko pareittain tai pienissä ryhmissä. Opiskelija voi lukea oman kysymyksensä muille ja kertoa siihen oman vastauksensa.

---

**Tehtävä:** *Arvoanalyysi (Lappalainen & Turunen 2006)*

**Tavoite:** *Tehtävän tavoitteena on kirkastaa opiskelijoille sitä, mikä on itselle tärkeää ja miten hyvin itselle tärkeä asiat tai arvot toteutuvat omassa elämässä sillä hetkellä. Voit ohjeistaa opiskelijoita seuraavalla tavalla ja piirtää malliesimerkin fläppitaululle.*

- 1) Kirjaa käsittekartan omaisesti paperille asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeitä arvoja tai konkreettisia asioita. Voit täysin vapaasti itse määritellä sen, mikä on sinulle tärkeää.
- 2) Arvioi sen jälkeen asteikolla 1–10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää (1 = ei lainkaan tärkeä; 10 = erittäin tärkeä). Voit merkitä numeron lohkon sisälle.
- 3) Arvioi sitten asteikolla 1–10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä (1 = ei toteudu lainkaan; 10 = toteutuu täydellisesti). Mitkä asiat tai arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten? Mitkä arvot puolestaan eivät toteudu niin hyvin?



Harjoituksen pohjalta voidaan yhdessä keskustella, nouseeko esiin asioita, joihin opiskelija haluaisi muutosta omassa elämässään.

---

**Tehtävä:** *TARMOA-tavoitteisiin – Myötätuntoisesti kohti itselle tärkeitä tavoitteita*

**Tavoite:** *Harjoituksen tavoitteena on jatkaa arvoanalyysin pohjalta omien tavoitteiden asettamista opiskeluun TARMOA-kysymysten avulla. Tavoitteena on oppia rakentamaan tai asettamaan tavoitteita, jotka veisivät kohti itselle tärkeitä asioita ja jotka eivät uuvuttaisi.*

Pyydä opiskelijoita pohtimaan omia tavoitteitaan tällä hetkellä. Yhteisesti pohdittavia kysymyksiä: Mitä haluan? Millaisia asioita haluan tavoitella elämässäni?

Pyydä tämän jälkeen opiskelijoita valitsemaan yksi osa-alue, jonka kautta tavoitteenasettamista harjoitellaan. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi tähänhetkiseen opiskeluun tai harrastukseen. Ohjeista opiskelijoita peilaamaan itselle asetettua tavoitetta TARMOA-sanan avulla. Lopuksi tavoite kirjataan paperille. Tehtävä jaetaan parin kanssa.

**T = Täsmällinen ja selkeä.** Onko tavoite selkeä ja kirjattavissa auki? Miten tavoitteen toteutumista voisi arvioida?

**A = Aikataulutettu. Onko tavoite sidottu aikaan?** Tehdäänkö jotain määrättyssä ajassa? Miten tavoite pilkotaan pienempiin osiin esimerkiksi viikkotasolla?

**R = Realistinen.** Onko tavoite mahdollista saavuttaa omassa tilanteessa? Onko riittävästi resursseja (esim. aika, osaaminen)? Mitä muuta tarvitaan oman panoksen lisäksi?

**M = Myötätunto ja mielekkyys.** Onko tavoite itselle sopiva, mielekäs vai liian vaativa tai jopa kohtuuton?

**O = Olennainen.** Tavoitellaanko sellaisia asioita, joita halutaan tehdä ja jotka ovat keskeisiä omassa tilanteessa? Kuluuko aika oikeisiin asioihin?

**A = Arvojen mukainen.** Onko tavoite itselle tärkeä? Onko tavoite linjassa ja tasapainossa muiden arvojen kanssa vai aiheuttaako se ristiriitaa?

---

**Tehtävä:** *Vahvuuksien vaihtokauppa (Kangasniemi ym. 2021)*

**Tavoite:** *Harjoituksen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta omista vahvuuksista ja pohtia, millaisista vahvuuksista on hyötyä erilaisissa opiskelijan elämään liittyvissä tilanteissa. Harjoitus tehdään toiminnallisesti vapaasti luokkatilaa hyödyntäen.*

Jokaiselle opiskelijalla jaetaan sattumanvaraisesti viisi vahvuutta. Vahvuudet voidaan leikata valmiita sanalistoja apuna käyttäen ja ne voidaan laminoida tai päällystää kontaktimuovilla (ks. liite 3). Tavoitteena on vahvuuskortteja vaihtamalla käydä keskustelua erilaisista vahvuuksista ja tehdä vaihtokauppoja kaverin kanssa. Opiskelijat kulkevat vapaasti ympäri luokkaa musiikin soidessa. Kun musiikki loppuu, kaksi toisiaan lähimpänä olevaa opiskelijaa jäävät keskustelemaan siitä, minkä vahvuuden haluaisi kaverin korteista itselleen vaihtaa, joka tukisi omaa opiskelijan elämää tällä hetkellä. Lopuksi vaihdetaan vahvuuksia ja jatketaan musiikin soidessa liikettä ympäri luokkahuonetta.

---

**Tehtävä:** *Hyvinvoinnin esteet*

**Tavoite:** *Pohdinnan tavoitteena on tunnistaa hyvinvointia estäviä tekijöitä omassa arjessaan.*

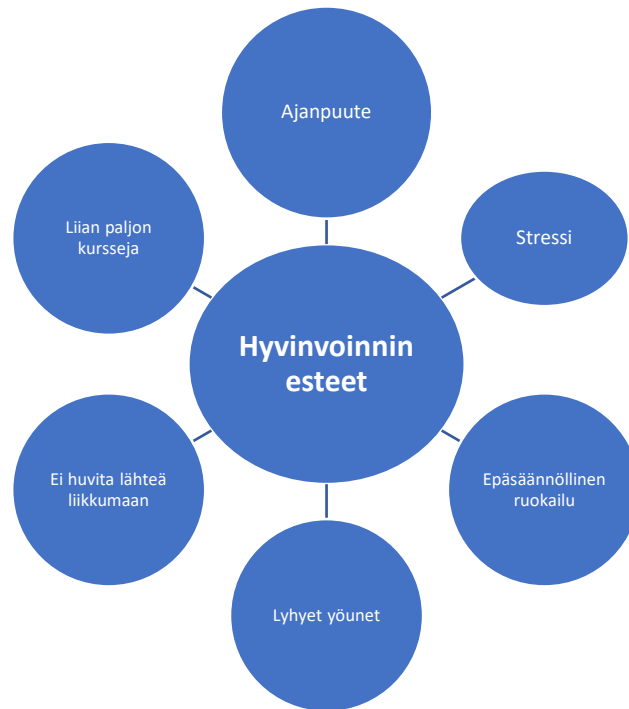
Pyydä opiskelijoita laatimaan käsittekartta hyvinvoinnin esteistä. Esteet voivat liittyä mihin tahansa. Olennaista on tunnistaa tekijät tai asiat, jotka ovat opiskelijan oman hyvinvoinnin esteenä. Lopuksi keskustellaan yhdessä, millaiset asiat tai teot estävät hyvinvointia. Pohtikaa yhdessä, mihin asioihin voi itse vaikuttaa ja mihin taas ei. Liittyvätkö esteet käyttäytymisen valintoihin (esim. epäsäännöllinen ruokailu) tai tunne-esteisiin (esim. stressi)? Liittyykö

esteisiin omaa toimintaa ohjaavia mielen tuottamiin ajatuksiin, joista on voinut muodostua ”sääntöjä” (esim. ajanpuute)? Ajanpuutteen taustalta on mahdollista tunnistaa omaa toimintaa ohjaava sääntö, että kaikki tehtävät on suoritettava kiitettävällä tasolla.

Käyttäytymisen tason este = K

Tunne-este = T

Ajatus-este = A



---

**Tehtävä:** *Pienin mahdollinen teko*

**Tavoite:** *Tehtävän tavoitteena on konkretisoida hyvinvointia tekoina ja aktivoida opiskelijoita kokemuksellisesti tutkimaan sitä, millainen vaikutus hyvinvointiteolla on omaan jaksamiseen, mielialaan tai fyysiseen vireyteen.*

Kysy opiskelijoilta, mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka jokainen voisi tehdä oman hyvinvointinsa eteen tänään. Jokainen kirjaa oman teon ylös. Vastaukset jaetaan parin kanssa ja sovitaan, että pari kysyy seuraavana päivänä, miten tuo teko onnistui, millainen olo ja fiilis sen tekemisestä tuli tai millaisia vaikutuksia sillä oli mielialaan ja fyysiseen vireyteen.

---

### 3) Mielen hyvinvointi ja jaksaminen

Tämän osion tavoitteena on edistää mielen hyvinvointia, auttaa opiskelijoita tunnistamaan omat reagoitavat stressiin ja väsymykseen sekä ennaltaehkäistä opiskelu-uupumusta. Osi-  
ossa harjoitellaan myös läsnäolon taitoa, joka on yksi keino lisätä mielen hyvinvointia sekä vahvistaa keskittymistä ja palautumista.

Avainsanat: *ajatukset, tunteet, käyttäytyminen, automaattisuus, stressi, opiskelu-uupumus, havainnointi, hyväksyntä, läsnäolon taidot, itsemyötätunto*

#### Tausta

Tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen ovat vastavuoroisessa yhteydessä toisiinsa. Ihmisyyteen ja inhimillisyyteen kuuluvat kaikenlaiset tunteet ja ajatukset – eivät vain myönteiset, vaikka niitä mieluiten haluttaisiinkin kokea ja tuntea. Usein ajatukset kytkeytyvät tunteisiin automaattisesti ja tiedostamatta. On myös tyypillistä, että ihminen pyrkii välttämään ja kontrolloimaan omia kielteisiä tunteitaan. Ajatusten ja tunteiden kontrollointi, tukahduttamis- tai kontrollointiyritykset voivat tutkimusten mukaan kuitenkin johtaa vain niiden lisääntymiseen. Sen vuoksi on hyödyllistä oppia havainnoimaan omia ajatuksia ja tunteitaan sekä hyväksymään niitä kontrolloimisen sijaan.

On myös tärkeää oppia valitsemaan tietoisesti käyttäytymistä, joka tukee hyvinvointia. Olen-  
naista on oppia olemaan tietoinen ja hyväksyvä suhteessa omiin tunnereaktioihin ja oppia valitsemaan omaa käyttäytymistä. Käyttäytymisen valinnat lopulta ratkaisevat sen, onko suuntana hyvinvointi vai pahoinvointi. Mielen hyvinvointia tukevat hyvät läsnäolon taidot, mielen joustavuus ja myötätuntoinen suhtautumistapa itseä kohtaan.

Koulu-uupumusta käsittelevän kirjallisuuden mukaan tiedetään, että uupumus lisääntyy luki-  
oon siirryttäessä ja samaan aikaan opiskeluinto vähenee. Suomalaisessa koulujärjestelmässä uupumis- ja mielialaoireilu näyttäisi koskettavan erityisesti tyttöjä, mutta sitä esiintyy myös pojilla. Koulu- ja opiskelu-uupumuksella (engl. *school/study burnout*) tarkoitetaan pitkään jat-  
kunutta stressi- ja kuormitustilaa, jossa keskeisiä ovat uupumisasteinen väsyminen eli ekshaustio, koulutyöhön liittyvä kyynistyminen ja merkityksen vähentyminen sekä riittämät-  
tömyyden ja kyvyttömyyden tuntemukset opiskelua kohtaan. Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan 20 prosenttia tytöistä ja 9 prosenttia pojista kokee koulu-uupumusta, kun otettiin huomioon uupumuksen kaikki kolme ulottuvuutta. Uupumisasteinen väsymys on yleisintä lu-  
kiolaisilla ja sitä havaittiin 39 prosentilla tytöistä ja 18 prosentilla pojista. Uupuneella ihmisellä on usein vaikeuksia suoriutua arjen vaatimuksista ja tehtävistä. Uupumisoireiluun liittyy tyy-  
pillisesti myös muutoksia nukkumisessa ja mielialassa sekä aktiivisuudessa suhteessa muihin ihmisiin tai vaikkapa harrastuksiin. Uupuneena ei jaksa eikä huvita, ja usein asiat tuntuvat ylitsepääsemättömän vaikeilta.

Voidaan ajatella, että hyvinvoinnin janan toisessa päässä on äärimmäisen hyvinvoiva ja jaksava opiskelija, jolla on joustavuutta mukauttaa omaa toimintaansa tilanteiden asettamiin vaatimuksiin. Uupunut opiskelija taas edustaa janan toista ääripäätä, jossa koettu stressi, väsymys ja kuormitus ovat kasvaneet liian suureksi. On tärkeää, että uupumuksen kaltaista tilaa tai oireilua voitaisiin ennaltaehkäistä ja tunnistaa riittävän ajoissa, jotta vakavammalta uupumukselta vältyttäisiin.

---

**Tehtävä:** *Tunnetilani tänään*

**Tavoite:** *Harjoituksen tavoitteena on edistää opiskelijoiden omien tunteiden tunnistamista ja havainnoimisen taitoa.*

Pyydä opiskelijoita valitsemaan väri, joka kuvastaa parhaiten tämänhetkisiä tunnelmia. Harjoituksen tavoitteena on kehittää omien tunteiden havaitsemista. Opiskelijat saavat perustella värivalinnan vapaasti ja täydentää omia tunnelmiaan haluamallaan tavalla.

---

**Tehtävä:** *Miten reagoin stressaaviin tilanteisiin?*

**Tavoite:** *Tehtävän tavoitteena on auttaa opiskelijaa tunnistamaan stressin vaikutuksia omiin ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen sekä oppia tunnistamaan oman käyttäytymisen seurauksia.*

Tehtävä tehdään aluksi itsenäisesti, jonka jälkeen se puretaan pareittain. Lopuksi keskustellaan yhteisesti siitä, millaisia ajatuksia tehtävä herätti.

Pyydä opiskelijoita ensin pohtimaan, miten he reagoivat stressaaviin tilanteisiin, esimerkiksi koeviikkoon tai muihin kuormittaviin asioihin elämässä. Voit kehottaa opiskelijoita muistelemaan edellistä kertaa, jolloin he kokivat olleensa stressaantuneita.

**Kysymyksiä opiskelijoille:**

Millaisia ajatuksia ja tunteita huomasit itselläsi olevan? Miten reagoit stressitilanteessa? Mitä teit tuossa tilanteessa?

Pura tilanne ajatus-tunne-käyttäytymisketjun avulla.





<b>Tilanne</b>  <i>Koeviikko tu- lossa, edessä</i>	<b>Tilanteeseen liittyvät tun- teet</b>  <i>Stressaa, ahdistaa, jännittää</i>	<b>Tilanteeseen liittyvät aja- tukset</b>  <i>En pysty oppimaan millään kaikkea. Aika ei riitä.</i>	<b>Käyttäytymi- nen tilanteessa</b>  <i>Luen ilta- myöhään, yritän lukea mahdolti- simman paljon.</i>	<b>Käyttäytymi- sen seuraukset lyhyellä aikavälillä</b>  <i>Juon kahvia, jä- tän liikumisen väliin ja unoh- dan syödä sään- nöllisesti ar- jessa.</i>	<b>Käyttäytymi- sen seuraukset pitkällä aikavälillä</b>  <i>Väsyttää, vai- kea nukahtaa, elimistö käy yli- kierroksilla.</i>
--	---	---	---	---	--

### **Kysymyksiä opiskelijoille:**

Pohdi, miten voit omalla käyttäytymiselläsi vaikuttaa asioiden kulkuun toisella tavalla.

### **Voit kertoa opiskelijoille lisäksi:**

Kuten edellä todettiin, omia ajatuksia ja tunteita on vaikea muuttaa tai kontrolloida. Rakentava tapa on suhtautua niihin havainnoiden ja hyväksyen. On luonnollista, että koeviikko voi myös aiheuttaa stressiä ja kielteisiä tunteita, ja niitä on vaikea suoraan poistaa. Oma käyttäytyminen on kuitenkin osa-alue, johon pystymme vaikuttamaan.

Mihin asioihin sinä pystyt itse vaikuttamaan? Miten sinä voit käyttäytyä ja toimia, jotta se palvelisi stressaavaa tai kuormittavaa tilannetta? Millaisiin asioihin sinun olisi hyvä keskittyä, jotta stressin haitallisilta vaikutuksilta voitaisiin välttyä?

---

### **Harjoitus: Tietoisuustaitoharjoitus**

**Tavoite:** Harjoituksen tavoitteena on opetella pysähtymään ja olemaan läsnä; havainnoimaan, hyväksymään omia ajatuksia ja tunteita sekä kehollisia tuntemuksia.

Tietoisuustaitoharjoituksessa harjoitellaan havainnoinnin ja hyväksynnän lisäksi taitoa olla reagoimatta ajatuksiin ja tunteisiin sekä itsemyötätunnoista suhtautumistapaa siihen, mitä siinä hetkessä esiintyy, sallien hankalatkin tuntemukset.

*”Ota itsellesi hyvä ja mukava istuma-asento. Tunne jalkapohjasi tukevasti alustaa vasten. Tunne, kuinka hartiat asettuvat ja alaselkäsi ojentuu hyvään istuma-asentoon. Pää asettuu rangan jatkeeksi. Hae käsillesi mukava asento vartalon vierestä. Voit halutessasi sulkea silmäsi.*

*Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Kiinnitä nyt huomiosi omaan hengitykseen ja pane merkille, miten keuhkot ensin täyttyvät ja kuinka ilma sen jälkeen virtaa kevyesti ulos keuhkoista. Ainoastaan huomaa tämä. Olet tietoisena läsnä tässä hetkessä, tietoisena omasta hengityksestäsi ja oman hengityksesi rytmistä.*

*Kiinnitä huomiosi seuraavaksi kehoosi tuntemuksiin. Tunne jalkapohjasi edelleen lattiaa vasten. Tunne, kuinka reites koskettavat tuolia. Huomaa, miltä jaloissasi tuntuu. Ainoastaan pane merkille kaikki tuntemukset tässä ja nyt. Voit havainnoida jalkojen tuntemuksia. Voit huomata väsymystä, kireyttä, rentoutta tai jopa niiden vaihtelua. Laita vain merkille nuo tuntemukset, arvioimatta niitä hyvinä tai huonoina. Voit hyväksyä kaikenlaiset tuntemukset osana tätä hetkeä.”*

Pidä tässä kohtaa pieni tauko ja anna aikaa havainnoida kehon tuntemuksia. Jatka sitten:

*”Kiinnitä nyt huomiosi selkääsi, vatsaasi, hartioihisi. Saatat tuntea lihaksissa ja nivelissä jännitystä ja kireyttä tai rentoutta, vapautta ja levollisuutta; keveyden tai painavuuden tunteita. Olet tietoisena kehoosi tuntemuksista, juuri tällä hetkellä.”*

Pidä tässä kohtaa pieni tauko ja anna aikaa havainnoida kehon tuntemuksia. Jatka sitten:

*”Seuraavaksi siirrä huomiosi omiin ajatuksiisi. Huomaa, millaisia ajatuksia sinulla on. Huomaa ajatuksesi, joita sinulla on tällä hetkellä.”*

Pidä tässä kohtaa pieni tauko ja anna aikaa panna merkille ajatuksia. Jatka sitten:

*”Siirrä nyt huomiosi omiin tunteisiisi. Huomaa tunteesi, joita sinulla on tällä hetkellä. Saatat tuntea jännitystä, innostusta tai jotain muuta. Tärkeintä on huomata tunteet sellaisina kuin ne ovat ja ottaa ne vastaan lempeästi, muuttamatta niitä. Voit ainoastaan havainnoida niitä ja ottaa kaikki tunteet ja ajatukset lempeästi vastaan.”*

Pidä tässä kohtaa pieni tauko ja anna aikaa havainnoida tunteita. Jatka sitten:

*”Vie seuraavaksi huomiosi takaisin omaan hengitykseen. Huomaa, kuinka keuhkot täyttyvät ja kuinka ilma virtaa kevyesti ulos. Tunnet hengityksesi rytmin. Voit tuntea jälleen jalkasi lattiaa vasten. Voit mielessäsi kuvitella ympäröivän huoneen ja itsesi tässä huoneessa.*

*Sitten, kun olet valmis, voit aukaista silmäsi.”*

---

**Tehtävä:** Millaiset teot vievät eteenpäin?

**Tavoite:** Tehtävän tavoitteena on auttaa opiskelijaa tunnistamaan tekoja ja valintoja, jotka konkreettisesti edistävät omaa tilannetta ja stressaantunutta olotilaa.

Pyydä opiskelijoita pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

Millaiset teot tai käyttäytymisen valinnat helpottaisivat stressaantunutta olotilaa? Millaiset teot helpottaisivat työmäärää ja ajanhallintaa? Miten ennaltaehkäistä haitallista tai liiallista stressiä ja ennaltaehkäistä opiskelu-uupumusta? Kuvittele, että oma paras ystäväsi olisi ajautunut erittäin kuormittavaan tilanteeseen opinnoissaan. Miten suhtautuisit hänen tilanteeseensa ja kuinka neuvoisit ystäväsi toimimaan?

---

**Tehtävä:** Hyvinvoinnin vaaka (Kangasniemi 2017)

**Tavoite:** Tehtävän tavoitteena on auttaa opiskelijaa tunnistamaan asioita ja tekoja, jotka lisäävät kuormitusta tai vireyttä ja toisaalta tekoja ja asioita, jotka rauhoittavat ja laskevat fyysiologista vireyttä.

Pyydä opiskelijoita kirjoittamaan vaakan toiselle puolelle *aktiivisia* asioita ja tekoja, jotka lisäävät kuormitusta ja psyykkistä ja fyysistä vireyttä. Kerro opiskelijoille, että nämä teot vaativat sinulta ainakin jonkin verran psyykkistä ja fyysistä ponnistelua ja energiaa. Nämä teot voivat olla myös itselle tärkeitä ja mieluisia. Näitä voivat olla esimerkiksi opiskeluun liittyvät asiat, jalkapallotreenit ja ystävien tapaaminen.

Toiselle puolen vaakaa kirjataan asioita tai tekoja, jotka rauhoittavat ja laskevat psyykkistä ja fyysistä vireyttä. Tämänkaltaiset teot ovat sellaisia, joiden tekemiseen tarvitaan vain vähän, jos lainkaan, ponnistelua, ja jotka rentouttavat niin mieltä kuin kehoakin. Tällaisia tekoja voivat olla esimerkiksi kirjan lukeminen, kännykän sulkeminen, iltateen nauttiminen, saunominen, tietoisuustaitoharjoitukset ja rauhallinen venytteleminen.

**Kysymyksiä opiskelijoille:**

Onko oma vaaka kallellaan jommallekummalle puolelle? Onko syytä tietoisesti lisätä toiselle puolelle tekoja, jotka auttavat vaakaa pysymään paremmin tasapainossa?

---

#### 4) Hyvinvointia edistävä ilmapiiri ja ympäristö

Tämän osion tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä ympäristön vaikutuksesta hyvinvointiin. Osiossa keskitytään erityisesti luonnon hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin kokemuksellisten harjoitteiden avulla. Lisäksi osion tavoitteena on pohtia ja kehittää oman oppilaitosympäristön hyvinvointia fyysisen/rakennetun ympäristön ja psykososiaalisen ympäristön näkökulmasta.

Avainsanat: *ympäristö, hyvinvointi, luonto, ryhmä, oppilaitos*

##### **Tausta**

Ympäristö on tärkeä osa hyvinvointiamme. Opiskelijan hyvinvoinnin näkökulmasta oppilaitos on fyysisesti ja psykososiaalisesti yksi tärkeä ympäristö, jossa aikaa kuluu päivittäin. On hyödyllistä pohtia opiskeluryhmän ja oppilaitoksen ilmapiiriä ja sitä, miten omaa vuorovaikutusta voisi kehittää suuntaan, joka tukee omaa ja muiden jaksamista ja viihtymistä arjessa.

Osion aikana pohditaan myös mahdollisuuksia oppilaitoksen fyysisen ympäristön kehittämiseksi sekä miten luontoa voitaisiin hyödyntää paremmin hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimusten kautta esimerkiksi tiedetään, että luontoympäristö ja luontoliikunta edistävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Luonnossa liikkumisesta ja oleskelusta saadut terveys- ja hyvinvointihyödyt ovat monen osatekijän summa. Luonto vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin ainakin fysiologisten ja psykologisten vaikutusten kautta. Luonnossa stressitilanteista palautuminen paranee, syke ja verenpaine alenevat.

Lisäksi luonnossa liikkuminen tuottaa tutkitut liikunnan aikaansaamat hyödyt. Ulkoilu luonnossa parantaa mielialaa, koettua terveyttä ja kuntoa sekä auttaa irtautumaan arjesta. Luonto myös tukee itsetuntoa ja luontoympäristö elvyttää ja palauttaa stressistä.

---

**Harjoitus:** *Lempipaikka-harjoite*

**Tavoite:** *Lempipaikka-harjoitteen tavoitteena on löytää luontoympäristöstä oma lempipaikka, joka mahdollistaa luonnossa elpymisen, rentoutumisen ja palautumisen hetken.*

*Harjoitus toteutetaan joko mielikuvaharjoitteena tai luontoympäristössä kokemuksellisesti ympäristöä aistien.*

## Ohjeistus harjoitukseen:

*”Valitse mielessäsi luonnon oma lempipaikka, jossa sinun on hyvä olla. Voit samalla halutessasi sulkea silmät. Lempipaikkasi voi olla syksyinen metsä, laiturin nokka järven rannassa tai vaikkapa puiston penkki, jossa on mukava levähtää kesken päivän. Matkaa mielessäsi nyt tähän paikkaan ja voit kuvitella tuon hetken kaikilla aisteillasi. Mitä kuulet ympärilläsi, mitä aistit jalkojesi alla tai millaisia tuoksuja haistat. Voit myös nähdä ja nauttia kauniista maisemasta, luonnon tarjoamista väreistä ja yksityiskohdista. Nauti siinä hetken aikaa ja anna itsellesi lupa levähtää. Hetken kuluttua, kun olet valmis, voit matkata takaisin tähän hetkeen.*

---

**Tehtävä:** *Hyvinvoiva oppilaitos*

**Tavoite:** *Harjoituksen tavoitteena on edistää pohdintoja siitä, millainen ympäristö on hyvinvointia edistävä.*

Harjoitus tehdään pareittain tai kolmen hengen ryhmässä pohtien omaa opiskeluympäristöä.

Pyydä opiskelijoita pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

Millaiset tilat tai millainen ympäristö tukevat opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista? Tunnistatteko konkreettisia hyvinvointia tukevia toimia, joilla fyysistä ympäristöä voitaisiin kehittää? Entä millainen ilmapiiri tukee hyvinvointia? Millainen oppilaitoksen ilmapiiri on tällä hetkellä? Millainen toivoisitte sen olevan? Millaiset teot tukisivat hyvinvointia opiskelijoiden ja opettajien kesken?

---

**Harjoitus:** *Tietoisuustaitoharjoitus luonnossa*

**Tavoite:** *Tietoisuustaitoharjoitteen tavoitteena on pysähtyä tähän hetkeen ja hyödyntää luontoympäristöä tietoisien läsnäolon harjoittamisessa.*

Harjoitus toteutetaan ulkona lähipuistossa tai luonnossa. Mikäli huonon sään vuoksi ulos on mahdotonta mennä, voidaan hyödyntää myös netissä saatavilla olevia luontorentoutumisen tai läsnäolon harjoitteita.

## Ohjeistus harjoitukseen:

*”Lähde kävelylle metsään tai lähipuistoon. Kävele rauhallisesti ja vie huomiosi ympäröivään luontoon. Voit tarkastella puita, aistia maan jalkojesi alla ja kuunnella ääniä. Vie hetkeksi huomiota myös omaan hengitykseen ja anna hengityksen virrata omaa rytmäään. Salli oma hengityksesi rytmi sellaisena kuin se on tällä hetkellä. Voit halutessasi vaikkapa pysähtyä aistimaan sitä. Samalla voit aistia kehosi ja aistia itseäsi ympäröivässä luonnossa.*

*Siirrä huomio nyt takaisin ympäristöön. Vie katseesi ympärilläsi oleviin puihin ja pysähdy tarkastelemaan yhtä puuta. Tarkkaile puun kuorta. Millaisia värejä siinä on, löytyykö siitä jäkälää tai naavaa, kenties lovia? Huomaatko, kuinka auringon valo osuu puun oksilla olevaan lumeen tai lehtiin?*

*Keskity seuraavaksi ihosi välittämiin tuntemuksiin. Tunnetko kasvoillasi tuulen? Lämmittääkö aurinko ihoasi? Voit pysähtyä myös nojaamaan puuhun. Miltä puu tuntuu, kun nojaat siihen selkäsi ja sivelet sormilla sen kuorta?*

*Entä miltä puu tuoksuu? Pihkalle vai kenties vihdalle ja kesäsaunalle? Aina, jos huomaat ajatustesi vaeltavan muualle, palauta ne siihen, mitä olet juuri nyt aistimassa tai seuraamaan hengitystäsi.”*

Jos harjoitusta ei ole mahdollista toteuttaa luonnossa, Suomen Mielenterveysseuran (MIELI ry) sivuilta löytyy virtuaalisia harjoitteita. Esimerkki: [Hyvän mielen metsäkävelyt](#)

---

## 5) Hyvinvointitutorin rooli ja tehtävät

Tämän osion tavoitteena on kirkastaa hyvinvointitutorin rooli ja tehtävät, lisätä tietoa opiskeluterveydenhuollon palveluista sekä vahvistaa ja harjoitella kokemuksellisten harjoitteiden avulla tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä taitoa antaa positiivista palautetta.

Avainsanat: *hyvinvointitutor, kohtaaminen, vuorovaikutus, kuunteleminen, tukeminen, kannustaminen, käytännön ideat, tapahtumat*

### Tausta

Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä lapsen ja nuoren hyvinvointiin sekä pärjäämiseen elämässä ja yhteiskunnassa. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja ovat esimerkiksi omien tunteiden, ajatusten ja tarpeiden ilmaisu, avun pyytäminen, kuuntelemisen taito, palautteen ja tuen ilmaisun taidot, neuvottelun ja argumentoinnin taidot, kyky ratkoa ristiriitoja, yhteisten sääntöjen noudattaminen, omien ja toisten tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely. Tunteiden itsesäätelyyn liittyvien taitojen on havaittu olevan yhteydessä myöhemmin myös korkeakoulussa opintomenestykseen.

Hyvinvointitutorin roolissa korostuvat hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot. Hyvinvointitutorin tehtävänä on ideoida, suunnitella ja toteuttaa yhdessä muiden opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä sekä toimia vertaisena ja kanssakulkijana muille opiskelijoille lukivuosien ajan. On tärkeää osata kuunnella, aistia ja kommunikoida erilaisten opiskelijoiden kanssa. Hyvinvointitutorin ei tarvitse olla toisen opiskelijan auttaja tai hänen ongelmiansa ratkaisija. Se riittää, että osaa olla läsnä, jutella ja tarvittaessa, jos huoli toisesta opiskelijasta herää, ohjata opiskelija juttelemaan kouluterveydenhuollon ammattilaisen tai opettajan kanssa. Hyvinvointitutor on vertainen, joka pystyy jakamaan suurimman osan erilaisista opiskeluun liittyvistä haasteista ja huolista. Omalla esimerkillään – olla avoin, välittävä ja puhua suoraan hankalistakin asioita – on mahdollista luoda ilmapiiriä ja yhteisöä, jossa olisi hyvä ja turvallista olla sellaisena kuin on.

---

**Tehtävä:** *Vuosikello ja hyvinvointi-ideat*

**Tavoite:** *Tehtävän tavoitteena on virittää alustavia ideoita ja ajatuksia hyvinvointia edistävälle toimenpiteille.*

Pyydä opiskelijoita rakentamaan isolle fläppipaperille vuosikello, jossa näkyvät lukuvuoden kuukaudet elokuusta toukokuuhun. Lähdetään pareittain ideoimaan pieniä tekoja ja tapahtumia, joita voitaisiin toteuttaa pitkin vuotta.

---

**Harjoitus:** *Eläytyvän kuuntelun harjoitus*

**Tavoite:** *Harjoituksen tavoitteena on konkretisoida opiskelijoille kuuntelemisen taidon merkitystä vuorovaikutuksessa sekä edistää kuuntelun taitoja.*

Pyydä opiskelijoita ottamaan itselleen pari. Harjoituksessa kerrotaan parille esimerkiksi eilispäivän tapahtumista noin kahden minuutin ajan.

- 1) Toinen aloittaa kertojan roolissa ja toinen kuuntelee. Kuuntelija keskeyttää puhetta koko ajan sanomalla ”Joo, joo..” tai selaa kännykkää tms.
- 2) Toisessa vaiheessa kertoja pääsee kertomaan päivän tapahtumat alusta loppuun keskeyttämättä. Toisen tehtävänä on kuuntelijan roolissa keskittyä vain kuuntelemaan, jota tukevat mahdollisesti pienet pään nyökkäykset ym. Väliin ei kommentoida mitään. Eläytyvästi kuunneltaessa on hyvä kiinnittää huomiota puheen lisäksi puhujan sanattomiin viesteihin, kuten ilmaisutapaan, eleisiin, esiintymiseen ja katsekontaktiin. Tämän jälkeen kuuntelijan tehtävänä on palauttaa kuultu viesti/tarina kertojalle. Eläytyvästi kuunneltaessa vastaanotettu viesti lähetetään omin sanoin takaisin viestin lähettäjälle vahvistettavaksi tai korjattavaksi. Kuullun asian lisäksi palautetaan puhujalle harkiten myös viestistä välittyvä tunne. Kuultua voidaan selventää esittämällä puhujalle lisäkysymyksiä.
- 3) Vaihdetaan rooleja ja toistetaan kohdat 1–2.
- 4) Lopuksi keskustellaan, miltä kertojasta ja kuuntelijasta tuntui harjoituksen eri vaiheissa. Luodaan muistilista hyvälle kuuntelemiselle.

---

**Harjoitus:** *Vahvasta hyvää positiivisen palautteen avulla*

**Tavoite:** *Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden taitoja antaa positiivista palautetta.*

**Ohjeistus opiskelijoille:**

- 1) Ota itsellesi pari. Parin tehtävänä on tehdä esimerkiksi jokin helppo tasapainoliike. Yhtä hyvin tehtävänä voi olla askarella paperilennokki tai piirtää jokin kuva. Olennaista on harjoitella positiivisen palautteen antamista. Parin tehtävänä on antaa positiivista palautetta tehdystä liikkeestä, poimia kolme kohtaa, jotka sujuivat hyvin tmv. Vaihdetaan tehtäviä.



- 2) Kerrotaan kolme hyvää asiaa parille, jotka ovat ilahduttaneet päivän aikana toisessa. Voidaan kehua parin vahvuuksia, taitoja tai persoonaa. Mutta vain aitoja ja positiivisia asioita.
- 

**Harjoitus:** *Oman oppilaitoksen tukitoimet, kun huoli herää*

**Tavoite:** *Harjoituksen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoa siitä, miten oman oppilaitoksen opiskeluhuolto toimii ja kenen puoleen kääntyä, jos herää huoli itsestä tai omasta opiskelutoverista.*

Harjoituksessa jakaudutaan kolmen hengen ryhmiin. Pyydä opiskelijoita pohtimaan yhdessä tilanteita, jolloin olisi hyvä puuttua tai ottaa puheeksi huoli. Millainen käytös tai reagointi opiskelutoverissa herättää huolen? Millaisia palveluita omassa oppilaitoksessa on tarjolla, jos herää huoli omasta tai opiskelijatoverin hyvinvoinnista ja jaksamisesta?

Harjoitus puretaan yhteisesti ja nimetään oman oppilaitoksen ammattilaiset, jotka voivat olla tilanteissa avuksi. Lisäksi pohditaan kysymyksiä tai puheeksi ottamisen tapoja hyvinvointitorina tilanteisiin, kun huoli herää toisesta opiskelijasta.

---

## HYVINVOINTIRYHMÄN TOIMINTAMALLI

Hyvinvointiryhmän tarkoituksena on ideoida ja suunnitella toimenpiteitä hyvinvoinnin edistämiseksi oppilaitoksessa. Tätä ryhmää voidaan kutsua myös jollain toisella nimellä sekaanusten välttämiseksi, jos oppilaitoksessa toimii jo joku muu hyvinvointiryhmä. Lisäksi tässä ryhmässä keskustellaan ja jaetaan yleisiä havaintoja opiskelijoiden jaksamisen tilasta sekä tuetaan ja pohditaan hyvinvointitutoreiden omaa jaksamista.

### Hyvinvointiryhmän kokoonpano:

- Hyvinvointitutorit (noin 4–6 opiskelijaa).
- Hyvinvointiryhmän toiminnasta vastaavat ammattilaiset (esim. opettaja, apulaisrehtori, psykologi, terveydenhoitaja tai kuraattori; yhteensä noin 2–4 ammattilaista).

### Hyvinvointiryhmän tapaamiset ja käytännöt

Hyvinvointiryhmän tapaamiset on hyvä merkitä kalenteriin heti lukukauden alussa 3–4 viikon välein. Näin varmistetaan tapaamisten säännöllisyys. Hyvinvointiryhmän tapaamisten (kesto noin 60 min) rakenne voi olla:

- Kuulumiskierros: mitä kuuluu itselle ja muille
- Varsinainen sisältö/asialista ja hyvinvointia edistävät teot/tapahtumat
- Lopetus ja uuden ajankohdan varmistus

Kuulumiskierrokset voidaan tehdä vapaamuotoisesti jutellen, mutta suositeltavaa olisi käyttää apuna jotakin toiminnallista menetelmää. Usein on helpompi kertoa kuulumisista erilaisen korttien avulla. Varsinkin alkuun, ryhmän ollessa uusi, on hyvä hyödyntää pareittain käytäviä keskusteluja. Kuulumiskierroksen tarkoituksena on lisätä tietoa ja ymmärrystä siitä, mitä opiskelijoille kuuluu sekä kehittää hyvinvointitutoreiden taitoja kertoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Samalla luodaan ilmapiiriä, jossa välitetään ja huomioidaan opiskelijat ja pyritään tukemaan myös heidän jaksamistaan arjessa.

Ensimmäisten tapaamisten pääaiheena ovat erilaiset hyvinvointia tukevat teot, toimenpiteet ja tapahtumat lukukauden aikana. On tärkeää käyttää riittävästi aikaa niiden ideointiin ja suunnitteluun ja muistaa palata näihin uudestaan. Ideat ja suunnitelmat on hyvä kirjata ylös sekä pitää tapaamisista vapaamuotoista muistiota.

Tapaamisten alkuun voidaan liittää lyhyitä hyvinvointiin liittyviä harjoitteita tai alustuksia. Liitteestä löytyy hyvinvointitutor-koulutuksen teemojen mukaan lisäharjoitteita, joita voidaan tarvittaessa hyödyntää tapaamisten aikana virittämään kiinnostus oman ja muiden hyvinvoinnin edistämiseen.

## LIITTEET

### Liite 1: Lisäaineistoa hyvinvointiryhmän tapaamisia varten

#### Vuosikello

Hyvinvointia tukevia toimenpiteitä kannattaa suunnitella vuosikellon mukaisesti ympäri lukuvouden. Suunnitelkaa yhdessä tekoja, aiheita ja/tai teemoja, jotka olisivat toteutettavissa helpposti joka viikkoisessa arjessa. Suunnittelua helpottaa konkreettinen kalenterinmukainen vuosikello, johon merkataan alustavat suunnitelmat. Pitäkää myös mielessä, että hyvinvointia edistävät teot voidaan toteuttaa esimerkiksi isompina tapahtumina joko itsenäisesti tai osana oppilaitoksen muuta perinteistä ohjelmaa. Olennaista on löytää konkreettisia tekoja, joissa näkyy hyvinvoinnin kokonaisuus ja joiden avulla tuetaan opiskelijoiden jaksamista. Vuosikelloa on hyvä kuljettaa hyvinvointiryhmän tapaamisissa mukana, jotta hyvät ideat ja suunnitelmat pysyvät mielessä.

#### Uni ja lepo

##### Tausta

Uni ja lepo ovat jaksamisen ja hyvinvoinnin kivijalka. Kerro opiskelijoille, että unen tehtävänä on palauttaa päivän rasituksista, tehostaa oppimista ja muistamista, tukea mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia sekä ylläpitää aineenvaihduntaa ja hormonitoimintaa. Unen merkitystä hyvinvoinnille ei täydellisesti vielä ymmärretä, mutta tiedetään, että jos ihminen ei nuku riittävästi, univaje altistaa muistin, keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ongelmille, kasvattaa riskiä diabetekseen, keskivartalolihavuuteen ja alentuneeseen immuunivasteeseen sekä kasvattaa riskiä mielenterveysongelmien syntymiselle, kuten masennukselle ja ahdistuneisuudelle.

Unettomuus on yleisin unihäiriö. Unettomuudessa ihmisellä on nukahtamisen vaikeutta, unessa pysymisen ongelma tai usein molemmat. Nuorten unihäiriön erityispiirteenä on unirytmien viivästyminen myötä ilmaantuva näennäinen unettomuus. Murrosiän kehityksen myötä melatoniinin erityksen lisääntymisen ajankohta viivästyy ja toisaalta syvän unen määrä vähenee, jolloin nuoren nukahtamisajankohta viivästyy ja nukahtamisherkkyys heikkenee. Nuoren on siis helppo valvoa halutessaan erittäin myöhään toisin kuin ennen murrosikää. Myös runsas tietotekniikan ja median käyttö liittyy tavallista myöhäisempään nukkumaanmeno-aikaan.

Nuorten unettomuuden esiintyvyyttä on 9–13 prosenttia. Niiden nuorten osuus, jotka nukkuvat alle kahdeksan tuntia on kasvanut nuorilla, myös lukiolaisten keskuudessa sekä tytöillä että pojilla (Kouluterveyskysely 2006–2017). Nukkumiseen liittyvä suositus murrosikäisillä on 8–

10 tuntia ja nuorilla aikuisilla ja aikuisilla 7–9 tuntia per yö. Unen tarve on kuitenkin yksilöllistä.

### **Kysymyksiä pohdittavaksi opiskelijoille:**

Nukutko tarpeeksi? Oletko väsynyt aamulla herätessäsi? Mitkä tekijät tukevat untasi? Mitkä tekijät haittaavat sitä?

## **Hyvinvointi ja itselle tärkeät asiat**

**Tehtävä:** *Minulle merkitykselliset hetket kuvina*

**Tavoite:** *Tehtävän tavoitteena on konkretisoida itselle merkityksellisen kuvan avulla sitä, mikä on itselle tärkeää.*

Pyydä opiskelijoita valitsemaan esimerkiksi puhelimestaan 1–3 kuvaa, jotka edustavat itselle tärkeitä asioita. Vaihtoehtoisesti kuvan voi valita nettiä apuna käyttäen. Jaetaan opiskelijat pareittain, ja lopuksi keskustellaan koko ryhmällä aiheesta.

**Tehtävä:** *Ajankäyttöpiirakka*

Pyydä opiskelijoita piirtämään piirakkakuviota omasta vuorokaudesta.

Mihin oma aika kuluu tällä hetkellä? Esimerkiksi opiskelu/koulu, nukkuminen, harrastukset, läksyt, some, kaverit jne. Kun ajankäytön kannalta piirakka on valmis, pohdi oletko siihen tyytyväinen. Jos tunnistat muutostarpeita, miten haluaisit ajan jakautuvan eri asioille? Piirrä uusi kuvio tästä. Pohdi lopuksi myös sitä, mikä on oma unentarpeesi ja onko se tasapainossa suhteessa päivän kuormitukseen.

**Liite 2. Kysymyksiä tehtävään "itselle tärkeät asiat" arvokorttien valmistamiseen**  
(ks. [https://cdn.mll.fi/prod/2018/10/24091826/NT\\_Arvokortit.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2018/10/24091826/NT_Arvokortit.pdf))

**Millaista hyvä elämä on sinun mielestäsi?**

**Mihin haluat käyttää aikaasi?**

**Jos saisit kolme toivomusta, mitä ne olisivat?**

**Mitä haluaisit oppia?**

**Jos voittaisit lotossa, mitä tekisit?**

**Teetkö niitä asioita, joista pidät?**

**Mitä vapaus sinulle merkitsee?**

**Mitä nähdyksi tuleminen tarkoittaa sinulle?**

**Millainen ystävä haluaisit olla?**

**Millaisista asioista unelmoit?**

**Mistä asioista olet kiitollinen?**

**Mitkä asiat auttavat sinua voimaan hyvin?**

**Liite 3. Sanalista 100 vahvuutta (Avola & Pentikäinen 2019)**

<b>REILU</b>	<b>ARVOSTAVA</b>	<b>HUOLELLINEN</b>
<b>JÄRJESTELMÄLLINEN</b>	<b>REHELLINEN</b>	<b>TARKKA</b>
<b>TUNNOLLINEN</b>	<b>OIKEUDENMUKAINEN</b>	<b>PARHAASEEN PYRKIVÄ</b>
<b>KOHTELIAS</b>	<b>KILTTI</b>	<b>AVULIAS</b>
<b>RAKASTAVA</b>	<b>YSTÄVÄLLINEN</b>	<b>LÄMMINHENKINEN</b>
<b>EMPAATTINEN</b>	<b>HYVÄNTAHTOINEN</b>	<b>ANTELIAS</b>
<b>SOSIAALISESTI</b>	<b>ÄLYKÄS</b>	<b>KANNUSTAVA</b>
<b>NOPEA</b>	<b>KÄYTÄNNÖLLINEN</b>	<b>KAUNEUDENTAJUINEN</b>
<b>SINNIKÄS</b>	<b>PÄÄMÄÄRÄTIETOINEN</b>	<b>TAVOITTEELLINEN</b>

<b>TEHOKAS</b>	<b>RATKAISUKESKEINEN</b>	<b>LUOVA</b>
<b>SYVÄLLINEN</b>	<b>HERKKÄ</b>	<b>TUNNEÄLYKÄS</b>
<b>TAITEELLINEN</b>	<b>AITO</b>	<b>AINUTLAATUINEN</b>
<b>ILMAISUVOIMAINEN</b>	<b>HENKINEN</b>	<b>OIVALTAVA</b>
<b>ÄLYKÄS</b>	<b>VIISAS</b>	<b>AJATTELUTAITOINEN</b>
<b>AVARAKATSEINEN</b>	<b>ARVIOINTIKYKYINEN</b>	<b>OPPIMISTAITURI</b>
<b>ITSENÄINEN</b>	<b>VAATIMATON</b>	<b>JÄRKEVÄ</b>
<b>MUKAVA</b>	<b>LUOTETTAVA</b>	<b>SITOUTUNUT</b>
<b>MYÖTÄTUNTOINEN</b>	<b>HUOLEHTIVAINEN</b>	<b>MALTILLINEN</b>

<b>ITSESÄÄTELYKYKYINEN</b>	<b>USKOLLINEN</b>	<b>SISUKAS</b>
<b>LUOTTAVAINEN</b>	<b>KUNNIOITTAVA</b>	<b>AHKERA</b>
<b>RYHMÄTYÖTAIINEN</b>	<b>UTELIAS</b>	<b>ILOINEN</b>
<b>ITSEVARMA</b>	<b>IDEARIKAS</b>	<b>OPTIMISTINEN</b>
<b>ENERGINEN</b>	<b>INNOSTUVA</b>	<b>POSITIIVINEN</b>
<b>MYÖNTEINEN</b>	<b>KIITOLLINEN</b>	<b>MONIPUOLINEN</b>
<b>LEIKKISÄ</b>	<b>HAUSKA</b>	<b>AURINKOINEN</b>
<b>TOIVEIKAS</b>	<b>VAHVA</b>	<b>ROHKEA</b>
<b>PÄÄTTÄVÄINEN</b>	<b>PERIKSIANTAMATON</b>	<b>SYDÄMELLINEN</b>



<b>TURVALLINEN-</b>	<b>VAKUUTTAVA</b>	<b>VASTUULLINEN</b>
<b>JOHTAJA</b>	<b>RENTO</b>	<b>HYVÄKSYVÄ</b>
<b>JOUSTAVA</b>	<b>RAUHALLINEN</b>	<b>YMMÄRTÄVÄINEN</b>
<b>SOVITTELEVA</b>	<b>LEMPEÄ</b>	<b>LÄSNÄ OLEVA</b>
<b>HUOMAAVAINEN</b>	<b>SUVAITSEVAINEN</b>	<b>HARKITSEVAINEN</b>
<b>KÄRSIVÄLLINEN</b>	<b>HYVÄ KUUNTELIJA</b>	<b>ANTEEKSIANTAVAINEN</b>
<b>NÄKÖKULMANOTTO- KYKYINEN</b>		

## LÄHTEET

- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy publications.
- Halliburton, A.E. & Cooper, L.D. 2015. Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science* 4, 1–11.
- Hayes, S. C. 2004. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 35 (4), 639–665.
- Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A. & Lillis J. 2006. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research Therapy*. 44, 1–25.
- Denham, S.A. & Brown, C. 2010. “Plays nice with others”: social emotional learning and academic success. *Early Education and Development*, 21(5), 652–680.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi C., Bruni, O., DonCarlos L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., et al: National Sleep Foundation. 2015 sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1:40–43.
- Kangasniemi, A., Lauronen, M. & Paukkunen, M. 2021. Vahvuustaidot. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen koulutusohjelman lopputyö.
- Kangasniemi, A. 2018. [Hyvinvointitaidot](#) (toim. Jenni Helenius). Mannerheimin lastensuojeluliitto, Helsinki.
- Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi. Kirjapaja.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia. [Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006–2017](#). [Viitattu 1.8.2019.]
- Kronholm E., Puusniekka R., Jokela J. ym. Trends in self-reported sleep problems, tiredness and related school performance among Finnish adolescents from 1984 to 2011. *J Sleep Res* 2015; 24:3–10.
- Kuusela, M., Lintunen, T. & Heikinaro-Johansson 2002. Itsetuntemusta, viestintätaitoja, vastuunottamista, yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitoja: Tunnetaitoja liikunnanopetukseen. *Liikunta ja Tiede*, 3, 10–12.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2010. Painon ja mielen psykologiaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa. Ohjaajan opas. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos.
- Lappalainen, R. & Turunen, G. 2006. Psykologinen lyhythoito painonhallinnassa. Ohjaajan opas. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja nro: 4.1. 2. painos. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos.
- Leppänen, M & Pajunen, A. 2017. *Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Gummerus.
- [Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019](#). Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Opetushallitus.

- Puolakanaho, A., Kiuru, N. & Lappalainen, P. 2019. HOT-pohjaiset verkko- ja mobiili-interventiot nuorten koulutyön tukena. *Psykologia* 1, 34–45.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. 2012. [Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis](#). *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N. & Nurmi, J-M. 2008. The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78, 663–689.
- Salmela-Aro, K. 2009. *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkea-kouluopiskelijoille*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Kehitys Oy.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. 2009. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence* 38 (10), 1316–1327.
- Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. *Psykologia* 45, 5–6.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R., M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of Education* 35, 293-311.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. & Weissberg, R. P. 2017. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child development* 88 (4), 1156–1171.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodecim* 134: 13–14, 1396–1403.
- [Unettomuus](#). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Yliopistutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017. [Viitattu 1.8.2019.]
- [Uni Huoltaa](#). Nyyti ry. [Viitattu 1.8.2019.]
- [Miksi uni on tärkeää?](#) Mieli, Suomen mielenterveys ry. [Viitattu 1.8.2019.]

### **Muita hyvinvointiin liittyviä sivustoja**

- [Hyvän mielen metsäkävelyt](#). Mieli, Suomen mielenterveysseura ry.
- [Työkaluja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen toisella asteella](#)