

# ▷ Iloliike

## – hyvinvointipedagogiikkaa oppilaitosten toimintakulttuuriin

Anu Kangasniemi, Likes, Jamk  
Anni Helotie, MIELI ry  
Eeva Koltola, Nyyti ry



Likes  
by jamk

mieli  
Suomen Mielenterveys ry

NYTYI RY

# Hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksessa kuuluu kaikille – koko henkilöstölle ja opiskelijoille

Hyvinvointia voidaan edistää monin tavoin. Kuka tahansa, milloin tahansa voi ottaa hyvinvoinnin puheeksi. Puheeksi ottaminen ei vaadi valmiita ratkaisuja. Tärkeintä on, että osoitat välittämistä ja ymmärrystä. Koko yhteisön on kuitenkin hyvä olla tietoinen, mitä hyvinvoinnin tukitoimia on tarjolla oppilaitoksessa tai sen ulkopuolella.

Tärkeitä kysymyksiä pohdittavaksi:

- Mikä on oma roolini hyvinvointityössä?
- Miten voisin hyödyntää muiden ammattilaisten tai opiskelijoiden osaamista osana hyvinvointityötä?

**Kaiken lähtökohtana on kohtaaminen ja läsnäolo. Ne eivät ole kiinni rahasta eivätkä resursseista.**

Hyvinvointi on monen tekijän summa, jossa on yksilöllisiä painotuksia ja vivahteita. Kyse on tasapainosta, jossa elämänlaatu ja mielekkäys tukevat jaksamista. Tätä kuvataan hyvinvoinnin puu -kuviolla. (Ks. Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen.)

Hyvinvointi liitetään usein tunnekokemukseen siitä, miten tällä hetkellä voi, mutta siihen vaikuttaminen vaatii käyttäytymisen tason tarkastelua. Se tarkoittaa terveyttä ja hyvinvointia edistäviä arjen tekoja ja valintoja. Niitä tarvitaan, koska hyvinvointi ei synny tyhjästä.

## Hyvinvoinnin vuosikellon työohjeet

- Osallistakaa opiskelijat mukaan.
- Ottakaa eri ammattiryhmät mukaan.
- Tunnistakaa oppilaitoksen ja opiskelijoiden omat toiveet ja tarpeet.
- Valitkaa yhteisen keskustelun pohjalta muutama arvo tai teema, jota kuljetetaan vuoden kierrossa mukana.
- Pohtikaa konkreettiset tapahtumat, juhlat, jotka määrittelevät arkea.
- Keksikää pieniä tekoja, joita tehdään arjessa.
- Näyttäkää esimerkkiä ja mallia muille.

**Tutustu: Hyvän mielen vuosikello - MIELI ry.**

Opiskelijat ja henkilökunta kukoistavat aidoissa kohtaamisissa sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisestä.

Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus on tärkeää kaikille. Hyvinvoiva opiskelija jaksaa opiskella ja oppii parhaiten. Hyvinvoiva opettaja jaksaa tehdä työtään ja kokee työn merkityksellisenä.

Hyvinvoinnin edistäminen lähtee siitä, että opiskelija kokee itsensä nähdyksi ja kuulluksi ilman, että hänen oletettua motivaatiotasoaan tai osaamistaan arvotetaan vertaamalla niitä muiden toimintaan.



Likes  
by jamk

mieli  
Suomen Mielenterveys ry



# Iloliike

Iloliike-koulutuksella vahvistetaan oppilaitosten henkilöstön hyvinvointiosamista ja -taitoja. Se tarjoaa henkilöstölle yhtenäisen punaisen langan opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Koulutus on kehitetty osana Iloliike-hanketta.

## Keskeiset toimintaperiaatteet

- Arvo- ja hyväksyntäperustainen lähestymistapa eli ajatus siitä, että hyvinvointi ja sen tukeminen on yksilöllistä ja jokaisen ihmisen omiin arvoihin ja itselle tärkeisiin asioihin rakentuvaa.
- Positiivinen psykologia, jossa keskitytään hyvinvoinnin ja mielenterveyden myönteiseen ulottuvuuteen ja pyritään lisäämään onnellista ja hyvää elämää, myönteisiä tunteita ja voimavaroja.
- Kokonaisvaltaisuus eli edistetään mielenterveyttä ja hyvinvointitaitoja rakentamalla hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria, moniammatillista yhteistyötä ja liikunnallista elämäntapaa oppilaitoksissa.
- Lisäksi tuetaan opiskelijan myönteistä suhdetta omaa kehoa ja itsestä huolehtimista kohtaan. Jokaisen keho on arvokas.

## Hyvinvointiosaamisen tavoitteet ja taidot



Iloliike-koulutuksesta saat konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen!

Lisätietoja hankkeen verkkosivuilta.

# Iloliike-harjoituksia ja hyödyllisiä linkkejä

Iloliike-koulutus tarjoaa hyvinvointipedagogiikkaa oppimisen ja kasvun tueksi. Koulutuksessa opit soveltamaan arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa sekä positiivisen psykologian periaatteita hyvinvoinnin edistämiseen. Koulutukset ovat osa Iloliike-hanketta.

Iloliike-koulutus on suunnattu opettajille ja muille ammattilaisille, jotka kaipaavat tietoa ja konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen. Koulutus tukee myös henkilöstön omaa työssäjaksamista.

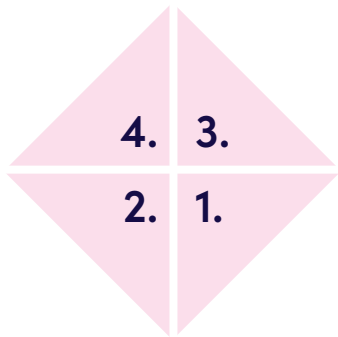
## Harjoitus 1: Eläytyvä ja läsnäoleva kuuntelu

- Kertoja kertoo itsestään ja elämästään omin sanoin keskeytyksettä. Kuuntelija keskittyy kuuntelemaan lämpimästi ja läsnäolevasti. (6 min.)
- Kuuntelija tiivistää kuulemansa ilman arvottamista tai analysoimista ja nostaa esiin: 1) kolme kuulemaansa faktaa 2) yhden tai kaksi tunnetta, jotka välittyivät kertojan tarinasta joko sanoin tai ilmein tai elein. (2 min)
- Vaihdetaan rooleja toisinpäin. (Aika yhteensä 6 min + 2 min x 2 = 16 min)
- Lopuksi (4 min) Etsikää kolme toisianne yhdistävää asiaa, jotka jaetaan koko ryhmän kesken.

## Lisälukemista:

- Hyvinvoinnin puheeksi ottamisen materiaali (sivulta löydät mm. valmiita powerpoint-esityksiä hyödynnettäväksi)
- Tavoitteena yhteisöllisempi korkeakoulu – 500 ideaa sinun käyttöösi (2020)
- Kuormitusmittari toisen asteen opiskelijoille (testi mittaa itse arvioitua jaksamista opinnoissa)
- Työssä jaksamisen liikennevalot (juliste ladattavissa esim. työpisteelle)
- Kohti muutosta - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä (Kangasniemi & Kauravaara 2016)
- Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja (Kangasniemi 2021)
- Itsemyötätunto (Nytyi ry.)
- Mielenterveyttä tukevia rentoutumis- ja mindfulness-harjoituksia (Mieli ry.)

## Harjoitus 2: Hyvinvointitimentin kirkastaminen



Harjoituksen tavoitteen on käynnistää pohdintaa hyvinvoinnin kannalta olennaisista omista arvoista.

1. Mitkä ovat minulle tärkeitä asioita tai arvoja elämässä?
2. Mitkä ovat vahvuuteni?
3. Mikä on tavoitteeni?
4. Millaisia pieniä arjen tekoja se tarkoittaisi käytännössä?

## Harjoitus 3: Vahvuuksien vaihtokauppa

Harjoituksen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta omista vahvuuksista ja käynnistää pohdintaa, millaisista vahvuuksista on hyötyä erilaisissa elämään liittyvissä tilanteissa.

- Harjoitus tehdään toiminnallisesti vapaasti luokkatilaa hyödyntäen.
- Opiskelijalle jaetaan sanalistasta 3-5 vahvuutta tai opiskelijat voivat myös keksiä näitä itse.
- Luokkatilassa liikutaan musiikin tahtiin ja opettajan ohjaamana pysähdytään toisen opiskelijan viereen vaihtamaan vahvuuksia ja keskustelemaan, minkä vahvuuden haluaisi kaverilta vaihtaa.

Näkökulmia vahvuuksien vaihtamiseen opettajan johdolla:

- Mitkä ovat luontaisia vahvuuksiani?
- Millaisia vahvuuksia tarvitsen tällä hetkellä?
- Millaisissa vahvuuksissa voisin vielä kehittyä?

## Harjoitus 4: TARMOA tavoitteisiin

Tavoitteena on oppia asettamaan tavoitteita, jotka veisivät kohti itselle tärkeitä asioita ja jotka eivät uuvuttaisi. Opiskelija valitsee yhden opiskeluun tai harrastukseen liittyvän asia, jota hän muokkaa TARMOA-sanalla avulla:

- T = Täsmällinen ja selkeä. Miten tavoitteen voisi kirjata selkeästi auki?
- A = Aikataulutettu. Onko tavoite sidottu aikaan? Tehdäänkö jotain määrättyssä ajassa? Miten tavoite pilkotaan pienempiin osiin esimerkiksi viikkotasolla?
- R = Realistinen ja joustava. Onko tavoite mahdollista saavuttaa omassa tilanteessa? Joutaako tavoite tarvittaessa? Onko riittävästi aikaa ja osaamista?
- M = Myötätunto. Onko tavoite itselle sopiva, mielekäs vai liian vaativa tai jopa kohtuuton?
- O = Olennainen, oppimista ja kasvua edistävä. Tavoitellaan asioita, jotka edistävät oppimista ja joita halutaan tehdä?
- A = Arvojen mukainen eli onko tavoite itselle tärkeä? Onko tavoite linjassa muiden itselle tärkeiden arvojen kanssa? Edistääkö tavoite itselle merkityksellisiä asioita?

## Harjoitus 5: Pienin mahdollinen teko

- Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka voisit tehdä oman hyvinvointisi eteen tänään?
- Kirjaa tämä teko itsellesi ylös.
- Vaihdetaan ajatuksia pareittain ja sovitaan, että pari kysyy huomenna toiselta, miten se sujui, millainen olo/fiilis siitä syntyi?

Lue lisää hankkeesta ja tulevista koulutuksista.



## Lähteet:

Hayes, L. L. & Ciarrochi, J. 2015. The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection. Oakland, CA: New Harbinger.

Itsemyötätunto. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/> Viitattu 5.7.2022.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia: Vantaa.

Kangasniemi, A. 2020. Hyvinvointia lukioon -jaksamista opiskelijoille. Liikunta & Tiede 01/2020, 46–48.

Kangasniemi, A. & Rajala, K. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 388. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, Likes.

Kangasniemi, A. 2021. Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla. Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 396. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, Likes.

Kangasniemi, A ja Siekkinen, K. 2021. Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen. Liikkuva opiskelu -ohjelma.

Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES – Research Reports on Sport and Health 305. Jyväskylä. LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences.

Kouluterveyskysely 2021. THL. Viitattu 5.7.2022.

Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Opetushallitus. Viitattu 1.9.2022.

Mindfulness-harjoitukset. MIELI Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/> Viitattu 5.7.2022.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. Viitattu 5.7.2022. [www.terveytemme.fi/kott](http://www.terveytemme.fi/kott)

Peräaho, K. & Nikkinen, E. Hyvän mielen vuosikello. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Salmela-Aro K., Upadyaya K. & Hietajärvi L. 2021. Rehtorien ja opettajien hyvinvointi koronapandemian aikana. Työn Tuuli 30, 1, 14-19. Henkilöstöjohdon ryhmä – Henry ry.

Salmela-Aro, K. & Puukko, K. 2021. Kuormitusmittari toisen asteen opiskelijoille. Nuorten mielenterveysseura Yeesi ja Nyyti ry:n Jaksaa, Jaksaa? -hanke.

Seligman, M.E.P. 2011. Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Tavoitteena yhteisöllisempi korkeakoulu – 500 ideaa sinun käyttöösi. 2020. Yhdessä yhteisöksi-hanke, Nyyti ry.

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 Dev, 88, 1156–1171.

Työssä jaksamisen liikennevalot. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 5.7.2022.

Vahvista mielenterveyttä. Harjoitukset. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 5.7.2022.

Waters, L. 2011. A review of school-based positive psychology interventions. The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28, 75–90.

White, M. 2021. A decade of positive education and implications for initial teacher education: A narrative review. Australian Journal of Teacher Education, 46, 74–90.