

Reetta Yrttiaho – Susanna Posio

Opettajan hyvinvointikirja

Positiivisen psykologian työkaluja
työhyvinvoinnin tueksi

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Alkusanat
- Näytesivut

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



Sisällys

| | |
|-----------------------------|----|
| ESIPUHE – KIRJAN SYNTY..... | 9 |
| JOHDANTO..... | 17 |

OSA I

TYÖHYVINVOINTI JA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

| | |
|---|----|
| OPETTAJIEN TYÖHYVINVOINTI..... | 25 |
| Opettajan työn vaativuus ja kuormittavuus..... | 28 |
| Työn voimavarat..... | 32 |
| Uupumus ja riittämättömyys – opettajan ammattitauteja?..... | 35 |
| Työhyvinvoinnin johtaminen..... | 41 |
| Psykologisesti turvallinen koulu..... | 47 |
| POSITIIVINEN PSYKOLOGIA..... | 55 |
| Positiivinen psykologia on hyvinvointitaitoja..... | 58 |
| Positiivinen psykologia koulussa..... | 60 |

OSA II

HYVINVOIVA OPETTAJA

| | |
|--|-----|
| KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI ELI KUKOISTUS..... | 69 |
| MYÖNTEISYYS..... | 77 |
| Myönteiset ja epämiellyttävät tunteet..... | 79 |
| Tunnesäätely auttaa kohtaamaan voimakkaat tunteet..... | 86 |
| Myönteinen ajattelu..... | 96 |
| Kiitollisuus..... | 100 |

| | |
|---|-----|
| UPPOUTUMINEN..... | 109 |
| Voimaa vahvuuksista..... | 110 |
| Miten vahvuuksia voi kehittää?..... | 118 |
| Ihana ja ahdistava flow..... | 124 |
| Kohti työn imua..... | 130 |
| IHMISSUHTEET..... | 141 |
| Positiivinen kohtaaminen edistää hyvinvointia..... | 143 |
| Työyhteisö voimavarana..... | 148 |
| MERKITYKSELLISYYS..... | 159 |
| Merkityksen neljä peruspilaria..... | 161 |
| Arvot luovat pohjan hyvinvoinnille..... | 171 |
| AIKAANSAAMINEN..... | 175 |
| Sisäisen motivaation herättäminen..... | 177 |
| Tapojen orjat..... | 184 |
| Tavoitteet luovat suunnan..... | 188 |
| Resilienssitaidot auttavat selviytymään muutoksista ja haasteista..... | 193 |
| ELINVOIMAISSUUS..... | 205 |
| Aivojen hyvinvointi..... | 206 |
| Stressi ja palautuminen – kehon kaasu ja jarru..... | 209 |
| Mindfulness lisää hyvinvointia..... | 215 |
| KUKOISTUKSEN KEHÄLLÄ..... | 219 |

OSA III
KASVU KUKOISTAVAKSI OPETTAJAKSI

| | |
|--|-----|
| HAASTA USKOMUKSESI OPETTAJUUDESTA..... | 223 |
| HARJOITTELE KASVUN ASENNETTA..... | 231 |
| SUHTAUDU ITSEESI MYÖTÄTUNTOISESTI..... | 237 |
| LUOVU SUORITTAMISESTA – OLE LEMPEÄSTI | |
| RIITTÄMÄTÖN..... | 247 |
| OLE LÄSNÄ TUNTEILLESI..... | 253 |
| SINÄ OLET TÄRKEIN..... | 259 |
| | |
| KIIITOKSET..... | 263 |
| LÄHTEET..... | 267 |



Esipuhe – kirjan synty



Tämä kirja on syntynyt rakkaudesta ihmisyyteen ja opettajuuteen – sekä osittain myös olosuhteiden sanelemana. Kirjan siemen alkoi kasvaa alitajunnassamme sen jälkeen, kun olimme molemmat kokeneet uupumuksen ja toipuneet siitä. Positiivisen psykologian työkalut olivat meille kummallekin tärkeitä parantumisessa ja selviytymisessä.

Koimme molemmat vahvasti, että jokaisen opettajan ja kasvattajan pitäisi saada samat työkalut, joita olemme päässeet itse hyödyntämään omassa elämässämme. Niiden apu on ollut korvaamattoman suuri. Näitä työkaluja ovat muun muassa kiitollisuus, tietoisien läsnäolon harjoittelu, omien todellisten arvojen löytäminen ja niiden mukaisen elämän eläminen. Yhtä lailla ratkaisevia taitoja ovat tunteiden tunnistaminen ja niiden aito kohtaaminen sekä itsemöyätunto. Haluamme kulkea kohti parasta mahdollista ja merkityksellistä elämää, jossa voisimme kekeä kukoistavamme.

Kirjan synnytti myös pakkopysähtyminen. Maaliskuise-
na torstaina 2020 istuimme Susannan olohuoneessa ja olimme
juuri lopettaneet onnistuneen neuvottelupuhelun eräästä työ-
hyvinvointikoulutuksesta. Kevään kalenteri näytti hyvältä *Koh-
ti kukoistavaa koulua* -koulutuksien osalta. Kuitenkin taivaal-
la häämötti synkkiä pilviä: koronakriisi oli vyörymässä myös
Suomeen. Torstaina 12.3. katsoimme epäuskoisina hallituksen
tiedotustilaisuutta erilaisista rajoituksista. Perjantaina 13.3. oli
kalenterimme kevään osalta lähes täysin tyhjentyneet, ja viimei-
set koulutusten peruutukset tehtiin siinä vaiheessa, kun kou-
lut suljettiin.

Tämä oli täysin ymmärrettävää. Myös meille ihmisten turval-
lisuus ja terveys olivat etusijalla. Kriisin aikana on keskityttävä
hoitamaan vain välttämättömimmät asiat. Tuskin kukaan opet-
taja haluaa kuulla positiivisen psykologian työkaluista ylimää-
räisessä tunnin webinaarissa lähes 12 tunnin etätyöpäivän jäl-
keen. Oli keksittävä jotain muuta. Nyt oli kirjan aika tulla esiin.
Olimme yrittäneet hahmotella ja kirjoittaa kirjaa muiden töiden
ohessa, mutta se oli joutunut väistymään kiireiden vuoksi.

Tämä kirja on kirjoitettu opettajilta opettajille, jotta jokai-
nen opettaja voisi kukoistaa ja voida hyvin. Tämä kirja tuo hy-
vinvointitaitoja opettajille. Se avaa positiivisen psykologian
tutkittua tiedettä ja tuo harjoituksia sekä työkaluja oman hyvin-
voinnin parantamiseen. Kirja yhdistää positiivista psykologiaa,
työhyvinvointitutkimusta, omia kokemuksiamme uramme var-
relta sekä muiden opettajien kokemuksia työhyvinvoinnista.

Me kirjoittajat olemme molemmat luokanopettajia, ja meil-
lä on yhteensä yli kahdenkymmenen vuoden opettajakoke-
mus. Olemme opettaneet peruskoulun kaikilla luokka-as-
teilla ja erityisopetuksessa. Me molemmat olemme kokeneet

koulumaailman haasteet, mutta myös antoisan työn monet mahdollisuudet ja sen tuoman ilon. Olemme molemmat kokeneet elämässämme myös voimien loppumisen – Reetta työuupumuksen ja Susanna uupumuksen sekä sen mukanaan tuoman ahdistuksen ja masennuksen. Tämä on yksi kaikista meitä yhdistävistä asioista samoin kuin suorittaminen ja entinen perfektionismi. Emme suinkaan ole ainoita opettajia, joissa nämä piirteet ovat hallitsevia. Olemme malliesimerkkejä siitä, kuinka suorittajan elämä voi viedä lujaa metsään.

Tämä on myös osin se syy, miksi olemme lähteneet tekemään työtä hyvinvoinnin parissa ja kirjoittamaan kirjaa hyvinvoinnista juuri opettajille. Opettajan työ on kiireistä ja kuormittavaa, mutta samalla se on myös palkitsevaa, iloa tuovaa ja merkitystä antavaa. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että jokaisella opettajalla olisi mahdollisuus tutustua positiiviseen psykologiaan ja hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Näin he voisivat ennaltaehkäistä työuupumusta.

Usein kuulemme koulutuksiimme osallistuneilta opettajilta, että vaikka tiedossa olisi, kuinka tärkeää ja ehkä välttämättömyydenäkin itsensä tutustuminen ja itsensä kohtaaminen on, se jää usein hyvin pintapuoliseksi tai sille ei ole löydy aikaa ja sopivaa paikkaa elämässä. Nämä asiat helposti siirretään sivuun jonkin tärkeämmän tieltä. Hyvinvointitaitojen opettaminen yliopisto-opinnoissa on myös hyvin vähäistä. Opettajankoulutus perustuu edelleen paljolti kasvatustieteelliseen, pedagogiseen ja oppiainekohtaiseen sisältöön. Moni opettaja kaipaisi koulutukselta myös itsensä johtamisen, tunteiden johtamisen ja vastaanottamisen taitoja sekä hallinnantaitoja, vuorovaikutustaitoja, kohtaamistaitoja ja itsemyötätuntotaitoja.

Jotta voisimme hyvin työssämme ja elämässämme, on meidän tehtävä matka itseemme. Välillä tuo matka nostaa esiin kiipeitä asioita ja tunteita. Toivomme tämän kirjan auttavan lukijaa näiden asioiden käsittelyssä ja avaavan polun kohti kukoistavaa opettajuutta. Toivomme kirjan auttavan opettajia voimaan paremmin ja ehkäisemään työuupumusta. Emme voi antaa lisäresursseja, pienentää oppilasryhmiä emmekä vaikuttaa koulujen sisäilmaongelmiin. Tämän kirjan avulla voimme kuitenkin lisätä opettajien voimavaroja sekä auttaa heitä elämään kukoistavampaa elämää.

REETAN TARINA

Ensimmäisellä luokalla kirjoitin haparoivin kirjaimin kaverini ystäväkirjaan haaveammatin kohdalle opettaja. Ihailin ala-asteen opettajaani Kirstiä. Hän oli rauhallinen ja lempeä ja osasi tukea meitä oppilaita juuri oikealla tavalla. Erityisesti ihailin hänen siistiä työpöytänsä, jossa paperit ja kirjat olivat järjestyksessä ja jonka laatikot pursusivat uusia kynäpaketteja ja kumeja. Pöydän taakse oppilaat harvoin pääsivät, mutta silloin sai ihaila lähietäisyydeltä kaikkea jännittävää, mitä opettaja säilytti pöydän erilaisissa lokerikoissa. Eniten rakastin opettajan kalenteria, joka täyttyi lukujärjestyksestä, läksyistä, poissaolomerkinnöistä ja tarralapuista! Kuinka haaveilinkaan, että saisin liimata samantlaisia lappuja omaan kalenteriini.

Ja pääsinhän minä niitä liimaamaan! Valmistuin Helsingin yliopistosta kasvatustieteen maisteriksi vuonna 2007. Tein töitä ensin erityisopettajana, kunnes sain viran itähelsinkiläisestä peruskoulusta. Opettajana olen vahvasti päässyt käyttämään yhtä ydinvahvuuttani, innostusta. Olen ollut mukana projekteissa ja hankkeissa, ohjannut näytelmäkerhoa ja oppilaskuntaa,

johtanut tiimejä ja ollut osana johtoryhmää. Luokassa vahvuiksiani ovat olleet oppilaan kohtaaminen ja into heittäytyä kokeilemaan kaikkea uutta. Työpöytäni ei todellakaan ole ollut siisti ja järjestyksessä, mutta kalenteri täyttyi merkinnöistä ja tarralapuista. Saatoin innostuneisuuttani myös ylisuorittaa ja kokea niin negatiivista kuin positiivistakin stressiä.

Kun palasin hoitovapaalta töihin esikoiseni ollessa yksivuotias, koin valtavaa kuormitusta, joka lopulta johti uupumiseen ja sairauslomaan reilun vuoden jälkeen. En osannut pysähtyä missään. En pitänyt töissä tarvittavia taukoja, ja töiden jälkeen kiihedin hakemaan lasta hoidosta tukka putkella. Minusta tuntui, että olin jatkuvasti väärässä paikassa. Olin kuitenkin myös innoissani töihinpaluusta ja olin taas mukana monessa: ”Kyllä, minä hoidan! Joo, tulen mukaan!” Työt kasaantuivat, podin huonoa omaatuntoa, en osannut priorisoida, delegoida enkä pyytää apua. Neuvolalääkärin määräyksestä jäin sairauslomalle ennen toisen lapsen syntymää. Tämä oli välttämätön pysäytys, jotta näin tilanteeni kunnolla. Kun pysähdyin ja lepäsin, koin että pikkuhiljaa sain päätäni pinnalle valtavan kuorman alta. Aloin nähdä ratkaisuja ympärilläni, ja kun sain itseni tasapainoon, tilanteet eivät näyttäneetkään enää niin sekavilta, vaikeilta ja kuormittavilta.

Vanhempainvapaan jälkeen jatkoin opintovapaalla ja otin aikaa itselleni. Tarkastelin toimintaani ja tilannettani etäisyyden päästä. Minun oli tunnistettava hyvinvointini rajat. Tein tietoisesti muutoksia omassa ajattelussani ja toiminnassani. Sovin rehtorin kanssa 80 prosentin työajasta. Päätin, että pienten lasten äitinä minun on jakettava myös kotona, joten päätin, etten tuo opettajan töitä kotiin. Olin edelleen johtoryhmässä ja johdin tiimiä, sillä todella nautin kehitystyöstä. Luokkatyöhön otin

mukaan enemmän armollisuutta itseäni ja oppilaitani kohtaan. Palautumisesta tuli myös osa työpäiviä. Toïssä otin päivittäin pienen hetken rauhoittumiseen hiljaisessa luokassa välitunnin aikana. Työpäivän jälkeen annoin itselleni aikaa palautua puoli tuntia ennen kuin hain lapset hoidosta. Rauhoitin viikosta muutamia iltoja perheelle ja ennen kaikkea opettelín laittamaan itseni muiden edelle. Myönteinen ja ratkaisukeskeinen asenne auttoi. Tein työtä suurella ilolla ja innolla, kuitenkin tasapainossa jaksamiseni kanssa. Opettajan työssä innokkuuden rinnalle oli noussut toinen ydinvahvuuteni: toiveikkuus.

Nyt koen, että missioni on auttaa muita opettajia, jotka kamppailevat samojen haasteiden kanssa kuin minä aikoinaan. Tämän kirjan toivon antavan lohtua ja toivoa uupuneille opettajille. Hyvinvoinnin avaimet ovat sinulla!

SUSANNAN TARINA

Opettajuus on aina ollut osa minua. Se on kulkenut mukani lapsuuden leikeistä tähän päivään. Se on muuttanut muotoaan, kasvanut ja kehittänyt, joutunut välillä antamaan tilaa jollekin muulle, mutta minulle on aina ollut luontaista opettaa. Se oli lapsuuden lempileikkini, nuoruuden unelmani ja varhaisaikuisuuden päämääräni. Minulle on ollut aina selvää, että minusta tulee luokanopettaja. Jo pienenä koululaisena olisin niin mielelläni vaihtanut rooleja maailman ihanimman Taru-opettajani kanssa.

Tieni oikeaksi opettajaksi alkoi vuonna 2005 päästessäni opiskelemaan Tampereen yliopistoon Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitokseen. Valmistuin luokanopettajaksi ja kasvatustieteiden maisteriksi syksyllä 2010. Erikoistuin opinnoissani erityispedagogiikkaan, esi- ja alkuopetukseen sekä

ympäristötietoon. Olen toiminut luokanopettajana kymmenen vuotta monissa erilaisissa tehtävissä ja eri-ikäisiä oppilaita opettaen. Pienten koululaisten sydämestä kumpuava oppimisen ilo luo niitä hetkiä, jolloin aika pysähtyy. ”Ope, mä osaan lukea!” tai ”Nyt mä tajuun!” -lauseet liikuttavat joka kerta edelleenkin. Nautin opettajuudesta, ja se tuo elämääni merkitystä.

Kasvatuksen lisäksi kiinnostuksen kohteitani ovat olleet aina ihmisten väliset suhteet, vuorovaikutus ja psykologia. Olen opiskellut Tampereen yliopistossa myös henkilöstöjohtamista ja työhyvinvointia. Tällä hetkellä toteutan innostuksen ja oppimisen ilon luonteenvahvuuksiani suorittamalla työ- ja organisaatiopsykologian opintoja.

Koin elämässäni todella suuren mullistuksen sairastuessani vaikeasti uupumukseen ja masennukseen. Olin kokenut monia muutoksia elämässäni: olin muuttanut uuteen kaupunkiin, olimme rakentaneet omakotitalon ja olin vaihtanut työpaikkaa. Töissä olin ops-agentti, vararehtori, musiikkivastaava, kirjasto-vastaava, kieltenope ja yhdysluokan opettaja. Olin saanut kaksi lasta lyhyen ajan sisällä ja mennyt naimisiin. Lisäksi mieheni joutui pitkään työskentelemään ja asumaan viikot toisessa kaupungissa monen sadan kilometrin päässä meistä. Näiden vuosien voisi ajatella olevan elämäni ihanimpia ja kauneimpia pienten lasten äitinä. Ja kyllä ne sisälsivätkin suuria ihania ja elämää täynnä olevia tapahtumia. Mutta monia ihania hetkiä ja somekuvia oli edeltänyt itku. Toisinaan tuntui mahdottomalta nousta sängystä. Tunsin, että olin totaalisen väsynyt. Kuitenkin aina ryhdistäydyin ja lisäsin tahtia. Jaksoin. Taistelin. Sitten se tapahtui – romahdus. Se sana kuvaa kaikkea parhaiten. Kaikki oli mustaa.

Minulle uutinen sairastumisesta oli järkyttävä, mutta samalla myös helpottava. Kaikki sai jonkinlaisen selityksen. Minut määrättiin aluksi täyslepoon. Nukuin ja opettelin olemaan tekemättä mitään. Suorittajalle tämä oli aluksi todella vaikeaa.

Eräänä unettomana aamuyönä luin Helsingin Sanomia keittiön pöydän ääressä ja törmäsin artikkeliin positiivisesta psykologiasta. Olin pitkään miettinyt, mitä voisin opiskella, ja yhtäkkiä olin löytänyt etsimäni: jotain, minkä olemassaolosta en ollut edes tiennyt. Positiivinen psykologia vei minut täysin mennessään. Ajatus siitä, että voisin taas joskus nauttia elämästä ja olla oma iloinen itseni toi valon pilkahduksen.

Nyt taaksepäin katsoessani koen vahvasti, että tuosta alkoi uusi elämäni. Positiivinen psykologia on tarjonnut minulle valtavasti näkökulmia itseni, toimintani ja hyvinvointini tarkasteluun. Se on ollut suuressa roolissa parantumisprosessissani muiden hoitojen ohella. Olen etuoikeutettu, kun olen saanut tutustua positiivisen psykologian työkaluihin. Koen myös hyvin vahvasti, että haluan jakaa tätä tutkittua tietoa ja taitoa eteenpäin mahdollisimman monelle. Tämän kirjan kirjoittaminen tuntuu hyvin merkitykselliseltä, ja toivonkin, että tämä voisi toimia mahdollisimman monelle opettajalle, kasvattajalle ja miksi ei kaikille muillekin ihmisille siltana kohti kukoistavampaa sekä merkityksellisempää elämää ja työelämää.

*”Elämän lahja on mittaamattoman arvokas,
ja minun tehtäväni on vaalia sen valoa itsessäni.”*

– Antoine de Saint-Exupéry

Porvoossa ja Helsingissä lokakuussa 2020
Reetta ja Susanna



Johdanto



*Kun opettaja voi hyvin,
koko koululla on mahdollisuus kukoistaa.*

Opettaja, miten sinä voit juuri nyt? Koetko, että sinulla riittää jaksamista niin työpäivään kuin sen jälkeenkin? Koetko työsi merkitykselliseksi? Ehditkö palautua työpäivän jälkeen? Osaatko rajata työmääräsi ja pitää itsestäsi huolta? Kohteletko itseäsi lempeästi ja myötätuntoisesti?

Opettajien työhyvinvointi, työssä jaksaminen ja työn kuormittavuus ovat puhuttaneet pitkään. Opetusalan ammattijärjestö OAJ:n teettämän Opetusalan työolobarometrin (2017) mukaan opettajien työolot ja työhyvinvointi ovat heikentyneet viime vuosien aikana. Opettajien työmäärä ja työhön käytettävä aika ovat lisääntyneet. Yli puolet rehtoreista ja opettajista tekee työtä viikonloppuisin, ja noin kolmasosa opettajista käyttää useita arki-iltoja työntekoon. Kolmasosa opettajista kokee, ettei

voi vaikuttaa omaan työhönsä. Opetusryhmät paisuvat. Niin oppilaat ja huoltajat kuin kollegat ja esimiehetkin saattavat kiusata opettajia ja kohdella heitä epäasiallisesti. Monien työkyky on heikentynyt, ja opettajat kokevat stressiä. Kyselyn mukaan myös työtyytyväisyys ja työn ilo ovat vähentyneet.

Jyväskylän yliopistossa vuonna 2020 julkaistussa tutkimuksessa tutkittiin luokanopettajien työhyvinvointia ja sen vaikutuksia pedagogiseen laatuun. Tulosten mukaan kolmannes opettajista koki työssään stressiä paljon tai melko paljon. Opettajan kokemalla stressillä on vaikutusta myös oppilaisiin. (Lerkkanen ym. 2020.)

On onneksi myös opettajia, jotka voivat työssään hyvin ja jotka nauttivat opettamisesta eivätkä koe työtä liian raskaaksi. On opettajia, jotka kokevat jopa työn iloa ja työn imua. On opettajia, jotka ovat kokeneet uupumuksen työssään mutta toipuneet siitä. On opettajia, jotka kokevat merkityksen tunnetta joka päivä lähtiessään töihin. Opettajan opintoihin on edelleen paljon hakijoita, ja ammatti on monen nuoren unelma, vaikkakin vuosikymmenten saatossa työ on muuttanut muotoaan.

Työ on iso osa elämäämme, sillä vietämme työpaikoilla noin kolmasosan ajastamme päivittäin. Voimme suhtautua työhön monella tavalla. Toisille työ on vain työtä, toisille opettajille se on kutsumus ja iso osa identiteettiä. Toisille työ on paikka, jossa käydä päivittäin, jotta saisi rahaa elämiseen. Osa kokee uralla etenemisen tärkeäksi ja on tämän vuoksi sitoutunut työhönsä. Jos työ taas on kutsumus, sitä tehdään intohimoisesti sen itsensä vuoksi. Vaikka työhön voikin suhtautua eri tavoin, meistä jokainen kuluttaa kuitenkin huomattavan osan elämästään sen parissa. Ei ole yhdentekevää, kuinka työ vaikuttaa meihin ja hyvinvointiimme.

Tässä kirjassa pureudumme positiivisen psykologian tutkittuun tietoon ja annamme työkaluja kohti parempaa työhyvinvointia. Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja näitä ennakoivien tekijöiden tutkimiseen sekä edistämiseen. Nimestään huolimatta se ole pakkopositiivisuutta tai onnellisuushömpää vaan tutkittua tiedettä niistä asioista, joilla voimme lisätä hyvinvointiamme. Tarkoitus ei ole kääntää ajatuksia väkisin myönteisiksi tai lakaista haasteita ja epämiellyttäviä tunteita maton alle. Myös positiivisen psykologian tutkimus keskittyy elämän varjopuoliin. Puhutaan resilienssitaidoista eli haasteista selviytymiskyvyistämme ja siitä, kuinka vaikeuksia kohdatessamme voimme kasvaa vahvemmiksi. Hyvinvointi on paljon enemmän kuin vain pahoinvoinnin poissulkemista. Meillä jokaisella on mahdollisuus löytää kukoistava itsemme.

Myös uusimmassa työpsykologian tutkimuksessa hyödynnetään positiivisen psykologian tutkimusta. Työhyvinvointi on laaja ja monimuotoinen käsite. Arkikielessä se tarkoittaa yleensä työssä viihtymistä tai työssä jaksamista. Työhyvinvointiin liittyvät niin työolot, johtaminen kuin työilmapiiri, mutta siihen vaikuttavat myös meidän omat valintamme niin työssä kuin sen ulkopuolella.

Tämän kirjan lähtökohtana on ajatus, että jokainen opettaja voi vaikuttaa omaan työhyvinvointiinsa myös itse. Kaikkea vastuuta ei kuitenkaan ole tarkoitus sysätä yksittäiselle opettajalle. Käsittelemme aiheita myös työyhteisön kannalta ja annamme esimerkkejä siitä, kuinka työyhteisössä voidaan hyödyntää positiivisen psykologian työkaluja. Kirja ei tarjoa helppoja ratkaisuja. Joidenkin kirjan teemojen käsittely ja harjoittelu voi tuntua vaikealta ja aikaavievältä. Tunteiden kohtaaminen, omien arvojen tarkasteleminen tai oman toiminnan muuttaminen ei ole helppoa.

Miten positiivisen psykologian työkalut toimivat? Työkaluilla tarkoitamme harjoituksia ja näkökulmia, joilla on tutkitusti positiivinen vaikutus hyvinvointiimme. Esimerkiksi myönteisyyden lisääminen ja kiittollisuuden harjoittaminen lisäävät niin fyysistä kuin henkistä hyvinvointia. Kiinnittämällä huomiota toisten kohtaamiseen ja ihmissuhteisiin voimme edistää myönteistä ilmapiiriä niin työpaikoilla kuin omassa elämässämme. Usein kiinnitämme palautumiseen liian vähän huomiota. Kun tunnistamme meille sopivat palautumiskeinot ja lisäämme palautumista esimerkiksi työpäivien lomaan, voimme helpottaa työssä jaksamista. Resilienssitaidot puolestaan auttavat meitä ponnahtamaan haasteista ja vaikeuksista takaisin jaloillemme ja lisäävät muutoksetteryttämme. Myös työn merkityksen löytäminen sekä omien arvojen mukainen elämä edistävät hyvinvointia työssä ja vapaa-ajalla.

Positiiviseen psykologiaan perustuva positiivinen pedagogiikka on ollut jo useita vuosia mukana opetuksessa, ja siitä on julkaistu lukuisia kirjoja myös suomeksi. Koemme, että nyt on aika kiinnittää huomio oppilaista opettajiin. Kun me opettajat voimme hyvin, tunnistamme ja hyödynnämme omia vahvuuk-siamme, pystymme säätelemään stressiämme paremmin, tunnistamme arvomme ja elämäämme vaikuttavat uskomukset sekä ajatusmallit, olemme valmiita viemään näitä asioita myös omaan opetukseemme.

Me uskomme opettajan hyvinvoinnin siirtyvän myös lapsiin ja nuoriin, opiskelijoihin ja sitä kautta koko yhteiskuntaan. Suuressa mittakaavassa olemme jokainen linkitettyjä toisiimme. Siksi sillä on väliä, kuinka me voimme ja käyttydymme, mitä sanomme tai jätämme sanomatta. Tekemällä rohkeasti matkaa itseemme ja lisäämällä hyvinvointiamme voimme huomata


pikkuhiljaa turhan kuoriutuvan pois. Jäljelle jää oleellinen ja aito. Tämän kuoren alta paljastuu kukoistava yksilö ja myös vähitellen yhä kukoistavampi yhteisö.

Kirjan ensimmäinen osa käsittelee opettajien työhyvinvointiin vaikuttavia teemoja sekä niitä asioita, jotka aiheuttavat kuormitusta, stressiä ja uupumusta. Ensimmäisessä osassa esitellään myös positiivisen psykologian tiedettä. Toinen osa käsittelee kokonaisvaltaista hyvinvointia eli kukoistusta (engl. *flourishing*). Aihetta lähestytään kukoistuksen kehä -mallin kautta. Osassa esitetään kuusi osa-aluetta, joiden pohjalta jokainen voi pohtia ja kehittää omaa hyvinvointiaan. Kolmannessa osassa puolestaan keskitytään yleisesti itsetuntemukseen. Siinä käsitellään omia asenteita ja toimintatapoja sekä muita taustalla vaikuttavia seikkoja, jotka saattavat jarruttaa tai edistää hyvinvoinnin kehittymistä. Kolmannen osan teemana on myös elinikäinen kasvu kohti hyvinvointia. Kirja sisältää lukuisia harjoituksia, joiden avulla positiivisen psykologian työkalut voivat tulla osaksi jokaisen opettajan elämää.

Olemme saaneet myös kunnian haastatella seitsemää opettajaa ja rehtoria, jotka ovat tuoneet esiin omat näkemyksensä ja kokemuksensa työhyvinvoinnista ja opettajuudesta tämän kirjan sivuille. Suuri kiitos näiden tarinoiden jakamisesta! Ne herättävät kirjan ajatukset ja työkalut henkiin.



REETTA YRTTIAHO – SUSANNA POSIO: OPETTAJAN HYVINVOINTIKIRJA –
POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN TYÖKALUJA TYÖHYVINVOINNIN TUEKSI
NÄYTESIVUT KIRJASTA © PS-KUSTANNUS & TEKIJÄT



Osa I
Työhyvinvointi
ja positiivinen
psykologia

Arkikielessä työhyvinvointi tarkoittaa yleensä työssä viihtymistä tai työssä jaksamista. Voimme hyvin, kun jaksamme lähteä aamulla töihin, työ herättää meissä myönteisiä tunteita tai ajatuksia emmekä ole uupuneita työpäivän tai -viikon jälkeen. On tärkeää, että meillä jää aikaa ja energiaa jaettavaksi myös perheelle, ystäville ja harrastuksille.

Työhyvinvointi on laaja käsite, ja siihen vaikuttaa monet asiat, kuten työilmapiiri, johtaminen ja työn kuormittavuus. Nykykäsityksen mukaan työhyvinvointi ei ole vain työpahoinvoinnin poistamista vaan aktiivista huomion kiinnittämistä työhyvinvointia lisääviin tekijöihin.

Positiivinen psykologia on hyvinvoinnin tiede, joka keskittyy yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin tutkimiseen sekä edistämiseen. Sen pohjimmainen ajatus on, että myös olemassa olevaa hyvää voidaan parantaa. Kokonaisvaltainen hyvinvointi voi saada ihmiset ja yhteisöt kukoistamaan. Positiivisen psykologian työkaluja voidaan hyödyntää kaikenlaisissa työyhteisöissä työhyvinvoinnin lisäämiseen.



Opettajien työhyvinvointi



Työelämä on yhä vaativampaa, ja tämä muutos näkyy myös kouluissa. Teknologian kehitys, uudenlaiset työskentelytavat sekä innovaatioiden ja yrittäjyyden korostuneisuus työelämässä heijastuvat kouluihin. Suomalainen koulutus ja opetus on arvostettua myös maailmalla. Tämän tason ylläpitäminen edellyttää opetukselta jatkuvaa kehittymistä.

Tämän vuoksi opettajien työhyvinvointi on merkittävässä asemassa. Opettajan hyvinvoinnin vaikutus näkyy suoraan lapsissa ja nuorissa sekä koko koulun toiminnassa. Tutkimusten mukaan opettajan työhyvinvoinnilla on vaikutuksia esimerkiksi opettajan pedagogisen työn laatuun ja oppilaiden akateemisiin taitoihin. Sen vuoksi opettajan työhyvinvointi on yhtä aikaa yksittäisen opettajan, koko koulun ja samalla yhteiskunnan asia.

Työlainsäädännössä työhyvinvointi määritellään turvallisen työn tekemiseksi asianmukaisissa olosuhteissa. Siihen

vaikuttavat työkyky, terveys, työn tekeminen, työympäristö, työpaikan ihmissuhteet, johtaminen ja työnantajapolitiikka. Työhyvinvointi on yksilön asia, mutta sen edellytykset luodaan työpaikoilla. Hyvässäkin työyhteisössä ja -ilmapiirissä tarvitaan keinoja ja työkaluja hyvän ylläpitoon.

Opettajien työhyvinvointiin vaikuttavat moninaiset tekijät aina opettajan omasta terveydentilasta työympäristöön ja poliittisiin päätöksiin. Työn tekemiseen ovat kytköksissä lukuisat asiat, joihin emme voi useinkaan itse vaikuttaa. Kuntien talustilanne on hyvin erilainen, ja tämä johtaa siihen, että eri kouluissa eri puolilla Suomea opetukseen käytettävissä olevat resurssit ovat hyvinkin erilaiset. Se, kuinka resurssit on kunnissa jaettu tai miten työilmapiiriä johdetaan, ei ole yksittäisen opettajan käsissä.

Työhyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat työhyvinvoinnin asiantuntijoiden Marja-Liisa Mankan ja Marjut Mankan (2018) mukaan organisatoriset tekijät, johtaminen, työyhteisö, työn hallinta ja työntekijän oma hyvinvointi sekä asenne työtä ja hyvinvointia kohtaan. Organisaation tasolla kouluissa työhyvinvointia edistävät selkeät tavoitteet, joustavuus, jatkuva kehittyminen sekä toimiva työympäristö. Johtamisen kouluissa tulisi olla osallistavaa ja kannustavaa.

Sillä, miten kohtaamme toiset ihmiset ja kuinka tulemme itse kohdatuksi työpaikalla, on vaikutuksia hyvinvointiimme ja työhömmä. Monelle kollegat ovat työn henkireikä, mutta yksikin huono ihmissuhde työpaikalla voi vaikuttaa hyvinvointiin heikentävästi. Kohtaamme työssämme liudan muita ihmisiä päivittäin, mutta tärkein ihmissuhde opettajan työssä on kohtaminen oppilaiden ja opiskelijoiden kanssa. Opettajan työ onkin yksi merkittävimmistä ihmissuhdetöistä maailmassa.

Yksi työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on työn hallinta eli se, kuinka hyvin voimme itse vaikuttaa omaan työhömmä ja

kuinka monipuoliseksi työmme koemme. Tämä toteutuu opettajan työssä melko hyvin, sillä meillä on laaja vapaus toteuttaa työtämme haluamallamme tavalla ja tehdä opetustyötä omalla persoonallamme. Työn hallintaan liittyvät myös oma oppiminen ja kehittyminen. Opetukselta vaaditaan jatkuvaa kehittymistä, ja opettajien täydennyskoulutus kehittyy yhä tavoitteellisemmaksi ja pyrkii vastaamaan yhteiskunnan kehityksen tarpeita. Siksi monissa kouluissa laaditaan opettajien ja rehtorin kanssa yhteistyössä yksilöllisiä täydennyskoulutus suunnitelmia.

Työhyvinvointiin vaikuttavat myös opettajan oma terveys, fyysinen kunto sekä psykologinen pääoma. Psykologiseksi pääomaksi kutsutaan niitä selviytymiskeinoja, joita käytämme kohdassamme erilaisia elämäntilanteita. Se on yksilön kykyä olla oman elämänsä ohjaksissa sekä kokea mielenrauhaa. Psykologinen pääoma muodostuu osittain perimästä, mutta sitä voidaan myös oppia. Psykologiseen pääomaan liittyvät muun muassa toiveikkuus, optimismi, sitkeys ja myönteisyys. Näitä voimme arvioida ja kehittää itsessämme. Kasvattamalla psykologista pääomaa voimme parantaa suorituskykyä ja kykyä selviytyä haasteista.

Myös asenteillamme on vaikutusta työhyvinvointiimme. Tekemillämme valinnoilla on työpäivän ulkopuolellakin vaikutusta siihen, kuinka jaksamme työssämme. Voimme vaikuttaa omiin ajatuksiimme ja asenteisiimme työtä kohtaan.

Emme voi irrottaa työminäämme irti itsestämme. Olemme työpäivän jälkeen edelleen sama ihminen. Roolimme on vain vaihtunut ehkä äidiksi tai isäksi, puolisosksi, ystäväksi, omaksi koti-itseksemme. Siksi ei ole samantekevää, miten voimme työssämme. Jos työhyvinvointi on kohdallaan, näkyvät sen vaikutukset myös työpäivän jälkeen ja toisin päin.

Työhyvinvointi ei ole yksistään työnantajan tai työntekijän vastuulla. Kaikkia työhyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita

voidaan kehittää niin työyhteisössä kuin jokaisen opettajan arjessa. Tämän kirjan työkalut sopivat monen työhyvinvointiin vaikuttavan tekijän tarkasteluun ja niin yksilön kuin työyhteisönkin kehittämiseen.

Opettajan työn vaativuus ja kuormittavuus

Opettajien päivät ovat kiireisiä, ja niihin sisältyy monenlaisia muuttuvia ja ennakoimattomia tilanteita. Opettajilla on suuri vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnista sekä turvallisuudesta. On sanomattakin selvää, että opettajan työ on raskasta ja vaativaa. Työhyvinvoinnin tutkimusten mukaan työn vaativuus muodostuu useista tekijöistä. Niitä voivat olla fyysiset, psykologiset, sosiaaliset sekä organisatoriset tekijät.

Opettajan työssä fyysisiä ja psykologisia vaativuustekijöitä on useita. Päivät ovat pirstaleisia ja kiireisiä, ja välillä opetustiloissa tai ruokalassa melu alkaa kivuta jo haitallisiin desibeleihin. Taukoja voi olla vähän, tai ainakin niitä pidetään liian vähän. Valitettavan monet opettajat joutuvat tekemään työtä koulurakennuksissa, jotka aiheuttavat monenlaisia oireita huonon sisäilman takia. Opettajan psyykkisiä voimavaroja taas vievät työn vastuullisuus, huoli oppilaista ja monenlaiset tunteet, joita kohtaamme päivittäin lukuisissa vuorovaikutustilanteissa.

Sosiaaliset vaativuustekijät liittyvät työpaikan ilmapiiriin ja esimiehen tukeen. Jos työilmapiiri ja ihmissuhteet koulussa

eivät ole kunnossa, vaikuttaa huono ilmapiiri työhyvinvointiin heikentävästi. Hyvin pienissä kouluissa saatetaan kärsiä vuorovaikutuksen ja kollegiaalisen tuen puutteesta. Vastaavasti isossa työyhteisössä voi olla vaikeaa tutustua ja löytää yhteisöllisyyttä. Esimiehen tuki, opettajien tasapuolinen kohtelu ja avoin vuorovaikutus ovatkin ensisijaisen tärkeitä opettajien työssä jaksamisen kannalta.

Organisatoriset vaatimukset liittyvät työn järjestämiseen ja rakenteellisiin ratkaisuihin. Näitä ovat esimerkiksi työjärjestykseen ja vastuualueisiin liittyvä tekijät, tilasuunnittelu ja se, kuinka resurssit on jaettu kouluissa tai kuinka paljon opettajalla on vaikutusmahdollisuuksia omaan työhönsä.

Opettajan työ on vaativaa ihmissuhde- ja asiantuntijatyötä, ja työnkuva itsessään voi olla kuormittava. Monelle meistä työstressi on tuttua. Työ- ja organisaatiopsykologiassa voidaan erotella kuusi erilaista laadullista kuormitustekijää työstressin aiheuttajiksi. Nämä ovat tekijöitä, jotka aiheutuvat itse opettajan työstä:

- kognitiiviset vaatimukset: tiedon tuottaminen, ajatustyö, päätökset ja ongelmanratkaisut
- intensiivisyyden vaatimukset: ajallinen panostus, vastuu ja oman työrauhan hallinta
- eettiset vaatimukset: vaativat eettiset tilanteet, huonot ja hyvät valinnat
- emotionaaliset vaatimukset: sosiaalinen vuorovaikutus
- työn epävarmuus: pelko työn menettämisestä
- työn ja perheen ristiriita: yksityiselämän vaatimukset ja perheroolit

(Mauno, Huhtala & Kinnunen 2017).

Opettajan työssä toteutuu päivittäin lähes koko kuormittavuuden kirjo. Opettajan työn kognitiivinen kuormitus liittyy aineenhallintaan ja pedagogiikan asiantuntijarooliin sekä siihen, että joudumme ratkomaan monenlaisia ongelmia työssämme. Pyörittelimme jatkuvasti koko opetussuunnitelman paletta suunnitellessamme opetustamme ja luodessamme yhtenäisiä ilmiölähtöisiä opetuskokonaisuuksia. Toisinaan joudumme ratkomaan lasten ja nuorten ongelmia heidän perheidensä ja oppilashuollon kanssa. Mietimme sopivia keinoja tukea oppilaita välillä unissammekin. Näihin tilanteisiin ei ole olemassa aina yhtä ja oikeaa ratkaisua. Opettajina voimme kokea raskasta vastuuta päätöksistämme.

Työ on hyvin intensiivistä ja emotionaalisesti kuormittavaa. Tutkimusten mukaan opettajan työssä kuormittavat kiire ja suuret työn ulkoiset vaatimukset. Kuormitusta koetaan suuresta työmäärästä, joka ulottuu aina kokeiden korjauksista suunnitteluun ja lisääntyneisiin kirjallisiin töihin. Työhömmme kohdistuu ulkoapäin usein aivan liiallisia vaatimuksia siitä, kuinka meidän täytyisi työtämme tehdä. Meistä voi tuntua siltä, että tarvittaisiin useampi opettaja vastaamaan niin huoltajien, poliitikkojen, kuntien opetustoimen kuin mediankin luomiin vaatimuksiin.

Emotionaalista kuormitusta tuo jatkuva vuorovaikutus oppilasryhmien kanssa. Isossa ryhmässä sattuu ja tapahtuu kaikenlaista, ja päivän aikana koetaan monia tunteita. Opettajana otamme opetusryhmän tunteita vastaan kuin säiliö, eikä päivässä ole aina tilaa hengähtää tai purkaa omia tuntemuksia. Oppilaan murheet ja huolet eivät katso paikkaa eivätkä aikaa, ja olemme työpäivän aikana sekä joskus jopa sen jälkeenkin tavoitettavissa. Kannamme huolta oppilaista ja oman työn riittävydestä, joten työ voi usein seurata ajatuksissamme kotiin. Kuormitusta tuovat

myös työyhteisön ilmapiiriin liittyvät haasteet. Sanotaan, ettei opettajalla ole yhtään samanlaista työpäivää. Tämä kuvaa hyvin työn vaihtelevuutta. Joskus poikkeukset tuovat mukavaa vaihtelua, mutta usein mielen valtaa tunne siitä, että olisi ihanaa keskittyä vain perustyöhön eli opettamiseen – siihen, mihin meidät on koulutettu.

Opettajan työssä harvoin tarvitsee pelätä työsuhteen loppumista. Se on nykyään yksi harvoista töistä, joissa viran saanut opettaja voi olla työsuhteessa eläkeikään saakka, jos ei tapahdu mitään, mikä johtaisi viran menetykseen. Monella alalla ei näin enää ole. On kuitenkin opettajia, jotka eivät ole vielä saaneet vakituista virkaa, ja monissa kunnissa saattaa olla päällä opettajien lomautusuhka tai sijaisuuksia ketjutetaan jopa lainvastaisesti. Joidenkin aineenopettajien työt ovat vähissä. Esimerkiksi taito- ja taideaineiden opettajien tuntimäärät ovat viime vuosina vähentyneet, mikä vaikuttaa monen opettajan työaikaan ja samalla myös työn jatkumiseen. Epävarmuus työn jatkumisesta tai työmäärän vähenemisestä lisää työn kuormittavuutta ja huolta.

Työhyvinvointi ei kuitenkaan rakennu vain työpaikalla, vaan myös erilaiset tilanteet kotona, perheessä tai lähipiirissä vaikuttavat asiaan. Opettajakunta on edelleen hyvin naisvaltaista, joten työn ja perheen yhteen sovittaminen voi olla haasteellista. Tutkimusten mukaan vastuu perheestä ja kotitöistä on edelleen enemmän naisten harteilla. On rankkaa olla pienten lasten vanhempi ja tehdä päivisin kasvatustyötä. Kuormitusta tuovat huoli läheisistä tai vaikeat elämäntilanteet. Positiivisetkin muutokset elämässä saavat meidän välillä pois tolaltamme, ja ajatukset karrailevat pois työasioista.

Kukoistuksen kehä

Piirrä tyhjälle paperille ympyrä ja jaa se kuuteen osaan. Nimeä jokainen osa kukoistuksen kehän osa-alueilla: myönteisyys, uppoutuminen, ihmissuhteet, merkitys, aikaansaaminen ja elinvoimaisuus. Kuvittele, että ympyrän keskipisteessä on 0 ja ulkokehällä on 10.

Arvioi tämänhetkistä olotilaasi tai kukoistustasi asteikolla 0–10. Väritä jokainen osa-alue vastaamaan omaa elämäntilannettasi kyseisen osa-alueen kohdalta. Esimerkiksi jos koet itsesi optimistiseksi ja koet mielestäsi paljon myönteisiä tunteita, saatat arvioida sen arvosanaksi 8. Värität osion melkein kokonaan.

Pohdi, mitkä asiat vaikuttavat elämässäsi myönteisyyden, uppoutumisen, ihmissuhteiden, merkityksen, aikaansaamisen ja elinvoimaisuuden osa-alueisiin. Koetko mielestäsi jollain osa-alueella enemmän kukoistusta kuin jollain toisella?

