

# Hyviä oppilashuollon käytänteitä

Koulupsykologi Mari Raappana (psykologi, psykoterapeutti)

Koulukuraattori Marja Pulju (YTM, sosiaalityöntekijä)

Rovaniemen kaupunki / Oppilashuoltopalvelut

4.10.2018

# Katsaus esityksen sisältöön:

- ▶ Hyvinvoinnin vuosikello
- ▶ Varhaisen puuttumisen malli
- ▶ Ennaltaehkäisevä monitoimijuus -hanke lyhyesti

# Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (2015-2018) tuotoksia Rovaniemellä

- ▶ Hankkeen kehittämisympäristönä toiminut Rantavitikan peruskoulu
- ▶ Yhteisöllisen hyvinvointityön tueksi kehitetty mm.:
  - ▶ Hyvinvoinnin vuosikello
  - ▶ Hiljainen tila
  - ▶ Meän huone

# Rovaniemen osahankkeen tavoitteet

- ▶ Rakentaa peruskoulujen hyvinvointityön tueksi työvälineitä ja toimintamalleja
- ▶ Vähentää koulupudokkaiden ja koulutuksen ulkopuolelle jääneiden määrää
- ▶ Koulumenestyksen parantaminen
- ▶ Sosiaalisten-, vuorovaikutus- ja elämönhallintataitojen kehittäminen
- ▶ Myönteisen minäkuvan ja oppimisminäkuvan vahvistuminen
- ▶ Nuorisotyöttömyyden vähentäminen

# Hiljainen tila ja Meän huone

## Meän huone

- ▶ Matalankynnyksen yhteisöllistä oppilashuoltoa
  - ▶ Nopeaa tukea oppilaiden ongelmiin
- ▶ Kuulevien korvien tila
- ▶ Rauhoittumisen paikka

## Hiljainen tila

- ▶ Rauhallisen oppimisympäristön tarjoaminen oppilaille
- ▶ Oppilaat sitoutuivat hiljaisen tilan sääntöihin
- ▶ Tilassa oli resurssiopettaja tai aikuinen, joka avusti nuoria eri oppiaineissa

# Hyvinvoinnin vuosikello

- ▶ Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa
- ▶ Kehitetty Rantavitikan peruskoulussa, josta laajentunut asteittain kaikkiin Rovaniemen peruskouluihin. Kehittämistyötä tehty myös osassa päiväkoteja. Tavoitteena saada osaksi päiväkotien hyvinvointityötä
- ▶ Rovaniemellä Hyvinvoinnin vuosikello toimii koulujen hyvinvointityön ja yhteisöllisen oppilashuollon ohjenuorana ja paikallisen opetussuunnitelman liiteasiakirjana syksystä 2018 lähtien
- ▶ Hyvinvoinnin vuosikello on oppimateriaali, joka ohjaa peruskoulujen monialaisen yhteisöllisen hyvinvointityön kokonaisuutta vuositasolla
- ▶ Vuosikelloon sisältyvillä *teematunneilla* koko koulu harjoittelee kuukausittain vaihtuvien teemojen mukaisesti mielen hyvinvointiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja elämänhallintaan liittyviä taitoja

- ▶ Vuosikellon teemat on pyritty rytmittämään kouluvuoden ajankohtaisten ilmiöiden ja tavoitteiden mukaisesti
- ▶ Hyvinvoinnin vuosikellon teemat ja rakenne on valittu hankekoulujen monialaisissa hyvinvointiryhmissä, joissa myös oppilailla on oma edustus. Teemojen valikointiin on vaikuttaneet:
  - ▶ Opetussuunnitelman tavoitteet
  - ▶ Tutkimustieto ennaltaehkäisevästä hyvinvointityöstä
  - ▶ Koulumaailman ajankohtaiset aiheet
  - ▶ Valmiit mielen hyvinvointiin ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen liittyvät aineistot
  - ▶ Sekä huoltajilta ja oppilailta tullut palaute

# Hyvinvoinnin vuosikello

JOULUKUU

## KAVERTAITOJEN JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Vahvistetaan kaveritaitoja ja kykyä ristiriitatilanteiden ratkaisemiseen.

MARRASKUU

## EMPATIA

Opitaan toisten ajatusten ja tunteiden tunnistamista ja niiden huomioimista.

LOKAKUU

## TUNNETAITOJEN KEHITYS

Opitaan omien tunteiden tunnistamista ja tunnetaitojen kehittämistä.

SYYSKUU

## ITSETUNTEMUS

Tuetaan itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehittämistä.

ELOKUU

## YHTEISÖLLISYYS

Käsitellään luokan ilmapiiriä ja ryhmäytymistä.

TAMMIKUU

## MEDIA JA HYVINVOINTI

Tarkastellaan median vaikutuksia hyvinvointiin.

HELMIKUU

## KATSE TULEVAISUUTEEN

Opitaan tavoitteiden asettamista, suunnitelmallisuutta ja tarkastellaan unelmien merkitystä elämässä.

MAALISKUU

## RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Opitaan rentoutumisen ja rauhoittumisen taitoja arjessa.

HUHTIKUU

## ARJEN SELVIYTYMISTAITOJEN KEHITYS

Opitaan arjen haasteista ja huolista selviytymistä. Keskustellaan mm. ajanhallinnasta sekä unen ja ravinnon vaikutuksesta hyvinvointiin.

TOUKOKUU

## ARVIOINTI

Arvoidaan vuosikelloa ja kulunutta lukuvuotta sekä opitaan mielen hyvinvoinnin taitojen arviointia.



# Toteutuksesta

- ▶ Alakoulun harjoitukset toteutetaan leikkien ja eläinsatujen kautta. Yläkoululaiset paneutuvat teemoihin syvemmin itsetutkiskelun, ryhmitöiden ja itsenäisten harjoitusten avulla.
- ▶ Vaikka oppitunneista on olemassa valmiit tuntisuunnitelmat, ne eivät ole sitovia, vaan opettajilla on vapaus hyödyntää suunnitelmia ja materiaaleja haluamallaan tavalla ja toteuttaa teeman mukainen oppitunti osittain tai kokonaan omien ideoidensa pohjalta.
- ▶ Vuosikellon sisältöä voidaan erillisten teematuntien lisäksi sisällyttää ja käyttää osana eri aineiden oppitunteja. Monet teemat voisivat soveltua esimerkiksi äidinkielen, terveystiedon, taito- ja taideaineiden oppitunteihin. Opetussuunnitelma mahdollistaa ja kannustaa oppiainerajoja ylittäviin kokeiluihin.

## TUNTISUUNNITELMAT

## YHTEISÖLLISYYS

**Aloitus: Apinaleikki (5 - 10 min)**

Opettaja ja oppilaat asettuvat piiriin. Jokainen oppilas kertoo vuorollaan nimensä ja liittää siihen jonkin liikkeen. Tämän jälkeen muut oppilaat toistavat nimen ja liikkeen.

**Työvaihe: Hyvän mielen supersankari (20 - 30 min)**

**Välineet:** askarteluvälineitä, värikyniä, Hyvän mielen supersankari -liite

Opettaja näyttää Hyvän mielen supersankari -liitteen dokumenttikameralla. Opettaja alustaa tehtävää oppilaille seuraavasti:

"Supersankarimme on vasta valmistunut Supersankariakatemiasta. Supersankaritkin tarvitsevat tukea ja kannustusta. Teidän tehtävänne on auttaa supersankaria kasvattamaan voimiaan."

Miettikää luokassa yhdessä kolme tekoa, joilla hyvän mielen supersankari saa kasvatettua voimiaan.

Teot voivat olla esimerkiksi: muistan sanoa kiitos, hymyilen toisille, autan toisia, pyydän toisia mukaan leikkiin.

Luokan seinälle kiinnitetään Hyvän mielen supersankari -liitteestä löytyvä voimatasomittari, jonka avulla seurataan supersankarin edistymistä. Voimatasomittariin lisätään palkkeja ja väritettyjä alueita päivittäin tai viikoittain sen mukaan, onko tekoja tehty.

Luokasta valitaan vuorollaan yksi oppilas, joka toimii hyvän mielen supersankarin erityisavustajana. Erityisavustajan tehtävänä on merkitä voiman kasvu voimatasomittariin. Päivän päätteeksi erityisavustaja käy värittämässä voimatasomittariin yhden palkin, jos tekoja on tehty päivän aikana. Tavoitteita voi vaihtaa esimerkiksi kuukausittain tai opettajan valitsemina ajankohtina.

**Vinkki:** Supersankarin erityisavustajaa varten voidaan hankkia rekvisiittaa. Voidaan myös sopia, että luokka saa palkinnon, kun supersankarin voimatasot ovat kasvaneet sovittuun pisteeseen asti. Tällöin supersankari haluaa kiittää luokan oppilaita avusta, ja luokka saa palkinnon. Se voi olla vaikkapa kivaa yhteistä tekemistä.

**Lopetus: Kettu ja kana (5 - 10 min)**

Leikkijöiden joukosta valitaan kettu kiinnioittajaksi sekä muutama jänis. Loput leikkijät ovat jäniksenpoikasia, jotka asettuvat jänisten taakse jonoihin. Kettu yrittää ottaa kiinni jonon viimeisen jäniksenpoikasen. Kiinnijäänyt kuljetetaan ketunpesään. Jänis yrittää suojata poikasiaan liikkuen ja väistään. Jäniksen takana oleva jono liikkuu hänen liikkeidensä mukaisesti.



1

2

3

## TUNTISUUNNITELMAT – 7.LUOKKA

## YHTEISÖLLISYYS

**Aloituis: Meidän luokka (5 - 10 min)**

Opettaja pyytää oppilaat jonoon seisomaan. Oppilaiden tehtävänä on asettua jonoon aakkosjärjestyksessä etunimen alkukirjaimen mukaan. Jonoon järjestäytyminen tulee tehdä sanatomasti. Jos jonoon järjestäytyminen tapahtuu nopeasti, tehtävä voidaan toistaa siten, että oppilaat järjestäytyvät jonoon syntymäkuukauden mukaan.

**Työvaihe: Turvaverkko (20 - 30 min)****Välineet: paperia, kyniä ja esimerkki turvaverkosta**

Tehtävän alussa pohditaan yhdessä, ketkä voivat kuulua oppilaan turvaverkkoon kodin, koulun ja vapaa-ajan piirissä. Opettajan on hyvä tuoda esille koulun turvaverkkoa (opettajat, koulunkäyntiohjaajat, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori ja -psykologi). Tämän jälkeen oppilaiden tehtävänä on pohtia, ketkä kuuluvat hänen omaan turvaverkkoonsa (esim. perheenjäseniä, kavereita, sukulaisia, harrastuskavereita ja kouluhenkilöstöä).

Oppilas rakentaa kuvan omasta turvaverkostaan. Turvaverkko rakennetaan siten, että oppilas itse on kuvan keskellä, ja sen ympärille sijoitetaan hänelle tärkeät ihmiset, joilta hän voi pyytää apua tai tukea. Tämän jälkeen oppilaat merkitsevät jokaisen ihmisen viereen, millä tavalla eri ihmiset tukevat heitä. Turvaverkkoa ei esitellä omassa luokassa.

**Lopetus: Kuka minua auttaa? (5 - 10 min)**

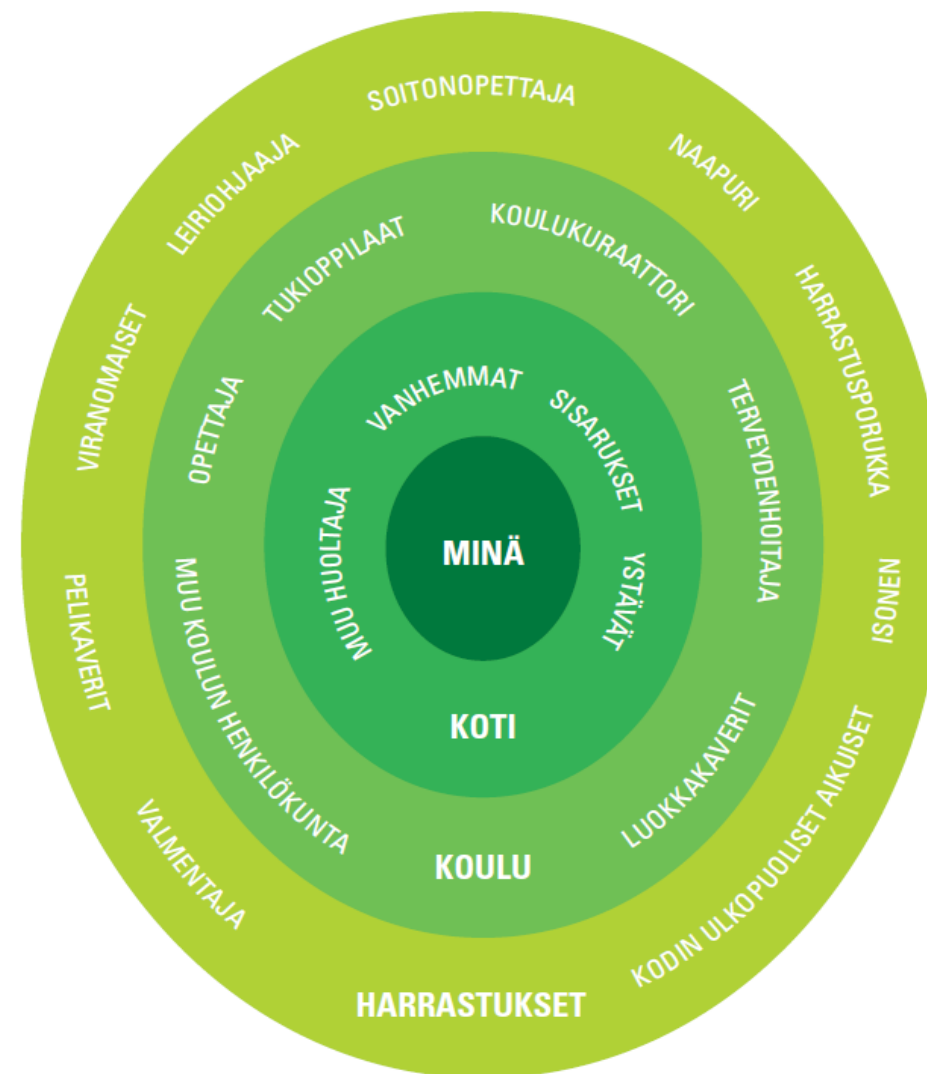
Välineet: kyniä, turvaverkko

Opettaja kertoo erilaisia tilanteita, ja oppilaiden tehtävänä on ympyröidä omasta turvaverkosta henkilöt, jotka oppilasta itseään auttaisivat kyseisessä tilanteessa.

**Tilanteet:**

Koulussa ei ole kiva olla.	Koulukaverin kanssa on riitaa.
Esiintyminen koulussa jännittää.	Isä valittaa aina.
Haluaisin aloittaa uuden harrastuksen.	Sain hyvän arvosanan kokeesta.
Onnistuin minulle tärkeässä asiassa.	Loukkasin käteni liikunnassa.
Tuntuu, että minua ei haluta mukaan porukkaan.	Vanha harrastukseni ei kiinnosta minua enää.
Minun on vaikea lukea kokeisiin.	

**Vinkki:** Opettaja voi tarvittaessa keksiä lisää tilanteita.



# Hyvinvoinnin vuosikellon ottaminen käyttöön - mitä se vaatii?

- ▶ Hyvinvoinnin vuosikellosta tiedottaminen koulun johdolle ja hyvinvointiryhmälle
- ▶ Kouluyhteisön, erityisesti koulun johdon sitoutuminen
- ▶ Aikatauluttaminen koulun arkeen/lukujärjestykseen (esim. luokanvalvojan tunnit, hyvinvointiviikko tms.)
- ▶ Tiedottaminen oppilaille ja huoltajille sekä muille koulun toimijoille
- ▶ Materiaalien saatavuus mahdollisimman helpoksi (esim. kansiot, Drive, kirjat tms.)
- ▶ Aluksi oppilashuollon työntekijän tuki tarvittaessa
- ▶ Tärkeää kerätä palautetta hyvinvointiryhmälle, jotta vuosikellon tunnit tulevat kaikille lapsille pidetyiksi ja jotta vuosikelloa voidaan kehittää koulukohtaisesti

## RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN –PALAUTELOMAKE

LK	6.4.	Hyvin sujui, jaksoivat hyvin. Suurin osa tykkäsi, kun oli niin rauhallista.
	6.4	Teimme toisen luokan kanssa yhdessä li-tunnilla. Sujui hyvin.
	28.3.	Alkurentoutumisen aikana kuuntelimme 5 min koulun ääniä. Oppilaat jaksoivat yllättävän hyvin rauhoittua. Luimme kakkosluokan sadut ja etsimme itsehillinnän keinoja niistä. Sadut olivat tosi hyviä. Loppurentoutuksessa etsimme mieluisia rentoutumisasentoja ja kokeilimme niitä. Lopuksi rentouduimme ja kuuntelimme rentouttavaa musiikkia. Kaikkien aikojen paras hyvinvointitunti
		Alkuun kuuntelimme luokan ja ympäristön ääniä. Sen jälkeen he saivat tunnistaa erilaisia arjen ääniä esim. lasien kilinää, paperin repimisen ääni, vispilän ääni. Puun kasvu harjoituksen teimme myös. Lopuksi herätyskellon etsintää luokasta äänen perusteella. Oppilaat keskittyivät hyvin ja olivat innostuneita. Äänien erottaminen pelkästään kuulemalla ei ollut helppo , tai ainakin sen nimeäminen oli vaikeaa.
		Oppilaiden mielestä rauhallisuuden polkua oli jännittävä liikkua, ja se onnistuikin melko äänettömästi, polun varrella oli erilaisia esteitä. Kakkosluokan eläimet olivat kuin suoraan omasta luokasta, joten pohdinta oli taas tarpeellinen. Polkuharjoitus loppuun olisi ollut ehkä hieman tylsä uudestaan, joten otimme piirissä rauhallista ja hiljaista sähkötysleikkiä. Ehkä jokin musiikilla rentoutuminen olisi ollut mukavampi loppuun.
	28.3.	
	9.4.	Hyvä ja tarpeellinen tunti. Minuutin arviointi hyvä keskittymistehtävä, kaikki tekivät hienosti keskittyen! Olemme käyttäneet muillakin tunneilla. Tunnepilvi tehtävä hyvä, sillä menttiin askel-askeleelta eteenpäin, ja tuli nimettyä uusia/tai jo tuttuja tuntemuksia.

LK		Luokan kanssa ollaan osittain käyty hyvinvointitunti läpi. Minuutin arvioiminen hiljaa omalla paikalla oli hyvin mieluinen ja oppilaat tykkäsivät siitä paljon. Oppilaat innostuivat arvioimaan muitakin aikoja. Joten tämä osuus kesti meillä hiukan pidempään. Hyvinvointituntiin liittyvä yksi lomake uupui joten osaa tehtävistä ei olla voitu vielä toteuttaa. Sovelsin tuntia siis siten, että tehtiin Suomen mielenterveysseuran rentoutumisharjoitus "taran matkassa". Tulen myöhemmin toteuttamaan loput harjoitteista kun saan puuttuvan monisteen käsiini.
		Puhuttiin mitä rentoutuminen on; " se on sitä että maataan lattialla, joku hieroo, ollaan hiljaa "Tehtiin spagettirentoutus, innosti mutta oli vaikea rentoutua! Keksittiin oma juttu: etsi luokasta stressilelu/ väline, kerro siitä, miten se rentouttaa, miten käytetään, mistä voi ostaa jne... puhuttiin, että huumori rentouttaa.
	29.3.	Teimme osan rentoutusharjoituksista. Luokka rauhoittui hyvin, muutamalla oppilaalla vaikeutta olla seuraamatta muita. Hyvä keskustelu loppuun. Meillä ruokailu lyhensi tuntia. Tämä oli hyvä. Epäilen, että tunti kokonaisuudessaan suoritettuna ei olisi onnistunut loppuun asti rauhassa/ajatuksella.
	3.4.	Karsittiin tehtäviä, jotta saatiin tehtyä tunnissa. Hengitysharjoitus tuntui vähän irralliselta.
		Hyviä tehtäviä, luokka osallistui hyvin.
	4.4.	Tunti aloitettiin minuutin hiljaisuudella istuen silmät suljettuina oman pulpetin äärellä. Sujui rauhallisesti, oppilaat kylläkin arvioivat minuutin huomattavasti pidemmäksi ajaksi, kellon raksutus oli rauhoittavaa kuunneltavaa. Sovellettiin tehtävänantoa: Mietittiin asioita, joista tulee paha mieli tai jotka suututtavat + vastaavasti asioita, joita voi tehdä, että tulee parempi mieli, jotka rauhoittavat. Käsitekartta hymynaamoista taululla,johon asioita kerättiin.

# Varhainen puuttuminen

- ▶ Rovaniemellä ja muualla Lapissa pilotoitu viime lukuvuonna muutamassa koulussa
- ▶ Rovaniemellä kehittämiskohteina varhainen puuttuminen koulupoissaoloihin sekä lasten psyykkisten haasteiden varhainen havaitseminen
- ▶ Tarkoituksena ehkäistä lapsen hyvinvoinnin riskitekijöitä, jotka voivat ilmetä mm. runsaina poissaoloina sekä erilaisina psyykkisinä ja fyysisinä oirehdintoina
- ▶ Monialaisen yhteistyön merkitys
- ▶ Oppilas- ja opiskeluhuoltolain mukaista toimintaa (monialaisen asiantuntijaryhmän kokoaminen)

# Varhainen puuttuminen poissaoloihin

- ▶ Varhainen puuttuminen koulupoissaoloihin -malli kehitetty alun perin Kaarinassa
- ▶ Opettajalla on helpompaa ottaa puheeksi selitetyt/kuitatut poissaolot, kun on yhteisesti sovittu käytäntö asiasta. Koulukohtaisesti sovittava poissaolotuntien määrä, jolloin otettava yhteys oppilashuoltoon.
- ▶ Oppilaiden tasavertainen kohtelu
- ▶ Huoltajille ja oppilaille tieto matalasta puuttumiskynnyksestä Wilman kautta ja vanhempainilloissa. Vanhemmille tulee korostaa heidän rooliaan tukea lastaan koulunkäyntiin, jotta koulusta ei jäätäisi pois kevyin perustein. Tiedotus ja selkeä malli tuovat myös ennaltaehkäisevää vaikutusta.



# Kun poissaoloraja täyttyy,

- ▶ Luokanvalvoja on yhteydessä huoltajaan, kun 50h poissaoloraja ylittyy (ei huomioida rehtorin ja luokanvalvojan myöntämiä luvallisia lomia)
- ▶ Luokanvalvoja kertoo olevansa yhteydessä kouluterveydenhoitajaan ja/tai kuraattoriin ja/tai koulupsykologiin ja järjestetään yhteinen tapaaminen
- ▶ Tapaamisessa käydään tilanne ja siihen johtaneet seikat rauhallisesti ja kokonaisvaltaisesti läpi ja tapaamisesta tehdään oppilashuoltokertomus
- ▶ Mikäli tarvitaan jatkotoimenpiteitä, sovitaan ne yksilöllisesti tapaamisen aikana
- ▶ Sovitaan seurannasta

# Jos poissaolot jatkuvat,

- ▶ seurantakäynti 1-2kk kuluttua. Luokanvalvoja ilmoittaa työparilleen jo aiemmin, jos poissaolot jatkuvat.
- ▶ jos fyysistä oireilua -> koululääkärin konsultaatio tai Lapin keskussairaalan lastentautien erikoislääkärin konsultaatio. Terveystenhoitaja konsultoi.
- ▶ jos psyykkistä oireilua→ koulupsykologin konsultaatio, perheneuvolan, keskittymistiimin tai nuorisopsykiatrian Varhain työparin mukaan kutsuminen, oppilashuoltohenkilöstö kutsuu
- ▶ jos herää huoli sosiaalisesta tilanteesta ->koulukuraattorin, perheneuvolan, ennaltaehkäisevän sosiaalityön tai lastensuojelun mukaan kutsuminen
- ▶ jos herää huoli oppimisongelmasta -> erityisopettajan/koulupsykologin arvio tilanteesta
- ▶ Huom! Vaikka oppilaalla todettaisiin koulunkäyntiin vaikuttava sairaus, on hänen koulunkäyntinsä ja hyvinvointinsa tukeminen erityisen tärkeää, tarvittaessa moniammatillisin keinoin. Lapsen/nuoren sairaus on harvoin este opiskeluun, vaikka oireet/sairaus vaatisikin niiden huomioimista koulunkäynnin järjestämisessä.

# Kun huoli herää lapsen psyykkisestä hyvinvoinnista

- ▶ Oppilas- ja opiskeluhuoltopalvelut ensisijaisia
- ▶ Varhain työ kehitetty erikoissairaanhoidon ja peruspalveluiden rajapinnalle
  - ▶ Varhain työ on varhaista puuttumista erikoissairaanhoidon näkökulmasta
- ▶ Rovaniemellä on mahdollisuus tehdä yhteistyötä Varhain työn työparin kanssa silloin, kun lasta/nuorta/perhettä ei saada sitoutumaan peruspalveluihin:
  - ▶ Varhain työn konsultaatio
  - ▶ Jos lapsi ei lähde enää kouluun -> Varhain työllä mahdollisuus työparina jalkautua helpommin kotiin
  - ▶ Varhain työ sijoittuu erikoissairaanhoidon piiriin, mikä helpottaa mahdollista ohjautumista psykiatrian palveluihin

# Ennaltaehkäisevä monitoimijuus -hanke

- ▶ Tavoitteina:
  - ▶ Juurruttaa kouluihin monitoimijaista toimintakulttuuria tukemaan oppilaiden osallisuutta ja yhteisöllistä kouluhyvinvointia
  - ▶ Tarjota koulujen henkilökunnalle uudenlaista osaamista, menetelmiä ja työtapoja varhaiseen vaikuttamiseen
  - ▶ Oppilaiden siirtymävaiheiden tukeminen
  - ▶ Luokanopettajakoulutuksen ja sosiaalityön koulutuksen välisen yhteistyön kehittäminen
- ▶ Toteuttajina ESR-hanke, Lapin yliopisto, Rovaniemen kaupunki
  - ▶ Hankkeeseen osallistuivat Lapin yliopiston kasvatustieteiden ja yhteiskuntatieteiden tiedekunnat, Lapin yliopiston harjoittelukoulu sekä Rovaniemen kunta kouluineen.