

Annarilla Ahtola

Koulu hyvinvoinnin rakentajana

Hyvinvoinnin edistäminen kuuluu kaikille koulussa työskenteleville. Harva – jos kukaan – väittää vastaan, mutta moni koulussa työskentelevä epäröi silti. Miten koulu käytännössä rakentaa hyvinvointia? Miten opettaja osaa ja ehtii? Kuuluuko opiskeluhoitotyö todella opettajan työhön? Onko koulun tehtävä kasvattaa – eikä se kuulu kodille? Eikö oppilaiden psyykinen hyvinvointi ole mielenterveyden ammattilaisen, psykologin, vastuulla?

Tässä kirjassa kerrotaan, miten lasten mielenterveyttä ja hyvinvointia voidaan koulussa lisätä ja miten ongelmien syntymistä ja pahenemista voidaan estää. Kirjan artikkelit konkretisoivat, kuinka psykologista tietoa ja taitoa voidaan käyttää peruskoulussa siten, että se edistää kaikkien koululaisten psyykkistä hyvinvointia eikä vain niiden, jotka ovat psykologin asiakkaana. Mitä pienemmistä koululaisista on kysymys, sitä todennäköisemmin psykologista on eniten apua juuri tällaisessa konsultoivassa roolissa sen sijaan, että hän ottaa lapsen ja perheen suoraan asiakkaakseen. Kirja antaa esimerkkejä opiskeluhoitolain tarkoittaman yhteisöllisen opiskeluhoitotyön tekemisestä. Tekstien kehyksenä on kehityspsykologinen tutkimus- ja kokemusperäinen tieto siitä, mitä lapsi ja nuori tarvitsevat hyvään kasvuun.

Kirjan tavoite on samaan aikaan tärkeä ja varsin kunnianhimoinen. Toivon, että kirja herättää kokeilunhalua ja keskustelua – kritiikkiäkin. Pääasia on, että hyvinvointityön käytännöt monipuolistuvat ja niiden asema vankistuu suomalaisessa koulussa entisestään.

Yhteisöllinen opiskeluhoolto

Yksi syksyllä 2014 voimaan tulleen oppilas- ja opiskelijahuoltolain keskeisistä sisällöistä on yhteisöllisen opiskeluhoollon vahva painottaminen. Yhteisöllinen opiskeluhoolto tarkoittaa, että koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden

- oppimista, hyvinvointia ja terveyttä
- sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta
- opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä.

Opiskeluhoolto on yhteinen käsite oppilas- ja opiskelijahuollon käsitteille. Kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja ongelmien ehkäiseminen on toki ollut olemassa sekä lakiteksteissä että koulun arjessa jo pitkään. Esimerkiksi oppilashuoltokomitean muistiossa vuonna 1974 siitä kirjoitettiin laajasti. Pitkästä historiasta huolimatta koulun hyvinvointityössä on vielä paljon kehittämistä. Yhteisöllinen opiskeluhoolto on kaikkien mielestä tärkeä asia, mutta sen ottaminen osaksi arkea on haastavaa. Jo ilmenneet ongelmat on helppoa nähdä, ja niihin onkin pakko puuttua. Tällöin edistävä ja ehkäisevä hyvinvointityö saattaa jäädä monen kiireisemmältä vaikuttavan tehtävän jalkoihin.

Hyvinvointi syntyy kohtaamisissa

Yhteiskunnan muuttuessa ja ymmärryksen lisääntyessä muuttuu myös käsitys siitä, mihin koulun tulisi keskittyä ja vaikuttaa. Nykyään hyvinvoinnin ja mielenterveyden arvo ymmärretään entisaikoja paremmin. Opiskeluhoitolaki ja myös perusopetuslaki säätävätkin nykyisin koulun hyvinvointitehtävästä, ja siihen on ainakin kaksi erittäin hyvää syytä. Ensinnäkin, jos – ja kun – yhteiskunta haluaa vaikuttaa tulevien sukupolvien hyvinvointiin systemaattisesti, se onnistuu parhaiten koulussa, koska käytännössä siellä ovat kaikki lapset ja nuoret. Tuleviin sukupolviin vaikuttaminen on perustava syy koko koululaitoksen olemassaoloon. Toiseksi koulu on Suomessa myös yhteiskunnan säätelemää ja rahoittamaa toimintaa. Lainsäädäntö ja opetussuunnitelma perusteet vaikuttavat suoraan opetuksen järjestämiseen, mikä puolestaan vaikuttaa lasten hyvinvointiin. Ainakin periaatteessa voi ajatella, että kouluun voi vaikuttaa helpommin kuin koteihin. Tällaista vaikutusmahdollisuutta ei tietenkään kannata jättää käyttämättä.

On myös hyvä pitää mielessä, että lasta ja nuorta – kuten aikuistakaan – ei voi hoito- tai koulupäivän ajaksi laittaa ”pauselle”: lapsi ja nuori oppii, kehittyy ja kasvaa koko ajan niissä vuorovaikutussuhteissa ja tilanteissa, joissa hän aikaansa viettää. Kaikki kohtaamiset, katseet, sanomiset ja havainnot toisten toiminnasta, palautteesta ja tunteista ovat merkitseviä.



Jokainen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä tai aikaansa viettävä aikuinen vaikuttaa lapsen ja nuoren hyvinvointiin, halusi sitä tai ei. Ihminen on synnynnäisesti suuntautunut vuorovaikutukseen ja toisiin ihmisiin. Sen takia jokainen opettaja kasvattaa tekemisillään ja tekemättä jättämisillään. Siitä on mahdoton sanoutua irti. Positiivisemmin sanottuna: jokainen yhteinen hetki on hyvää tuottavan kohtaamisen mahdollisuus!

Koulun hyvinvointitehtävää ei siis kannata vastustaa, sillä vaikutusmahdollisuus lasten ja nuorten elämään on niin otollinen. Kenties osasy siihen, että vastustusta silti ilmenee, on tehtävän vastuullisuus ja vaikeus: koulun vaikutusmahdollisuus on samanaikaisesti sekä helpottava että pelottava ajatus. Helpottava sikäli, että koulussa työskentelevä voi todella uskoa tekevänsä tärkeää ja vaikuttavaa, merkityksellistä työtä. Toisaalta olisi helpompaa ajatella, ettei muutamalla päivittäin koulussa vietetyllä tunnilla ehkä sittenkään ole niin paljon väliä. Opettaja ainakin saattaa toivoa, että opiskeluhuoltoon erikoistuneet psykologi ja kuraattori sekä kouluterveydenhuolto huolehtisivat hyvinvoinnista ja itse voisi keskittyä perinteisten oppiaineiden opettamiseen.



Opettajien koulutus valmistaa ennen kaikkea aineenhallintaan ja didaktiikkaan. Lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen, luokanhallintataidot, moniammatillinen konsultaatio sekä kodin ja koulun välinen yhteistyö jäävät opettajankoulutuksessa edelleen liian vähälle huomiolle. Käytännön valmiuksia vaativaan hyvinvoinnin edistämiseen ja kasvatustehtävään koetaan olevan liian vähän. Tämä kirja pyrkii osaltaan vastaamaan tähän tarpeeseen.

Käytännön konsteja koulun hyvinvointityöhön ja oppilaiden kasvun tukemiseen tarvitaan ilman muuta lisää. Perimmältään kysymys on arvojen muutoksesta ja lapsen kehitykseen liittyvän tiedon lisääntymisestä. Menneiden vuosikymmenien kuriin ja järjestykseen perustuva ja pelkoa ja nöyryytystä tuottava koulupidon tapa ei ole enää käyttökelpoinen sen paremmin tavoitteiltaan kuin menetelmiltäänkään. Korvaavien lähestymistapojen löytäminen ja toteuttaminen on vielä joiltain osin kesken. Koulun tehtävä on kasvattaa yhteiskunnan jäsenyyteen. Toiveissa lienee tulevaisuus, jossa kriittinen ajattelu, aktiivisuus sekä toimeen tuleminen itsensä ja muiden ihmisten kanssa on tärkeää.

Hyvinvointia voi oppia

Hyvinvointitehtävä ei oikeastaan eroa koulun perinteisestä opetustehtävästä niin paljon kuin voisi luulla, sillä psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita voi myös opettaa. Esimerkiksi kiusaaminen on ilmiö, jonka ymmärtäminen auttaa taistelemaan sitä ja sen vaikutuksia vastaan. Toisaalta hyvinvoinnin kannalta tärkeää on tuntea paitsi yleiset psykologiset lainalaisuudet ja ilmiöt myös itsensä. Itsensä ja toisen kanssa toimeen tuleminen on taito siinä missä moni muukin, ja sitä voi oppia ja opettaa erilaisin tavoin.

Hyvinvoinnin tavoitteet ovat nyt olemassa peruskoulussa niin opiskeluhuoltolaissa kuin opetussuunnitelman perusteissakin. Yläkoulussa hyvinvointia käsitellään oppiainetasolla terveystiedossa, ja alakoulun terveystieto sisältyy ympäristöoppiin ensi syksystä 2016 alkaen. On kiinnostava ja monitahoinen kysymys, tulisiko tunne- ja sosiaaliset taidot, jonkinlainen arjen psykologia, sisällyttää peruskouluun alusta saakka aivan omana oppiaineenaan, jolle on varattu vuosiluokittain tietty tuntimäärä. Tätä ratkaisua vastaan puhuu se, että asiaa käsitellään läpäisyperiaatteella myös esimerkiksi äidinkielessä ja kirjallisuudessa, uskonnossa tai elämäntiedossa ja etenkin oppiaineopetuksen rinnalla ja ulkopuolella esimerkiksi välituntitilanteissa. Toisaalta tuntuu kuitenkin, että ne opetussuunnitelman perusteiden tavoitteet, joille ei omaa oppiainetta ja tunteja ole, jäävät helposti tuntijaossa huomioitujen sisältöjen varjoon – niin paljon opetettavaa ja käsiteltävää peruskoulussa nykyään on. Voi tietysti myös kysyä, onko nykymuotoinen tapa opettaa, oppia ja arvioida tarkoituksenmukainen niin sanottujen lukuaineiden ja taito- ja taideaineiden osalta. Pitäisikö tunne- ja sosiaalisten taitojen opettamisen lähentyä muuta opettamista vai toisin päin? Missä määrin oppiminen ja kasvu ovat matematiikassa, musiikissa tai tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä erilaista ja missä määrin samanlaista?

Ollaan ajoissa!

Keskustelu hyvinvoinnista ja sen uhkista tuntuu usein perustuvan oletukseen, että jonkin ilmiön ehkäiseminen tapahtuu vasta silloin, kun se on jo tapahtumaisillaan. Esimerkiksi tulipalo ehkäistään käyttämällä sammutuspeitettä, kun kynttilä on kaatuessaan sytyttänyt jouluasetelman tuleen. Tämä ei kuitenkaan ole kovin hyvää ehkäisyä. Pikemminkin on kyse vahingon estämisestä, läheltä piti -tilanteesta. Tulipalon todellista ehkäisyä on miettiä jo kynttilää sijoittaessaan ja sytyttäessään, onko paikka turvallinen. Järkevää toki on hankkia myös sammutuspeite.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin uhkista puhuttaessa keskeisintä on tarkastella ensimmäisiä elinvuosia, jolloin lapsi kehittyy ja kasvaa kii-vaimmin ja on myös alttein ympäristön vaikutuksille. Itse asiassa lapsen hyvinvoinnin tukeminen alkaa jo raskausajasta. Myös päivähoitoon siirtyminen ja koulu-uran käynnistyminen sekä myöhemmät koulusiirtymät ovat tärkeitä etappeja, jotka viitoittavat tietä myöhemmälle kehitykselle. Syrjäytymistä ehkäistään mitä suurimmassa määrin alakoulussa. Peruskoulun päätyttyä ollaan usein jo pahasti myöhässä. Yksilötason terveysongelmien ehkäisyssä pitkä perspektiivi on usein haastava. Monet sairaudet ovat todentuvat vasta keski-iässä, ja siksi nuorelle ihmiselle riski saattaa tuntua kovin abstraktilta. Yhteiskunnallisissa instituutioissa, kuten päivähoitossa ja koulussa, tulevaisuutta ennakoivan näkökulman pitäisi sen sijaan olla helposti toteutettavissa ja itsestäänselvyys. Tästä huolimatta päätöksenteko, suunnittelu ja toiminta on usein kovin lyhytnäköistä. Reagoidaan, ei ennakoita. Säästöjen nimissä tehdään päätöksiä, joiden haittavaikutukset psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ovat ilmeiset ja joiden kulut lankeavat maksettavaksi viipeellä.

Opiskeluhuoltolain yhteisöllisen työn painotus pyrkii korjaamaan tätä vinoutumaa. Se on myös sanatasolla erinomaisesti muotoiltu, sillä siinä puhutaan nimenomaan *hyvinvoinnin edistämisestä*. Onkin tärkeää, että niin koulun kuin kaiken muunkin toiminnan ensisijainen tavoite lasten

ja nuorten osalta on hyvän kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen ja turvaaminen. Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen ovat toki tärkeää toimintaa, mutta niiden keskiössä on aina ongelma, jota ehkäistään tai johon puututaan.



Ongelmiin keskittymisen sijasta pitäisi erityisesti keskittyä hyvinvointiin. Oppimisen osalta tämä sujuu suomalaisessa koulussa luonnikkaammin – koulussa keskiössä ovat oppiminen ja opettaminen, eivät oppimisvaikeudet. Mielenterveyden osalta asia on liian usein kääntynyt pääläelleen: hyvinvointia aletaan miettiä vasta, kun siinä on jo ongelmia.

Lasten ja nuorten elämään liittyvän suunnittelun tulee lähteä koko ikäluokkaa koskevista yleisistä psykologisista tarpeista. Tarvitaan tietoa siitä, miten lapsen kehitys etenee ja mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Tämän perusteella voidaan luoda ja vahvistaa koulussa sellaisia rakenteita ja toimintoja, jotka edistävät hyvinvointia. Esimerkiksi turvallisuudentunne ja hyväksytyksi tuleminen ovat ihmisen perustavia tarpeita. Ongelmien syntymisen ja pahenemisen ennaltaehkäisy sekä niiden hoitaminen tapahtuvat suhteessa siihen, mitkä ovat kunkin ikäisten lasten kehitykselliset tarpeet. Mikäli hyvinvoinnin edistäminen onnistuu, ongelmiin liittyvää työtä tarvitaan ajan kuluessa vähemmän.

Psykiologia ja psykologit pyrkivät ymmärtämään ihmisen *käyttäytymistä, ajattelua, tunteita ja kokemusmaailmaa*. Monesti psykologia pyydetään koulussa apuun vasta sitten, kun ongelmia jo on. Parempaan lopputulokseen kuitenkin päästäisiin, jos psykologista tietoa ja taitoa käytettäisiin hyväksi jo aiemmin. Tämä tarkoittaa psykologin näkökulman ja osaamisen mukana olemista opetuksen suunnittelussa ja kehittämisessä sekä koulun arjessa.

Apuvälineitä ajatteluun ja tekemiseen

Opiskeluhoitolain myötä jouduttiin todennäköisesti tahattomasti siihen tilanteeseen, että pedagogiikka ja opiskeluhoito käsitellään kahdessa eri laissa, joiden periaatteet eroavat toisistaan joissain kohdin. Tämä mahdollistaa sen todellisuudelle vieraan ja hankalan ajattelun, että kyseessä olisi kaksi erillistä asiaa. Koulun arjessa jokainen aikuinen kuitenkin tietää ja ymmärtää, ettei oppimista ja kasvua eli opetusta ja opiskeluhoitoa voi erottaa toisistaan. Opettaja on aina koulussa kaiken tekemisen keskushenkilö, sillä hän tapaa lapset ja nuoret koulussa päivittäin ja tuntee heidät henkilökohtaisesti. Koulupsykologi puolestaan on psykologian alan ammattilainen, jonka ensisijainen tehtävä on käyttää asiantuntijuuttaan ja osaamistaan koulu yhteisön hyväksi ja olla opettajan työn tukena, olipa kysymys sitten oppimisesta, ryhädynamiikasta tai mielenterveydestä. Pedagogiikan ja opiskeluhoillon erottelu on keinotekoista ja itse toiminnan kannalta haitallista, sillä se mahdollistaa opiskeluhoillon marginalisoitumisen sen sijaan, että se integroituisi tavoitteiden, toimien ja tekijöiden osalta saumattomasti koulun arkeen.

Yhtenäinen opiskeluhoillon laki on silti historiallinen ja hieno uudistus. Seuraava tavoite voisi olla, että jatkossa kaikista koulun oppimiseen, kasvuun ja hyvinvointiin liittyvistä tavoitteista säädettäisiin kullakin kouluasteella yhdessä ja samassa laissa ja että koko opiskeluhoillon käsitteestä – mutta ei tietenkään toiminnasta – voitaisiin samalla luopua. Koululla on lainsäädännössä määritellyt tavoitteet, joiden saavuttamiseksi koulussa tarvitaan monialaista asiantuntemusta ja erilaisia ammattilaisia.

Käytännön opiskeluhoitotyössä on tärkeä muistaa, että hyvinvoinnin edistäminen ja ongelmien ehkäiseminen edellyttää yleisen tiedon lisäksi myös oman työympäristön hyvää tuntemusta. Hyvinvoinnin edistämisessä ja ongelmien ehkäisemisessä on yleisiä ja yhteisiä tarpeita, mutta tekeminen on aina suhteutettava kuhunkin luokkaryhmään, kouluun ja asuinalueeseen. Hyvinvointityön tavoitteita ei voi saavuttaa myöskään tuntematta toimintaedellytyksiä. Onnistumisia ja haasteita on seurattava pitkäjänteisesti.