Viisi tapaa lisätä mielen hyvinvointia

Teksti: Pirjo Orkovaara

Lämmin kiitos Liikunnan ja terveystiedon opettajien liiton huomionosoituksesta. Oli todella sykähdyttävää saada yhtäkkiä erittäin suuri määrä myönteistä ammatillista palautetta. Kännykkä piippasi, puhelin soi ja sähköposti täyttyi, hymyilin monta päivää aamusta iltaan.

Miettiessäni vuoden vaihtuessa, mitä erityisesti haluaisin sanoa Sinulle LIITO lehden lukija, ensimmäiseksi mieleeni nousi ”Five ways to wellbeing”, jonka avulla jokainen meistä voi lisätä omaa, läheistensä ja työyhteisönsä hyvinvointia. Tämä globaali ohjelma julkaistiin kymmenen vuotta sitten ja se on käytössä edelleen. Olen aktivoinnut mallin avulla opiskelijoita ja opettajia pohtimaan omaa elämäänsä tässä ja nyt. Ennen kaikkea olen itse oivaltanut tämän hyödyllisyyden oman elämäni hyvinvointia lisäävänä ohjeena.

Connect – Liity muihin

Vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen määrä ja sen tärkeys tuntuu vaihtelevan laajasti eri ihmisten, mutta myös erilaisten elämäntapahtumien myötä. Yksinäisyys ja eristäytyminen kuormittavat terveyttä ja voivat vaarantaa nuoren kehitystä, siksi kaikki toimenpiteet, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ovat koulussa erityisasemassa. Aktiivinen vuorovaikutus omassa koulussani, vaikkapa vain välituntijutustelu tai syvällisempi opetusmenetelmien pohtiminen, aktiivinen ajatusten vaihto ja yhteistyö muiden terveystieto-opettajien ja koulutuksen ammattilaisten kesken sekä arjen jakaminen ystävien kanssa ovat olleet minun työurani puskureita urautumista tai psyykkistä työväsymystä vastaan.

Viisi tapaa lisätä mielen hyvinvointia

Lähde: Terve 2, Sanomapro s. 114

Be active – Ole aktiivinen

Fyysinen aktiivisuus lienee perusteiltaan LIITO ry:n jäsenille kaikkein tutuin. Omassa elämässäni aktiivisuus on ollut minulle paljon muutakin kuin liikkumista. Tärkeäksi opettajan ominaisuudeksi miellän myös psykososiaalisen aktiivisuuden. Kun mietin työuraani taaksepäin mieleeni tulevat aktiivisuus ja rohkeus olla mukana koulun kehittämisessä, oppimateriaalin tuottamisessa ja erilaisissa terveystieto-oppiainetta valtakunnallisesti kehittävissä työryhmissä. Kannustan sinua lähtemään rohkeasti mukaan muutokseen ja samalla aktiivisesti puolustamaan sitä hyvää, mitä ympärilläsi on jo olemassa.

Take notice – huomaa

Muistan, kun ensimmäisen kerran puhuin oppilaille tietoisuustaidoista, hämmennys oli käsin kosketeltava. Vähitellen pääsimme samalle aaltopituudelle. Tietoisuus tästä hetkestä ja sen ainutkertaisuudesta korostuu pysähtyessä, hiljaisuudessa tai esimerkiksi luonnossa liikkuessa, vaan kuinka moni tunnistaa kuitenkin elävänsä koulun kiireen keskellä ”sitku tai mutku” – elämää? Pienten asioiden havaitseminen oppitunnilla kuten kysymys: ”Mitä ajattelet tästä asiasta, kerro vieressä istuvalle” auttaa opiskelijaa huomaamaan erilaisia näkökulmia. Opiskelijoiden ajatuksien näkyväksi tekeminen ja ajattelun taitojen kehittäminen on teema, jonka tärkeyden toivoisin yhä useamman opettajan ja rehtorin oivaltavan. Rehtorin siksi, että hän luo koulun toimintakulttuurin rungon.

Keep Learning – opi uutta

Uuden oppiminen ja omien tavoitteiden saavuttaminen on tärkeää kaiken ikäisille. Oppiminen ja ajattelun taitojen kehittäminen ovat yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen myös aikuisilla. Koulussa tämä voisi tarkoittaa tietyn laajemman kokonaisuuden kuten oman koulun hyvinvoinnin lisäämisen pohtimista ja ajattelemista, välillä kunkin oppiaineen omasta näkökulmasta ja välillä erilaisella kokoonpanolla. Uuden oppimisen lisäksi myös vanhan tekeminen hiukan uudella tavalla vahvistaa arjen hyvinvointia ja lisää opettajan ammatillista itsetuntoa muutoksessa olevassa koulumaailmassa. Mitä sinun elämässäsi uteliaisuus ja kysyvä mieli tarkoittavat?

Give – Anna toisille

Antaminen on muutakin kuin vain aineellisten asioiden jakamista muille tai muiden kanssa. Kyse on ajattelutavasta ja asenteesta. Omien ajatusten tai oppimista helpottavien menetelmien tai aineistojen jakaminen työyhteisössä, oman ajan antaminen kollegalle tai aktiivinen osallistuminen vaikkapa koulun kehittämiseen ovat tiiviissä yhteydessä työssä jaksamiseen ja myönteiseen ilmapiiriin. Milloin sinä olet viimeksi ilahduttanut töissä tai kotona tekemällä jotain toisen hyväksi ilman vastapalvelun tarvetta? Vihdin lukion minulle tärkeä kollega ja ystävä, psykologian opettaja Tiina-Maria Päivänsalo on jo pitkään johdatellut oppilaiden lisäksi myös opettajia hiomaan ajattelun taitojaan. Hänen luvallaan pääset tutustumaan aiheeseen tästä linkistä. https://ajattelen.wordpress.com