

Lukio on nuoren elämän parasta aikaa - eväitä tulevaisuuskon rakentamiseen

Riina Ståhlberg,
Helsingin kaupunki
Opiskelijoiden hyvinvointipäällikkö

Tarja Aro-Kuuskoski
Helsingin kaupunki
Lukiokoulutuksen päällikkö

Helsinki



”Sivistyminen on omasta ainutlaatuisuudesta tietoiseksi tulemista, sen jatkuvaa ylittämistä ja käyttämistä hyvyyden, totuuden ja kauneuden lisäämiseksi yhteisöissä, yhteiskunnassa ja maailmassa, jotta hyvä tulevaisuuden toivo vahvistuisi.”

Arto O. Salonen

Hallituksen esitys oppimisen tuen kehittämiseen liittyen: Nuorten kuuleminen oppimisen tuesta

"Nuorten mukaan parhaiten oppimista ja hyvinvointia tukee se, että opiskelijoiden mielenterveyttä ja jaksamista tuetaan.

*Opettajilta odotettiin **hyvää yhteyttä opiskelijoihin, kannustavaa asennetta opiskelijoita kohtaan** sekä riittävän rentoa ja rauhallista tahtia opintojen etenemisessä. Opettajilta toivottiin **hyvää yhteyttä opiskelijaan ja kuulumisten kysymistä**. Poissaoloihin tai arvosanamuutoksiin toivottiin nopeaa reagointia.*

*Vastaajat kuvasivat, että **tärkein tekijä motivaation nostamiseen on opiskelijan uskon ja luottamuksen ylläpitäminen tulevaisuuteen**. Kaikki haluavat saada onnistumisen kokemuksia, mitä kautta itseluottamus kehittyy."*

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Fountain Park, 22.11.-13.12.2024.
6553 vastausta, joista 4005 lukiokoulutuksen opiskelijoilta.

Isoisä ja lapsi leiritulen äärellä

Isoisä kertoi: “Minusta tuntuu kuin sisälläni olisi kaksi koira, toinen niistä on hyvä, mutta toinen haluaa repiä minut kappaleiksi.”

Lapsi mietti ja kysyi: “No kumpi koirista voittaa?”

Isoisä vastasi: “Se kumpaa koira ruokin.”



Laaja-alainen osaaminen lukiossa

#LOPS2021

Tavoitteina

- hyvä yleissivistys
- kestävän tulevaisuuden rakentaminen
- vahvat jatko-opinto-, työelämä- ja kansainvälisyysvalmiudet

Globaali- ja kulttuuriosaaminen

- Kansainvälisyysvalmiudet ja maailmankansalaisen asenne
- Suomalaisen, eurooppalaisen ja globaalin kulttuuriperinnön tuntemus sekä kulttuurisen moninaisuuden ymmärtäminen
- Eettinen toimijuus globaalissa media- ja teknologia-maailmassa

Hyvinvointiosaaminen

- Huolenpito itsestä ja muista
 - Omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen sekä identiteetin rakentaminen
- Sinnikkyys muutosten ja yllätysten maailmassa

Vuorovaikutusosaaminen

- Tunne- ja empatiataidot
- Sosiaaliset taidot, yhteistyökyky ja yhdessä oppimisen taidot
- Kielitietoisuus ja rakentavan viestinnän taito

HYVÄ, TASAPAINOINEN JA SIVISTYNYT IHMINEN

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

- Arvolähtöinen ja eettinen toiminta yhteiseksi hyväksi
- Luonnon monimuotoisuuden arvostaminen ja tutkimustietoon perustuva ilmasto-osaaminen
- Kiertotalouden ymmärtäminen ja kestävä kuluttajuus

Yhteiskunnallinen osaaminen

- Demokratiataidot, vaikuttaminen turvallisen, oikeudenmukaisen ja kestävän tulevaisuuden puolesta
 - Osaamisen käyttäminen sekä omaksi että yhteiskunnan hyväksi
- Uudistumiskyky, työelämävalmiudet ja yrittäjämäinen asenne

Monitieteinen ja luova osaaminen

- Uteliaisuus ja motivaatio oppia sekä etsiä merkityksiä ja yhdistellä asioita uudella tavalla
 - Oppimisen säätely, lähdekriittisyys ja jatkuva oppimistaitojen kehittäminen
- Monilukutaito digiajassa

Selkeytä toimintaa

Miten voin tietää, mihin haluan päästä?

Mitä tekoja tekemällä pääsen sinne, minne haluan (jatko-opinnot, aikuiseksi kasvaminen, yhteiskuntaan kiinnittyminen, työelämä)?

Mitä minun pitää tehdä, osata ja tänään, huomenna, ensi viikolla, jotta etenen?

*SUJUVA TOIMINTA,
HYVÄ ARKI JA
YHTEINEN OHJAUS*

Satsaa vuorovaikutukseen

Viihdynkö koululla?
Onko minun mukava tulla sinne?

Saanko kavereita? Tulenko toimeen opettajien ja ohjaajien kanssa?

Onko tunneilla työrauha?

Saanko apua ja tukea, kun en osaa? Kehtaanko pyytää?
Huomataanko minut, jos en pyydä?

*KOULU ON PAIKKA, JONNE
HALUAA MENNÄ*

**OPIKELIJAN
HYVINVOINTI
JA OPPIMINEN**

Toivon pedagogiikka

”Huomaamme hyvän ja teemme hyvää”



Toivon pedagogiikka: Katsotaan kauas – tehdään lähellä

Tavoitteena on oppilaitosten kulttuurin kehittäminen kohtaamista ja arvostusta tukevaksi.

Ydinteemat:

- hyvän huomaaminen
- arvostava vuorovaikutus
- vahvuuksien tunnistaminen
- mahdollisuuksien näkeminen
- hyvinvointi- ja vuorovaikutusosaaminen



Toivon pedagogiikka: Katsotaan kauas – tehdään lähellä

Muutos alkaa johtajista – johtajien tulee ymmärtää ”miksi” ja ”miten”.

1. Opiskelijoiden arvostava kohtaaminen helpottuu, kun aikuisyhteisössä johtajien toiminnan kautta pelko ja riittämättömyyden tunne poistuvat, ja kokemus arvostetuksi tulemisesta sekä usko omaan itseen vahvistuvat.
2. Muutoksen toteuttamisessa keskeistä on **systemaattisuus, säännöllisyys ja seuranta.**



Toivon pedagogiikka: Katsotaan kauas – tehdään lähellä

Toivon pedagogiikka pohjautuu:

- Positiivisen psykologiaan
- Resilienssi-tutkimukseen
- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koulu (SchoolWell) -hankkeen konsortion havaintoihin



Positiivinen psykologia

Ihmisten hyvinvointi

Hyvän huomaaminen

Luontevahvuudet

Voimavarat

Sinnikkyuden
vahvistaminen

- Positiivinen psykologia hyvän huomaamisen ja vahvuusperustaisen ajattelun taustalla.
- Voimme hyvin, kun saamme olla psykologisesti turvassa ja koemme kyvykkyyttä.

Resilienssi

- On kykyä selvitä ja palautua vaikeista tilanteista.
- Opiskelijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä suojaava tekijä.
- Muodostuu vuorovaikutuksessa.
- Tavoitteena resilienssin vahvistaminen positiivisen psykologian, toivon pedagogiikan ja luonteenvahvuuksien tunnistamisen kautta.

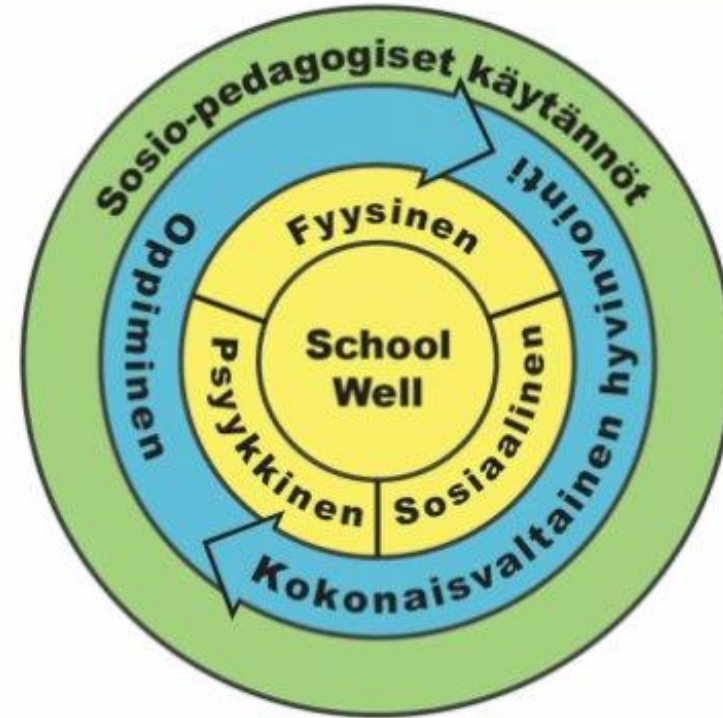


"Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttö on yksi keino suojaavien resilienssitekijöiden esiin nostamisessa sekä niiden käytön oppimisessa mahdollisia tulevaisuuden haasteita varten."

Sointu, Vuorinen ja Uusitalo, 2024

Oppimisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suhde on vastavuoroinen (SchoolWell)

1. Pedagogiset ratkaisut, jotka edistävät opiskelijoiden oppimista edistävät myös heidän hyvinvointiaan.
2. Hyvinvointi tukee oppimista ja hyvinvointia tukevia ajattelu- ja toimintamalleja voidaan oppia.



Hyvinvointi “tarttuu” sosio- pedagogisessa vuorovaikutuksessa



Tekijä: Oskari Niemelä

Mitä teemme Helsingin kaupungin lukioissa?

Hyvinvointia yhdessä -malli



- **Systeminen tapa** hahmottaa hyvinvoinnin rakentumista ennakoivalla otteella ja varhaisella asioihin puuttumisella

- Tukee vaikuttavaksi tutkitusti tiedettyä voimavarakeskeistä orientaatiota, jossa **voimavarat ja suojaavat tekijät tunnustetaan** tasapainoisesti riskien rinnalla: Ammattilaiset tunnustivat paremmin opiskelijoiden vahvuuksia ja suojaavia tekijöitä riskien rinnalla.

Tie turvallisempaan yhteisöön



3. Tue yhteistä työtä

4. Kokoa

5. Sanoista toiminnaksi

6. Seuraa ja ylläpidä

2. Kysy

1. Pohjusta

Miksi luomme yhteiset pelisäännöt

Helsinki

Hyvinvointikahvila

Kohtaamisen mahdollistava toiminta-alusta



Yhteistyökumppani

Kohtaaminen

Tarpeiden kartoitus

Sosiaalinen kiinnittyminen



Opiskelijat

Osallistuminen, halutessa toiminnan suunnittelu ja järjestämiseen osallistuminen

Ohjeet

Ohjaus

Vuorovaikutus

Opiskelukyky



Oppilaitoksen henkilöstö

Koordinointi, järjestämisvastuu, mukaan kutsuminen

Havainnointi

Verkostoyhteistyö

Monialainen yhteistyö

Teemat

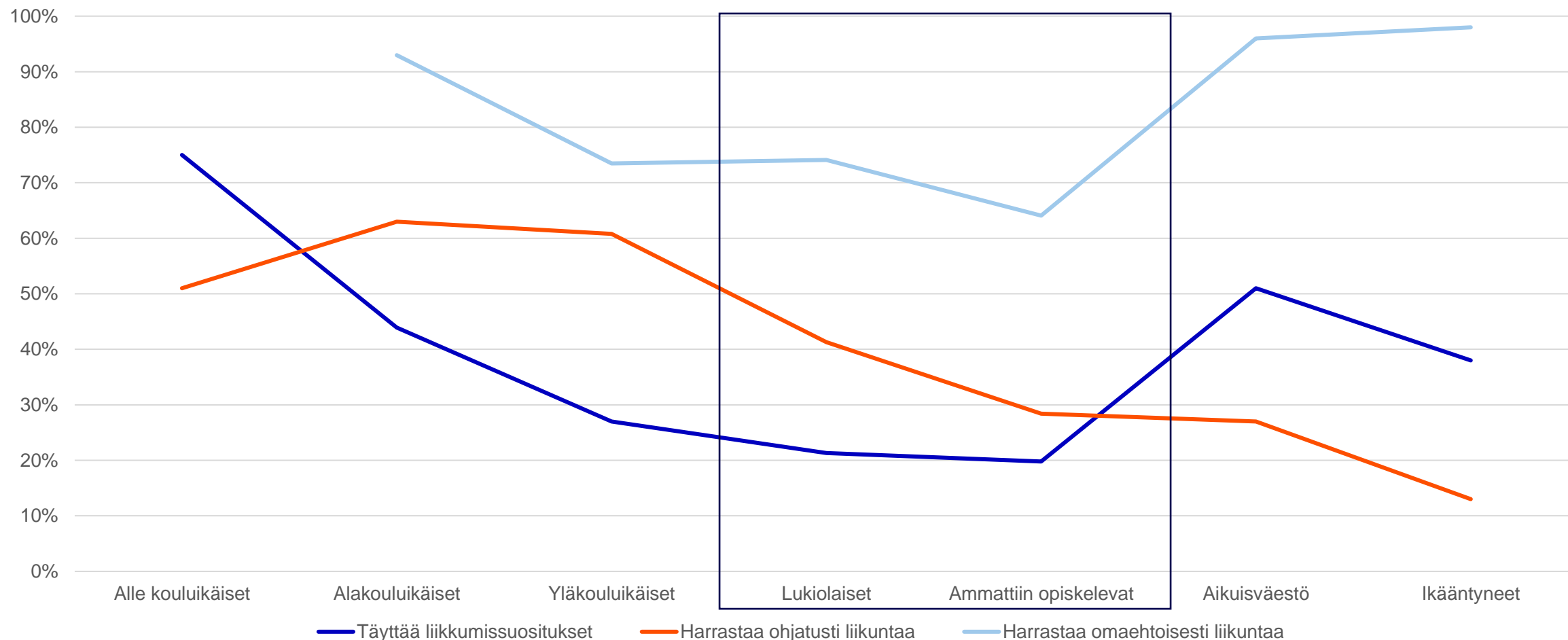
Osallisuus



Liikkumattomuus on osa mielenterveyden ja fyysisen terveyden oirehdintaa, aloitekyvyttömyyttä, toiminnanohjauksen häiriöitä ja yksinäisyyttä, joita opiskelijamme valitettavan usein kokevat.

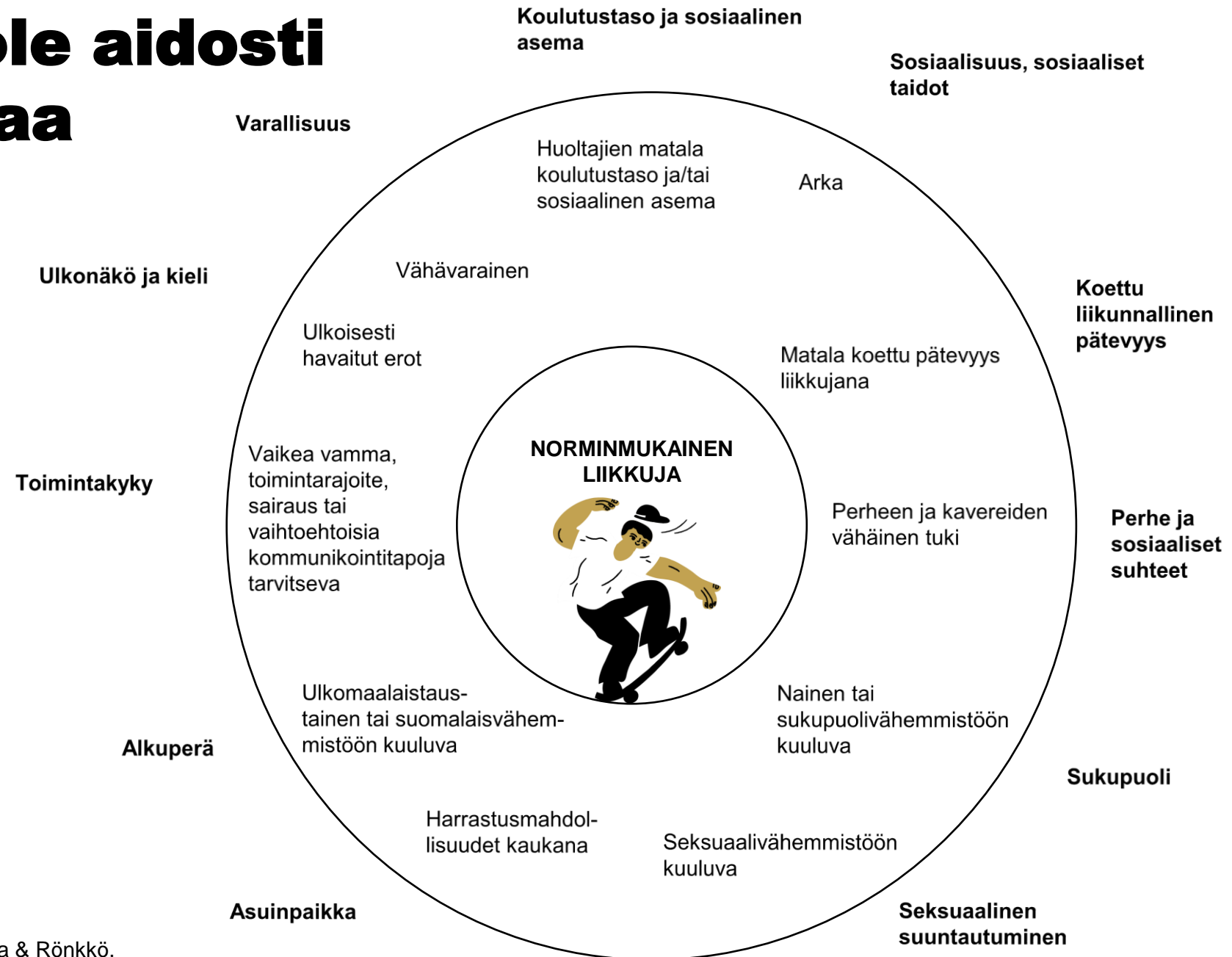


Liikkumisen ja liikunnan iso kuva



Lähteet: Alle kouluikäiset: PILO 2019-2021 kansallinen otos, kouluikäisten ja 2. asteen opiskelijoiden liikkumissuosituksen täyttyminen, yläkouluikäisten ja 2. asteen opiskelijoiden ohjattu ja omatoiminen liikunnan harrastaminen: Kouluterveyskysely 2023 Helsingin otos, alakouluikäisten ohjattu ja omatoiminen liikunnan harrastaminen: LIITU 2022 Helsingin otos, aikuisväestö ja ikäntyneet, liikkumissuosituksen täyttyminen: Terve Suomi-tutkimus 2022, aikuisväestön ohjattu ja omatoiminen liikunnan harrastaminen: KunnonKartta 2021 Helsingin otos, ikäntyneiden omatoiminen ja ohjattu harrastaminen: IKLI 2020 Helsingin otos

Liikunta ei ole aidosti saavutettavaa

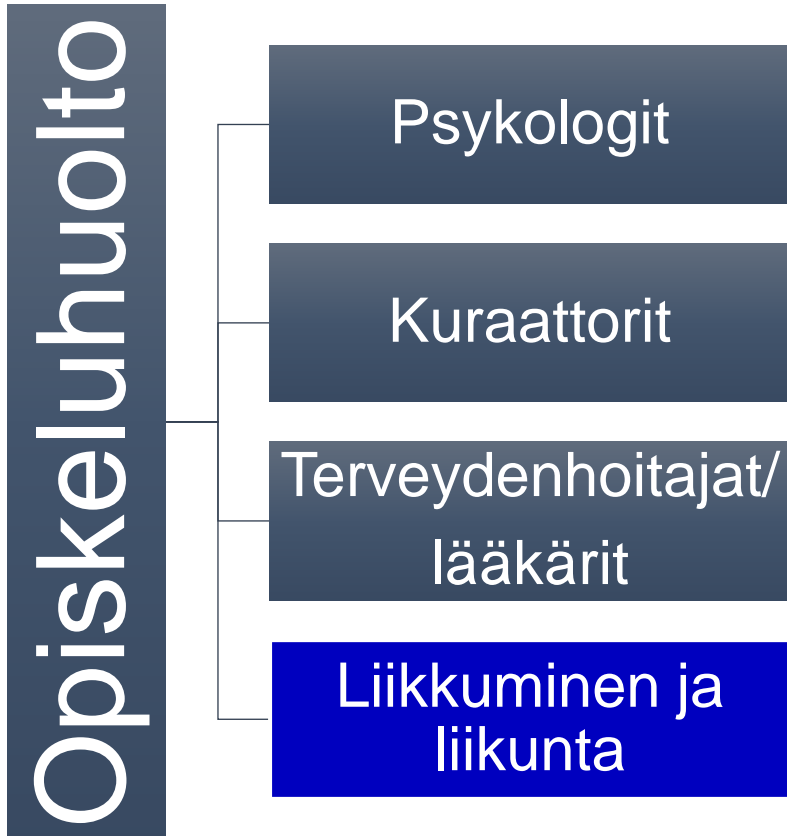


Liikuntacoach - toiminta

- Liikuntacoach-toiminta käynnistyi kaupungin toisen asteen oppilaitoksissa vuonna 2022 vastauksena opiskelijoiden hyvinvointivajeeseen.
- Toiminta laajeni vuonna 2023 ja kattaa lähes kaikki kaupungin toisen asteen oppilaitokset. Coacheja on tällä hetkellä 13.
- Liikuntacoachit sijoittuvat hallinnollisesti toisen asteen opiskeluhuoltoon.



Liikkuminen osana opiskeluhuoltoa?



- Kaupungin eri toimijoiden välisen yhteistyön rakentaminen
- Liikkumisen puheeksioton ja palveluohjauksen systemaattinen käyttöönotto
- Oppilaitosten toimintakulttuurin muuttaminen liikkumista suosivaksi

Opiskelijoiden hyvinvointi

- QR-koodit [opiskelijan tukiverkoston](#)



TUKIVERKOSTO

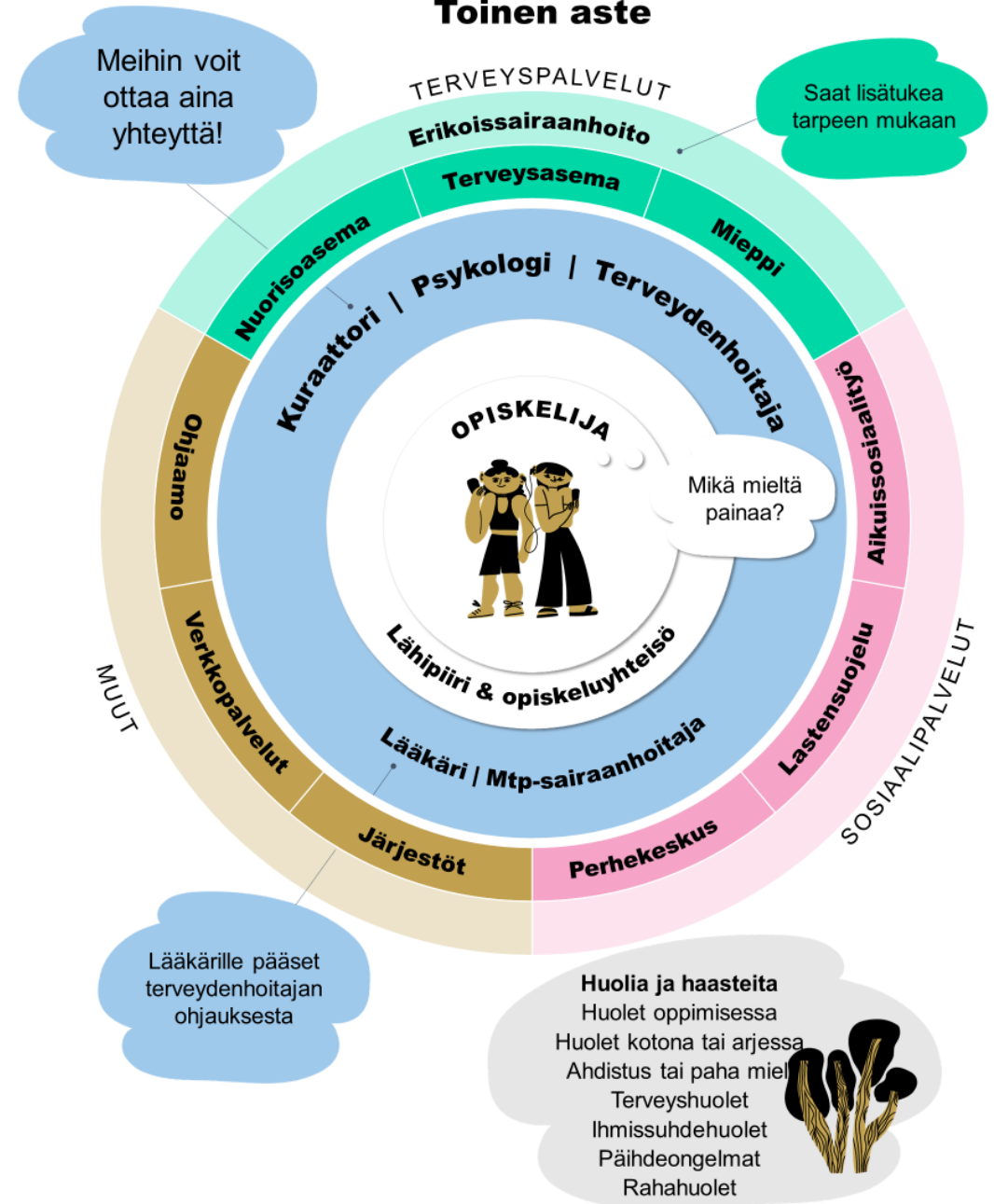


STÖDNÄTVERKET



SUPPORT NETWORK

Ympärilläsi on laaja tukiverkosto Toinen aste



Kirjassaan *Radical Hope*, Kevin Gannon toteaa:

”Opettaminen on radikaali toivotoimi. Se on usko parempaan tulevaisuuteen yhä epävarmuutta täynnä olevalla hetkellä. Se on sitoutumista tuohon tulevaisuuteen, vaikka emme pystyisi selvästi erottamaan sen muotoa. ”



Kiitos!

Riina Ståhlberg,
Helsingin kaupunki
Opiskelijoiden hyvinvointipäällikkö
riina.stahlberg@hel.fi

Tarja Aro-Kuuskoski
Helsingin kaupunki
Lukiokoulutuksen päällikkö
tarja.aro-kuuskoski@hel.fi

