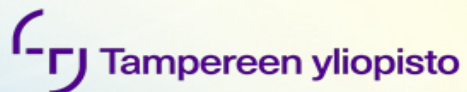


Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen kouluyhteisössä

Prof. Kirsi Pyhältö, HYPE, Helsingin yliopisto

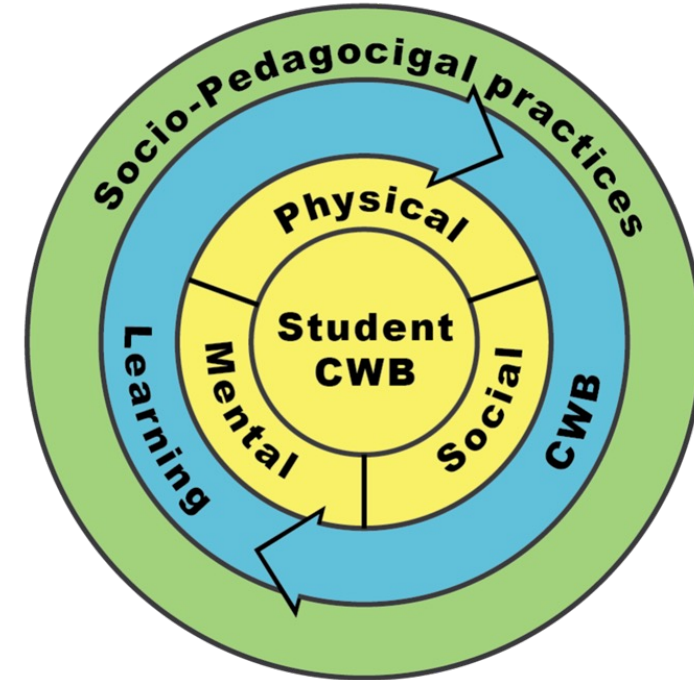
<https://helsinki.fi/schoolwell>

Liikuntatieteen päivät 6.9.2023



Oppiminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi koulussa

- Oppilaan oppimisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suhde on vastavuoroinen.
 - Hyvinvointi tukee oppimista ja hyvinvointia tukevia ajattelu- ja toimintamalleja voidaan oppia.
 - Koulun sosio-pedagogisissa käytännöissä rakentuu aina oppimisen ohella hyvin- tai pahoinvointia.
 - Parhaimmillaan koulussa rakentuva kokonaisvaltainen hyvinvointi puskuroi koulun ulkopuolisia riskitekijöitä lapsen elämässä ja edistää oppimista.
- On näyttöä siitä, että pedagogiset ratkaisut, jotka edistävät oppilaiden mielekästä oppimista edistävät myös heidän hyvinvointiaan.



SchoolWell: 132 interventiotutkimusta kiinnittymisestä osoittavat (n=2098)

Koulunkäyntiin hyvin kiinnittyneet oppilaat oppivat ja voivat paremmin.

Koulunkäyntiin hyvin kiinnittyneiden oppilaiden oppimistulokset ovat 43% parempia ja he kokevat jopa 94% vähemmän koulu-uupumuksen oireita kuin kouluun heikosti kiinnittyneet oppilaat.

Opettajien ammatilliseen kehittymiseen kannattaa panostaa.

Tutkimusten mukaan opettajien jatkuvaan ammatilliseen kehittymiseen panostaminen edistää oppilaiden kiinnostusta oppimista ja koulunkäyntiä kohtaan, parantaa oppimistuloksia ja vähentää oppilaiden häiriökäyttäytymistä.

Opettajien mahdollisuudet kehittää omaa osaamistaan esimerkiksi ennakoivissa luokanhallintataidoissa edistää oppilaiden kouluun kiinnittymistä jopa 20%.

Opetusmenetelmillä on väliä.

Tutkimusten mukaan opetusmenetelmän valinnalla voidaan vaikuttaa oppilaiden koulutyöhön kiinnittymiseen. Monipuoliset yhteistoiminnallisuutta ja oppilaiden aktiivista osallistumista tukevat opetusmenetelmät lisäsivät oppilaiden kouluun kiinnittymistä ja vähensivät yksinäisyyttä ja koulunkäynnin välttelyä.

Esimerkiksi se, että oppilaat opettivat toisiaan ja ratkaisivat ongelmia yhdessä lisäsi oppilaiden kiinnostusta oppimiseen ja tuki merkittävästi tieteellisen ajattelun taitojen kehittymistä

SchoolWell: 303 interventiotutkimusta oppimisvalmiuksien ja oppimistulosten edistämisen keinoista koulussa osoittavat (n=1668)

Yhdessä oppimisella on väliä.

Yhteistoiminnallisuutta ja oppilaiden aktiivista osallistumista tukevien opetusmenetelmien käyttö paransivat merkittävästi oppimistuloksia erityisesti luonnontieteissä. Ne tukivat myös oppilaiden tiedon prosessoinnin ja ongelmanratkaisun taitojen kehittymistä ja lisäsivät minä-pystyvyyden kokemusta.

Oppimisen ja ajattelun taitoihin panostaminen kannattaa.

Tutkimusten mukaan oppimisen itse- ja yhteissäätely taitojen harjoittelu paransi matematiikan ja luonnon- tieteiden oppimistuloksia jopa 40%.

Oppimisen ja ajattelutaitojen harjoittaminen paransi myös oppilaiden luetunymmärtämisen tuloksia 30% kontrolliryhmään verrattuna ja vähensi riskiä kärsiä koulu-uupumuksesta.

Liike on lääke myös oppimisen edistämiseen.

Liikkumisen lisäämisellä koulupäivän aikana parantaa oppimistuloksia. Liikkumisen määrän lisääminen kouluviikkoon paransi oppilaiden kaikkien arvosanojen keskiarvoa noin 15%.

Lyhyiden liikuntatuokioiden sisällyttäminen oppitunteihin paransi matematiikan oppimistuloksia 20% verrattuna kontrolliryhmään. Oppilaiden koulupäivän aikaisen liikkumisen lisääminen tuki myös ajattelutaitojen kehittymistä.

Säännöllisen liikunnan lisääminen yleensä (vapaa-ajalle ja koulupäivään) ja fyysisen kunnon parantuminen, vaikuttivat myönteisesti ajattelutaitoihin sekä aivojen rakenteeseen ja toimintaan parantaen oppimisen edellytyksiä.

SchoolWell: 68 meta-analyysiä ja systemaattista katsausta mielen terveyden edistämisen keinoista koulussa osoittavat (n=3555)

Tietoisuustaidoilla on mielen terveyttä tukeva ja ongelmia ennaltaehkäisevä vaikutus

Tulokset osoittivat, että tietoisuustaitojen (mindfulness) harjoittaminen lievitti tehokkaasti lasten ja nuorten ahdistus ja masennusoireita.

Esimerkiksi alle 18-vuotiailla ahdistusoireet lievenivät merkittävästi tietoisuustaitojen harjoittamisen seurauksena

Tietoisuus taitojen, kuten rauhoittumisen ja keskittymisen oppiminen jo lapsuudessa lisää yksilön mielen terveyden voimavaroja, ja auttaa selviytymään mahdollisista nuoruuden ja varhaisen aikuisuuden mielen terveyden haasteista.

Rauhoittumisen ja keskittymisen harjoittelu parantaa oppimistuloksia ja työrauhaa

Tietoisuustaitojen harjoittamisen on havaittu parantaman oppimiselle välttämätöntä keskittymiskykyä. Tuore meta-analyysi osoitti tietoisuustaitojen harjoittelun olevan positiivinen vaikutus oppimistuloksiin.

Keskittymisen ja rauhoittumisen parantaa myös ryhmän opiskeluimapiiriä. Ryhmän rauhoittumisen myötä oppilailla on paremmat mahdollisuudet keskittyä oppimisen äärelle.



OPETTAJA-OPPILAS

Opettajan innostus, opettajien työtyytyväisyys ja koulun saatu arvostus
Opettajan tiedollinen ja emotionaalinen tuki ja lämmin oppilas vuorovaikutus

OPIKELU-OPETUS

Jaettu tavoitteen asettaminen, odotusten avaaminen. Aktiivinen ja osallistava ongelmaratkaisu.
Valmiudet tunnistaa ja hyödyntää erilaisia voimavaroja (resilienssi), tietoisuustaidot (mindfulness) ja psykologinen joustavuus.
Jäsentynyt ja selkeä ohjeistus, ja oppimateriaalit.

VERTAISET

Ryhmäytyminen ja kuulumisen tunne, emotionaalinen tuki. Emotionaalinen ja kognitiivinen empatia vertaissuhteissa, itsesäätely ja tunteiden säätely ja ennakointi.

KOTI

Kodin ja koulun yhteistyö, ymmärrys lapsen elämäntilanteesta. Vanhempien tuki, positiivinen asenne ja kiinnostus

FYYSISET TEKIJÄT

Liikunta, uni ja ravitsemus

MIELENTERVEYS

Vähemmän mielenterveysongelmia, mm ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta
Pienempi riski kokea surullisuutta ja ahdistusta, kärsiä matalasta itsetunnosta, käyttäytyä impulsiivisesti.
Vähäisempi riski kokea kyynistymistä, riittämättömyyden tunnetta ja uupumusasteista väsymystä sekä ahdistusta.

PEDAGOGINEN HYVINVOINTI

Kouluviihtyvyys, optimismi ja innostus.
Korkeampi opiskeluimu
Enemmän opiskeluun liittyviä positiivisia tunteita, kuten oppimisen iloa.
Opiskelumotivaatio, oppimistulokset, minäpystyvyys ja oppimisen itsesäätely taidot.
Tehtäviin keskittyminen, tiedollinen toiminta, oppitunteihin osallistuminen

SOSIAALINEN HYVINVOINTI KOULUSSA

Hyvät vertaissuhteet, prososiaalinen käytös ja vähemmän pinnaamista.
Vähemmän kiusaamista ja yksinäisyyttä. Pienempi riski kärsiä eristyneisyydestä.
Vähemmän antisosiaalista käytöstä kuten aggressiivisuutta.

YKSILÖ YHTEISKUNNASSA

Integroituminen yhteiskuntaan (riippumatta perhetaustasta).
Pienempi syrjäytymisriski esim. koulupudokkuus.



Ongelma

- Tutkittua tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista on runsaasti.
- Myös tutkimukseen perustuvia lasten ja nuorten fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäviä yksilö- ja ryhmämuotoisia interventioita ja terapiamuotoja on ollut saatavilla jo pitkään.
- Näistä merkittävä osa on kuitenkin rakennettu ensisijaisesti käytettäväksi muualla kuin koulussa. Tällaisten interventioiden sovellettavuus koulun arkeen ja niiden vaikuttavuus ovat osoittautuneet varsin rajallisiksi (sovellettavuus ja ylläpidettävyys).
- Koulussa toimivimmat ja ajassa kestävimmit hyvinvoinnin tukemisen keinot ovat pedagogisia. Tarve kouluympäristöön soveltuvien oppilaiden hyvinvointia ja oppimista samanaikaisesti tukevien sosio-pedagogisten toimintamallien ja käytäntöjen kehittämiseksi on ilmeinen.

Miksi hyvinvointia tukevat toimenpiteet (epä)onnistuvat?

- Hyvivoititoimenpiteet eivät kiinnity koulun pedagogisiin perusprosesseihin.
- Summatiivinen lähestymistapa hyvinvoinnin lisäämiseen tai pahoinvoinnin ehkäisemiseen = lisää projekteja, lisää toimenpiteitä, lisää toimijoita.
- Yksittäiseen hyvinvoinnin ulottuvuuteen tai hyvinvointitekijään keskittyminen.
- Painopiste on ongelmassa, ei niiden ennaltaehkäisyssä
- Sama toimenpiteen ajatellaan soveltuvan kaikille = hyvinvoinnin hahmottaminen yhdenkoon t-paitana.
- Toimenpiteet kohdistuvat tyypillisesti joko yksilöön tai yhteisöön (ei sekä että)
- Koulu ja koulun ydintoimijat ovat hyvinvointitoimenpiteiden kohteita, eivät asiantuntijoita ja kumppaneita.

<https://helsinki.fi/schoolwell>

Kiitos!

