



Opiskelijoiden ja henkilökunnan mielen hyvinvointi

- Myötätuuli Tiina Honkonen Ky
- <https://www.tiinahonkonen.fi/>
- **Liikkuva opiskelu -webinaari 16.2.2021**
- Liikunnan aluejärjestöt (Etelä-Karjala, Pohjois-Karjala, Kymenlaakso, Etelä-Savo ja Pohjois-Savo)

Myötätuulen Tiina

- Koulutan ja työnohjaan mm. koulujen, oppilaitosten ja järjestöjen henkilökuntaa.
- Teen materiaaleja ja koulutusmalleja yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa, mm. Suomen Urheiluliitto ry. , Nuorten Akatemian Mahis toiminta ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorisotyö.
- Toimin hyvinvointipäivien kouluttajana sekä erilaisten kohtaamis- ja verkostoitumispäivien vetäjänä.
- Reija Salovaaran kanssa kaksi kirjaa. PS-Kustannus.
- YTM, nuorisotyöntekijä, sosiaalityöntekijä.
- Työnohjaaja, työnohjaajien kouluttaja (STOry).
- Opettajan / aikuiskouluttajan pedagogiset opinnot
- <https://www.tiinahonkonen.fi>



HUOKAISU



16.2.2021

harjoitus mikä tuo meidät kaikki tähän aikaan ja paikkaan

hengittely ja pysähtyminen

ota tukeva ja hyvä asento, voit istua tai seistä

laita silmät kiinni, jos sinusta se tuntuu mukavalle

hengitä sisään ja ulos rauhassa kolme kertaa

huokaise lopuksi niin, että tunnet kehosi rentoutuvan

Terve minä ja terve hyvinvoiva mieli

- Hyvään mielenterveyteen yhdistetään hyvä olo ja onnellisuus.
- Hyvään ja terveeseen mielen hyvinvointiin mahtuu myös surullinen olo ja pahamieli.
- Kun mieli voi hyvin, ihminen pystyy myös kestämaan ajoittaisia vastoinkäymisiä paremmin.
- Ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, käymään koulua, opiskelemaan tai työskentelemään ja tekemään muiden ihmisten kanssa mieluisia asioita.

(MLL, Hyvinvointitaidot)

VASTAVOIMA

- Työstä ja opinnoista palautuminen tarkoittaa sitä, että antaa aivoille, keholle ja mielelle vastavoimia. Hyvinvointi edellyttää ylläpitäviä ja vahvistavia elementtejä.
- Hyvinvointi työssä ja opinnoissa tarkoittaa sitä, että saa tehdä mielekästä ja sujuvaa työtä turvallisessa, terveyttä ylläpitävässä ja edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja -yhteisössä.
- Hyvinvointi jakautuu:
 - fyysiseen hyvinvointiin
 - henkiseen hyvinvointiin
 - sosiaaliseen hyvinvointiin
 - omaan arkeen asennoitumiseen.

Mitkä ovat sinun arkesi
vastavoimia?

Mikä on innostavaa ja
kiinnostavaa tekemistä työn ja
opintojen lisäksi sinun
mielestäsi?

Miten aktivoit ja motivoit
itseäsi?

Iloitse siitä mikä on hyvin ja
riittävän hyvin ja tee
muutoksia tarvittaessa.



Tämän päivän hyvät

- Missä asioissa olet viime aikoina onnistunut?
- Miten itse mahdollistat itsellesi myönteisiä tunteita koulu/työpäivän aikana?
- Pohdi jokaista asiaa tarkemmin ja kirjoita myös se, mikä sinun omassa ja toisten tekemisessä ja/tai asenteessa vaikutti siihen, että asia onnistui?
- Tee tämä pieni harjoitus joka työ/opiskelupäivä muutaman viikon ajan.
- Tutki myöhemmin miten harjoitus vaikutti arkeesi ja mielen hyvinvointiisi.



Terve minä ja terve mieli

- **Mielen hyvinvointia tukevat:**
- Itsensä hyväksyminen ja itsensä kanssa toimeen tuleminen
- Itsensä arvostaminen
- Kyky ja halu oppia uutta
- Itsensä tarpeelliseksi ja merkitykselliseksi tunteminen
- Mielekäs tekeminen ja harrastaminen
- Pettymysten ja vastoinkäymisten kestäminen
- Kyky selvittää ristiriitoja ja vaikeita tilanteita
- Joustavuus ja sopeutuminen
- Hyvät ystävät ja läheiset ihmiset
- Taito puhua mieltä painavista asioista
- Hyvät puhevälit arkiyhteisöissä

(Hyvinvointitaidot, MLL)

Milloin syytä huoleen?

- Meillä jokaisella on oma erilainen kokemus siitä, millainen on hyvä mielenterveys. Sen ylläpitäminen vaatii joka tapauksessa ponnisteluja ja sitä tukevia olosuhteita. Ihmisille on kehittynyt monia, erilaisia keinoja, joilla he ylläpitävät omaa mielenterveyttään ja yleistä hyvinvointiaan.
- Mielenterveys vaihtelee elämäntilanteen mukaan. Nuoruusikä on aikaa, jolloin saattaa olla yhtenä hetkenä hyvällä tuulella, mutta jo seuraavana kaikki ottaa päähän. Aina tunteiden ailahtelussa ei kuitenkaan ole kyse pelkästään nuoruusiän myllerryksistä ja joskus pahasta olostä selviämiseen voi tarvita apua ja tukea.
- Oman mielenterveyden parantamiseen voi tarvita tukea, jos paha olo rajoittaa toimintakykyä jollain tavalla. Esimerkiksi, jos pahan olon vuoksi on vaikea jaksaa käydä koulua, iloita muiden ihmisten näkemisestä, olo on jatkuvasti ahdistunut, tai kun jokin asia, esimerkiksi syömiseen liittyvät ajatukset alkavat haitata jokapäiväistä elämää.
- Yksinäisyys on tänä päivänä iso ongelma monelle.
- Meillä kaikilla voi olla niitä hetkiä, kun tarvitsemme apua ja tukea.

(MLL, Hyvinvointitaidot)

Liikunta ja mielen hyvinvointi

- Liikunnalla on mahdollista vahvistaa osallisuuden ja yhdessä liikkumisen kokemuksia sekä myönteistä minäkäsitystä ja oman kehon hyväksyntää.
- Liikunta tuottaa mielihyvää sekä miellyttäviä elämyksiä, kokemuksia ja tunteita, kuten iloa ja virkistymistä, joita ei voi mitata samalla tavalla kuin vaikkapa verenpainetta ja kolesteroliarvoja .
- **Liikunnan tuottama mielihyvä on myös arvo, jota voi, kannattaa ja pitää tavoitella.**
- Liikunnan vaikutukset mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin vaihtelevat yksilöittäin paljon enemmän kuin liikunnan fysiologiset vaikutukset.
- Liikunnalla on myös vahva sosiaalinen puoli – liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja ystävyys-tunnetta sekä läheisyyden kokemusta.
- Yhteisöllisyyden ja ystävyys-tunteet tukevat minäkuvan ja identiteetin kehittymistä ja samalla lisäävät motivaatiota liikkumiseen.
- Liikunta voi olla myös irtiotto muutoin runsaasti ihmissuhteita sisältävästä arjesta ja rentouttavaa omaa aikaa, jolloin saa olla yksin.
- Liikunta voi tuoda helpotusta masennus oireisiin, sillä se tuottaa hyvinolontunnetta ja se voidaan kokea myös palkitsevana. Liikuntaa harrastavien on todettu saavan mielihyvää arkisista toimista enemmän ja olevan aktiivisempia kuin vähemmän liikuntaa harrastavat. (UKK-instituutti).
- **Ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Jokainen voi saada iloa, onnistumisen ja yhdessä liikkumisen kokemuksia.**



Luonnon hyvinvointivointi vaikutukset

- Luonto elvyttää
- Luonto aktivoi liikkumaan
- Kehon ja mielen yhteispeli
- Stressin laimennus
- Hyvän mielen vahvistus
- Apua alakuloon
- Voimavarojen lataus
- Vahvuuksien löytäminen
- Onnellisuuden eväät

Sirpa Arvonen, Metsämieli, luonnollinen menetelmä mielentaitoihin, Metsäkustannus 2014

Oma hyvinvointi

- Mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että omaa toimintaa ohjaavat itselle tärkeät asiat eivätkä jonkun muun odotukset.
- Käyttäytymistä ohjaavia tekijöitä voi oppia hyödyntämään tietoisesti oman hyvinvoinnin tueksi.
- Hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää oppia tunnistamaan ja suuntaamaan huomiota siihen, mikä on itselle milloinkin merkityksellistä ja tärkeää.
- Omien arvojen mukainen toiminta lisää tyytyväisyyttä omaan elämään.
- On kuitenkin hyvä muistaa, että tärkeiden asioiden toteutuminen vaatii ponnisteluja ja joskus epämukavuusalueelle menemistä.

Opettele havainnoimaan ja tunnistamaan:

- TARVE (arvot, motivaatiotekijät)
- TUNNE (mieliala)
- TOIMINTA (lepo, aktivisuus, pyyntö..)



ARVOT

- **Arvot ovat asioita, joita ihmiset pitävät elämässään tärkeinä, joita he arvostavat ja tavoittelevat.**
- Yhteinen arvopohja on kaiken yhteisöllisen kehittymisen lähtökohta. Monissa yhteisöissä ja monissa työpaikoissa arvot on kirjattuna hyllyssä tai tietokoneella olevaan kansioon, eikä niitä muisteta arjessa tai toiminnan lähtökohtina.
- On tärkeää, että kouluyhteisön arvot sovitaan yhdessä ja tunnustetaan arjessa sekä arvot määritellään ja avataan siksi, että kaikki ymmärtävät arvokäsitteet samalla tavalla.
- Jos arvot on kirjattu jo aiemmin, on tärkeää palata niihin ajoittain ja tehdä tarvittaessa niihin muutoksia sekä käydä yhdessä läpi, mitä niillä tarkoitetaan tässä hetkessä ja ajassa. **Mitä arvot ovat käytännön tekoina** vaikkapa juuri nyt poikkeusaikana.
- Jokaisen työntekijän on tärkeää pohtia, mitä arvot tarkoittavat suhteessa omaan työhön, opiskelijoihin, yhteistyökumppaneihin ja ihan työkavereihinkin.
- Työntekijän omat henkilökohtaiset ja työn arvot voivat olla erilaisia, mutta työssä on tärkeää sitoutua yhteisön arvoihin ja toimia niiden mukaisesti.

Arvoristiriita

Poikkeusaikoina omat ja työyhteisön tietoiset ja osin tiedostamattomat arvot tulevat yllättäenkin työn ja päätöksenteon keskiöön. Usein kriisi muokkaa tai kirkastaa yksittäisen ihmisen ja yhteisönkin arvoja.

Arvoristiriidoissa on kyse mielipiteiden, uskomusten, vakaumusten, arvojen, asenteiden ja ihanteiden erilaisuudesta ja niiden yhteentörmäyksestä. Ihmiset katsovat maailmaa eri tavoin.

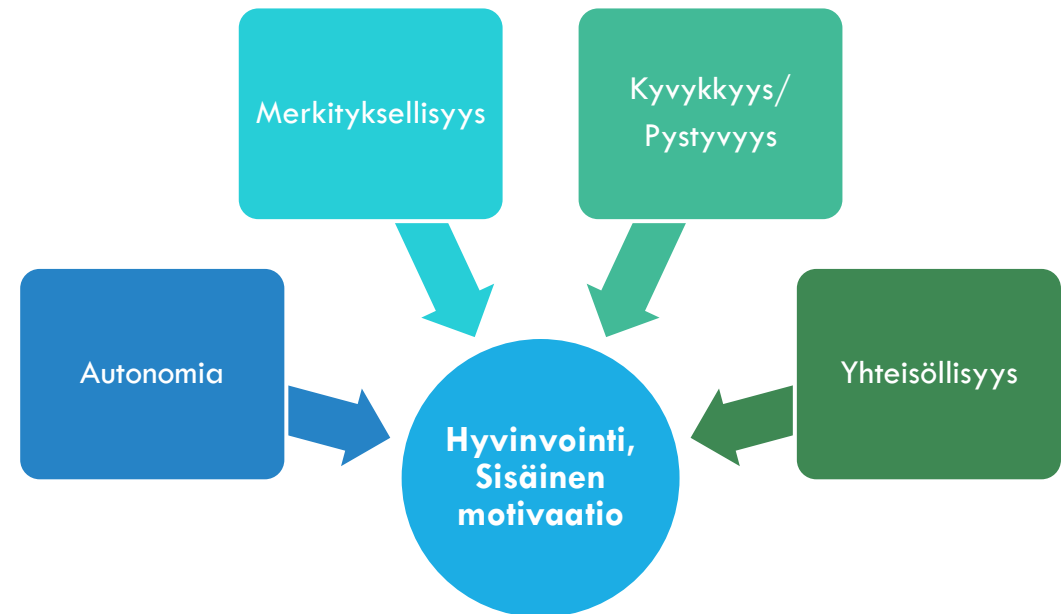
Arvojen tunnistaminen ja kuunteleminen auttaa voimaan hyvin. Siksi niiden viesti on tärkeä, eikä sitä kannata jättää huomioimatta.

Arvot ovat uskomuksia ja käsityksiä arvokkaista, hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista ja keskeinen osa minäkuva. Tietoisuutta omista arvoista tarvitaan, koska ne suuntaavat kohti omannäköistä elämää.



Itseohjautuvuusteorian mukaan tarpeita ovat:

(Richard M. Ryan ja Edward L. Deci)



16 PERUSTARVETTA (STEVEN REISS) VAHVA JA VÄHÄINEN

Valta

Riippumattomuus

Uteliaisuus

Hyväksyntä

Järjestys

Säästäminen

Kunnia

Idealismi

Sosiaaliset
kontaktit

Perhe

Status

Kosto/voittaminen

Romantiikka

Syöminen

Ruumiillinen
aktiivisuus

Rauhallisuus

TARVERISTIRIITA

Kun tarpeemme, motiivimme, tavoitteemme ja elinolosuhteemme vastaavat toisiaan koemme tyydytystä ja olemme motivoituneita.

Motivoituneina olemme tehokkaita ja luovia.

Voimme pienellä vaivannäöllä saavuttaa parhaat tulokset.

Silloin kun emme ole motivoituneita, syynä on usein sisäisten ja ulkoisten tavoitteiden eroavaisuus. Motiivi tai tarve ei tyydyty meille riittävässä määrin.

Kun tarpeemme ei tyydyty, ainoastaan luja tahdonvoima auttaa meitä toiminaan sisäisiä tarpeitamme vastaan. Koemme helposti väsymistä tai turhautumista.

Motiivi ei siis kerro, miten ihminen käyttäytyy tai tekee työtä, vaan miksi hän käyttäytyy tietyllä tavalla.

Poikkeusaika haastaa meidän sisäiset motiivit tiedostamatta ristiriitaan ulkoisten tarpeiden kanssa.

Hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää kysyä:

- Mitä haluan?
- Miten voin?
- Mitä tarvitsen?
- Miten haluan kehittyä?

Kokemus turvallisuudesta, turvallisuuden tunne on tärkeä mielen hyvinvoinnin kannalta.

Turvallisuus on yksittäisen työntekijän tai opiskelijan tunne ja kokemus siitä, onko yhteisössä hyvä olla.

Koulun henkilökunnalle turvallisuus on työyhteisöön kuulumista ja sen toimivuutta, tunnetta siitä, onko töihin mukava tulla, onko opettajanhuoneeseen kiva mennä ja miltä luokkaan meneminen tai koteihin yhteyden ottaminen tuntuu.

Samat asiat ja tunteukset ovat oppilaan ja opiskelijan ajatuksia, kokemuksia ja tunteita kouluyhteisössä.

Turvallisuus vaikuttaa työhyvinvointiin, mielen hyvinvointiin, työniloon ja jaksamiseen.

Turvalliseksi olonsa kokevan työn kuormittavuus on pienempää kuin turvattoman.

Turvallisuus on inhimillinen peruspyrkimys. Se on myös arvo ja jokaisen ihmisen oikeus.

Honkonen, Tiina & Salovaara, Reija 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-Kustannus.

Honkonen, Tiina & Salovaara, Reija. 2013. Voi hyvin, opettaja! PS-kustannus

TURVALLISUUDEN OSATEKIJÄT

Kuulun ryhmään ja yhteisöön

Honkonen, Tiina & Salovaara, Reija 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-Kustannus.

Honkonen, Tiina & Salovaara, Reija. 2013. Voi hyvin, opettaja! PS-kustannus

Hyväksyntä ja välittäminen

Luottamus

Haavoittuvaksi alistuminen

Tuen antaminen

Sitoutuminen

Miten kasvatan myötätuntoa arjessa?

- Miten minä itse voisin paremmin muistaa ajatella toisen ihmisen näkökulmaa silloinkin, kun olen pettynyt tai eri mieltä?
- Miten voisin kehittää läsnäolon taitojani, jotta olisin läsnä myös tunnetasolla?
- Miten voisin oppia paremmaksi kuuntelijaksi?



RESILIENSSI



- Psykologi Soili Poijula sanoo, että resilienssi tarkoittaa sopeutumis- ja selviytymiskykyä yllättävien muutosten ja menetysten kohdatessa.
- Lohduttava tieto on onneksi se, että selviytymiskykyä voi vahvistaa.
- Ensinnäkin arjen perusjutut, ruoka ja ravinto, sitten uni ja lepo, liikunta, sosiaaliset suhteet, ystävät ja mukava minua itseäni ilahduttava tekeminen pitää arjessa riittävän hyvää oloa yllä.
- Voiko hyvää oloa saada lisää elämään noiden perusjuttujen lisäksi jotenkin? Hyvän elämän tutkija, filosofi Frank Martela puhuu ihmisen omasta kokemuksesta, omasta tunteesta siitä olenko minä ja elämäni merkityksellinen.
- Merkityksellisyyteen liittyy ymmärrystä ja yleisempää kokemusta oman elämän arvokkuudesta. Aika ajoin on hyvä ihmetellä itseänsä kanssa mikä minulle on tärkeää ja arvokasta ja mitä ne minulle tärkeät jutut on arjessa ihan konkreettisesti käytännön tekoina.
- Resilienssiä lisää myös yhteys toisiin ihmisiin. Yhdessä ihmettely, kuuntelu, puhuminen, kannustus, tuki ja pientenkin myönteisten asioiden etsiminen tuovat hyvää oloa elämään kuin huomaamatta.
- Täydellistä resilienssiä niin, että jaksaisimme aina ja mitä vain, ei ole olemassa, mutta siihen voi luottaa, että kohtuullinenkin resilienssi suojaa uupumiselta.



ILON KIPINÖITÄ

- **Tavoite:** Pohtia itselle mukavia asioita.
- **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä. Taustalla voi soittaa rauhallista musiikkia.

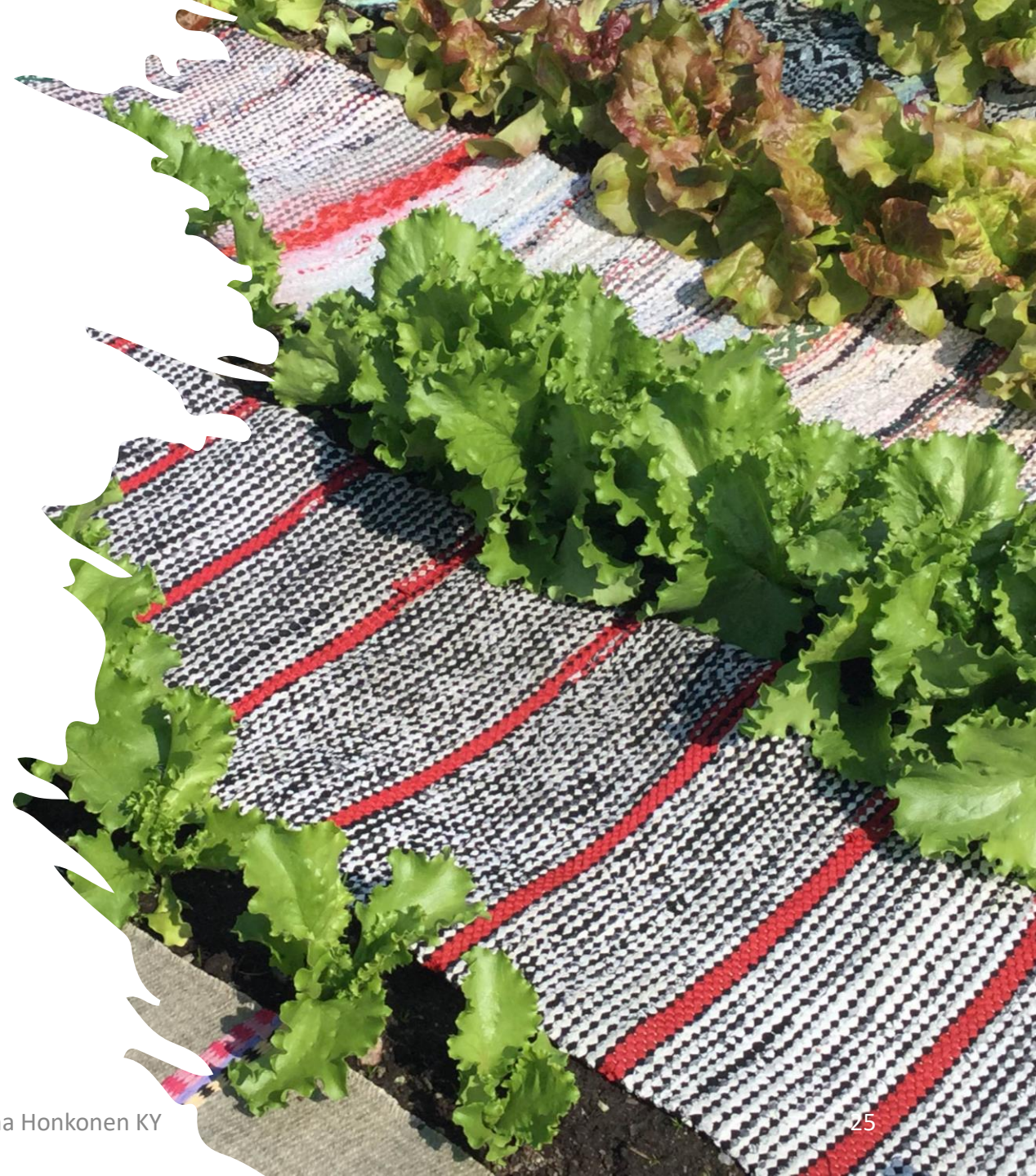
Ajatukset, tunteet, mieliala ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Tunteisiin ja mielialoihin on vaikeaa vaikuttaa tahdonvoimalla. Ihminen ei esimerkiksi useinkaan onnistu käskemään itseään hyvälle tuulelle. Tunteisiin ja mielialaan on kuitenkin mahdollista vaikuttaa muilla keinoin. On tärkeää tehdä mukavia asioita myös silloin, kun olo on kurja tai tuntuu, ettei jaksaisi tehdä mitään. Mieti hetki luovutko joskus mukavien asioiden tekemisestä sen takia, että voit kurjasti. Vai voitko kurjasti sen takia, että olet luopunut mukavien asioiden tekemisestä? Koska on vaikeaa muuttaa oloaan pelkällä päätöksellä paremmaksi, on helpompi tehdä jotain mukavaa, mistä seuraa miellyttävämpi olo.

Mukava tekeminen ja mielihyvää tuottavat tapahtumat ovat hyvin yksilöllisiä. Se, mikä on yhden mielestä mukavaa, voi olla toisen mielestä yhdentekevää. Mukavina pidettyjä asioita voivat olla esimerkiksi television katselu, musiikin kuuntelu, ystävien tapaaminen, pelien pelaaminen, lemmikkieläimen hoitaminen, hauska viesti hyvältä ystävältä, kaunis luonto, liikunta, leppäminen ja hyvä ruoka. Usein ajatellaan, että todella mukavat asiat ovat jotain isoja ja ainutkertaisia, kuten lottovoitto, rakastuminen tai maailmanympärysmatka. Miellyttävien asioiden ei kuitenkaan tarvitse olla erikoisia, vaan miellyttävä tekeminen voi myös olla jotain aivan tavallista. Pysyvän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että tavallisessa arkielämässä on pieniä toistuvia mukavia tekemisiä ja hyviä asioita.

Tee oma yksilöllisen mukavien asioiden lista. Oma listaa ei tarvitse näyttää kenellekään.

Jos tunnelma on sopiva, ohjaaja voi kysyä lopuksi, miltä listan tekeminen tuntui. Oliko mukavia asioita ja tekemisiä helppo keksiä? Ohjaaja muistuttaa osallistujia, että joka päivä kannattaa tehdä ainakin jokin listalle kirjatusta mukavista asioista. Ohjaaja kysyy, haluaako joku oppilaista kertoa, mitä asioita hänen listallaan on.

Lähde: Voi hyvin, opettaja! Tiina Honkonen ja Reija Salovaara. PS-kustannus 2013.





ILON FILOSOFIA (Spinoza 1632-1677)

- Ilo on perusvoima, jolla voidaan vastustaa ja vähentää sen vastavoimia – surua, riitoja, koulukiusaamista, pahaa oloa, epäsosiaalista käyttäytymistä ja väkivaltaa.
- Iloa tulee kasvattaa ja lisätä tietoisesti. Ilo syntyy ja sitä synnytetään yhdessä tekemällä, toisen arvostamisella, huomaamisella, kiittämisellä ja kannustamisella. On tärkeää tunnistaa ne asiat, jotka tuottavat itselle iloa ja nähdä niiden yhteys toisten iloon. Iloa tuottavien asioiden ei tarvitse olla suuria vaan pikemminkin sellaisia, että niitä on jokaisessa päivässä.
- Ilo tulee ihmisen sisältä, ja se ilmenee elinvoimaisuutena ja elämänmyönteisyytenä. Oppiminen, kehittyminen ja ilo kuuluvat erottamattomasti yhteen. Ilo ilmenee toivona, luottamuksena, kiintymyksenä, myötätuntona, itsekunnioituksena, mielenrauhana ja turvallisuuden tunteena.
- Ihminen on luonnostaan aktiivinen ja elämänhaluinen. Ilo on sisäsyntyistä ja sitä voi aktiivisesti kasvattaa fyysisellä ja henkisellä aktiivisuudella.

Ammattilaisen jaksaminen

- Jokaisen kohtaamisen jälkeen:
- Jokaisen keskustelun jälkeen oma muutaman minuutin pohdinta: Mistä opiskeilja tai työkaveri puhui ja mitä minussa tapahtui? Minkä tarinan, ajatukset ja tunteet jätät taakse ja siirryt seuraavaan kohtaamiseen?
- Anna silmille ja korville jotain muuta: kurkkaa ikkunasta ulos, omat hyvät mielenmaisemat, musiikki, hiljaisuus.
- Tee jotain itselle tuttua fyysistä: liike, venyttely, taukojumppa, parin minuutin rentoutus, mindfulness. Kiinnitä huomio ryhtiin ja hengitykseen – selkä suorana muutamia syviä sisään hengityksiä ja hitaita ulos puhalluksia.

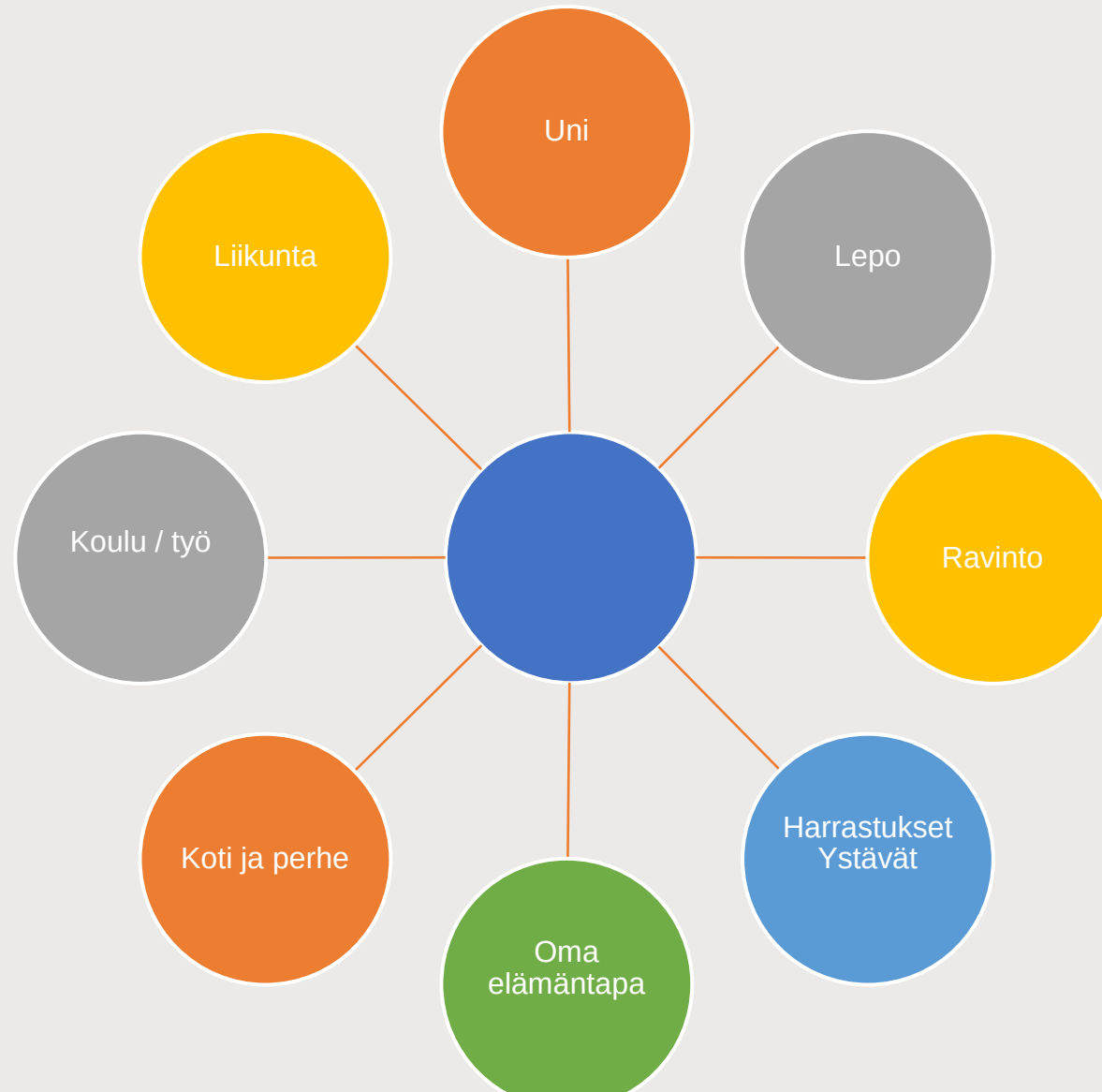


Mihin aikasi arjessa kuluu?

Mieti hetki ...

Näihin ajan kannattaa kulua

(muokattu Suunnista hyvinvointisi rasteille, mieli.fi)





AIKA - PAIKKA – PERUSTEHTÄVÄ AJATUS

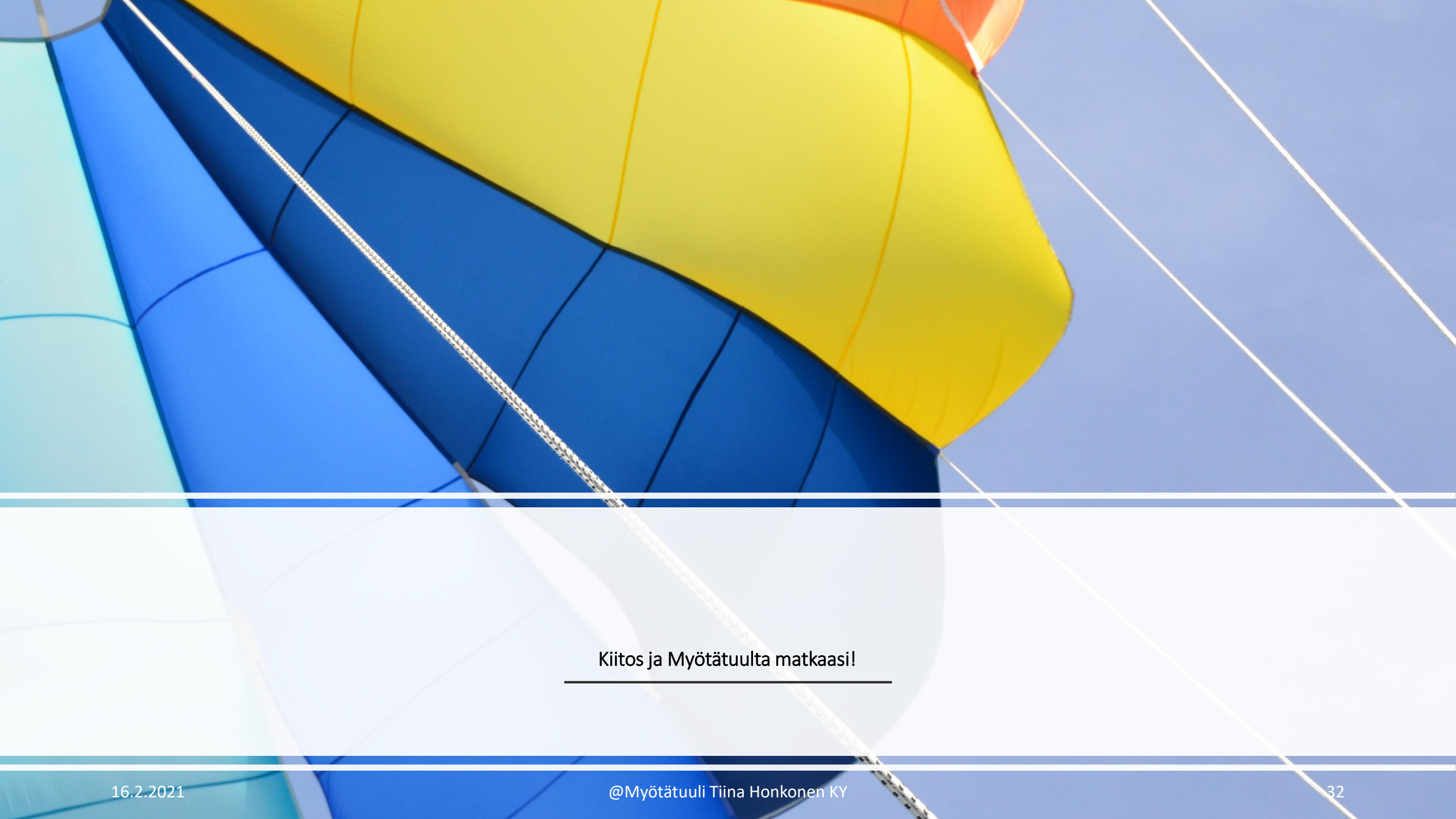
Anna aikaa sinun arjen tärkeille asioille.

Myötätuulen Tiinan arjen rytmissä se tarkoittaa sitä, että on aikaa itselle, perheelle, ystäville, liikunnalle, levolle, unelle ja työlle sopivassa suhteessa.



16.2.2021

Elämä on kokonaisuus ja silti vain ohikiitäviä hetkiä. Onnellisuus ja mielen hyvinvointi ovat taitoa tarttua niihin hetkiin kiinni mitkä tuovat elämään iloa ja kannattelevat eteenpäin.



Kiitos ja Myötätuulta matkaasi!

Lähteitä, linkkejä, luettavaa:

- Mayor, Päivi & Risku, Marjo; Opas yksilölliseen motivointiin. Talentum 2015
- Salovaara, Reija ja Honkonen, Tiina. Voi hyvin, opettaja! PS-Kustannus. 2013.
- Salovaara, Reija ja Honkonen, Tiina. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-Kustannus. 2011.
- Arvonen, Sirpa. Metsämieli, luonnollinen menetelmä mielentaitoihin, Metsäkustannus 2014
- <https://www.yleisurheilu.fi/yleisurheilukoulu/ohjaajille/taitoa-ja-tunnetta-ohjaamiseen/>
- <https://www.mahis.info/ohjaajalle/materiaalit/>
- <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tutortoiminta/>