

## **LUKIOSEMINAARI; JOHDANTO TEEMAAN: HYVINVOINTI KRIISITILANTEESSA**

Kun minua pyydettiin tänne puhumaan kriisitilanteen hyvinvoinnista, joka on ollut ylivoimaisesti kysytyin teema parin viime vuoden ajan - ajattelin, että tällä kertaa saatan puheineni olla jo myöhässä, koronatilanne alkaa jo normalisoitua, Venäjän sotatoimet Ukrainassa ovat ehkä jo ohi, tai ainakin niihin liittyvä järkytys on jo laantunut - mutta ikävä kyllä ennustajanlahjani osoittautuivat keinoiksi, ja näin ei käynyt, vaan olemme viikko viikolta nähneet uusia kauheuksia.

Itselleni on erittäin merkityksellistä saada olla täällä puhumassa lukioyhteisöjen hyvinvoinnista ja jaksamisesta tässä tilanteessa, jossa opettajilla on erityisen tärkeä rooli turvallisina aikuisina, kun elämänsä parasta aikaa elävien nuorten tulevaisuudenuskon ylle heittävät varjoa kriisit toisensa perään: ilmastonmuutos, eristäminen ikätovereista pandemian vuoksi ja nyttemmin sodan läheisyys.

On arvokasta, että kouluissa luodaan näissäkin oloissa turvallista tilaa oppimiselle, innostumiselle, omien vahvuuksien ja oman elämän suunnan löytämiselle. On arvokasta, että läsnä olevat aikuiset käyvät nuorten kanssa keskustelua siitä mikä elämässä on tärkeää ja tavoittelemisen arvoista, rohkaisevat nuoria omiin pyrkimyksiinsä ja uskovat heihin.

## ARKIYMPÄRISTÖT JA MIELENTERVEYS

Hyvinvointi lukiotyöyhteisöissä lähtee siitä, että aikuiset pitävät huolta itsestään, jaksavat arjen töissä ja toivon ylläpitämisessä ja näyttävät siten nuorille tietä sellaiseen aikuisuuteen, jota kannattaa odottaa.

Nykyisessä tilanteessa, jossa eri aloilla kilpaillaan työvoimasta, olen ilahtunut huomattessani, että täällä lukioiden kehittämisseminaarissa työhyvinvointiteema on saanut runsaasti sijaa, koska kunnollisilla työoloilla ja työhyvinvoinnilla on yhteys alan vetovoimaisuuteen.

Hyviä työoloja ja työhyvinvointia rakentamalla edistetään mielenterveyttä, jota voidaan ajatella sekä inhimillisenä pääomana, joka mm. mahdollistaa elämästä nauttimisen ja auttaa selviytymään vastoinkäymisistä, että yhteisöjen ja yhteiskunnan pääomana, joka on vahvasti yhteyksissä työn tuloksellisuuteen, sitä kautta kansakunnan kaikinpuoliseen menestymiseen.

*Sara Koponen, työterveyspsykologi*

*Mehiläinen työelämäpalvelut*

\*\*\*\*\*