



Opettajan työhyvinvointi

webinaari 24.3.2021

Tiia-Pauliina Ahokangas ja Sanna Pirttisalo

Tiia-Pauliina Ahokangas

Erityisluokaopettaja, Tampere

NOPE-kouluttaja, OAJ

PS-kustannus, tietokirjailija (IDIS 0-2, 3-4 ja 5-6, julk. 2020)

Koulutustausta

- Rauman okl, KK, Ito -02
- Rauman okl, KM, lo, erit.opet.erillisopinnot -08
- Ratkaisukesk. nepsy-valmentaja, -13
- Työnohjaaja -16

Sanna Pirttisalo

Musiikin lehtori, Savonlinnan taidelukio

NOPE-kouluttaja, OAJ

Koulutustausta

- Oulun konservatorio, muusikko (pop&jazz), 2006
- Sibelius-Akatemia, MuM, musiikin aineenopettaja 2012



Työhyvinvoinnin määritelmä

- Työnkivijalka: perehdytys, mentorointi, ergonomia
- Motivaation ja voimautumisen tekijöitä
- Opettajan kuormitustekijöistä

Keinoja hyvinvoinnin tueksi

- Stressin säätely
- Stressistä uupumukseen
- Älä jää yksin!

Aseta rajat

- Aseta rajat
- Haastavat työtilanteet

Ope työyhteisössä

- Nuoren opettajan verkostoituminen
- Työyhteisötaidoista

Linkkivinkit

- Kirjallisuusvinkkejä
- Linkkejä, joista voisi olla hyötyä hyvinvoinnin tueksi



Työhyvinvointi



”Työhyvinvointi tarkoittaa
turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä,
jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät
hyvin johdetussa organisaatiossa.

Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä
mielekkääksi ja palkitsevaksi ja
heidän mielestään työ tukee heidän elämänhallintaansa.”

TTL



Työn kivijalka

- Työhön perehdyttäminen, mentorointi
- Turvallinen ja terveellinen työympäristö
- Asialliset ja oikeudenmukaiset palvelussuhteen ehdot
- Tasa-arvoinen ja yhdenvertainen työ
- Työntekoa palveleva johtaminen (organisaatio ja oma työpaikka)
- Sopiva taakoittaminen
- Kirkas perustehtävä



OAJ:n linkit työhyvinvointiin



Perehdytys ja rekrytointi:

www.oaj.fi/arjessa/johtotehtavissa-opetuslalla/uuden-tyontekijan-rekrytointi-ja-perehdytys/

Kognitiivinen työergonomia:

www.youtube.com/watch?v=LVI AuGIPI8&t=5s

Työelämäopas:

www.oaj.fi/tyoelamaopas/

Hyvinvoinnin ja turvallisuuden johtaminen:

www.oaj.fi/arjessa/johtotehtavissa-opetuslalla/hyvinvoinnin-ja-turvallisuuden-johtaminen/

Hyvän muistin resepti – Opettajan aivoterveys:

www.youtube.com/watch?v=g2UK1xe-b0o

Palautuminen:

www.youtube.com/watch?v=va-DI5gPnpc

Jäsenedut hyvinvoinnin tueksi:

www.memberplus.fi ja <https://www.oaj.fi/jasenyys/> (kirjautuminen jäsensivulle) sekä OAJ sovellus

Tilaisuusvinkki:

- Tänäpä Opetushallituksen tapahtuma verkossa klo 18 alkaen: Maailman suurin opettajien ilta 24.3.2021 - Miten voit, opettaja?



Voimautumista ja motivaatiota (itseohj.teoria)



Voimautuminen

Motivaatio

Toiveikkuus

Itsenäisyys

Tunne osaamisesta
ja hallinnasta

Merkityksellisyys

Yhteisöön liittyminen
Auttaminen

Lähteet: Richard M. Ryan & Edward L. Decin, Frank Martela ja Tia Isokorpi



Kuormitustekijöitä opettajan työssä



Henkilökohtaisesti koettuja

- Kiire
- Epävarmuus
- Kirkas perustehtävä ja työn tavoitteet
- Arvoristiriidat
- Vastuun kohtuullisuus
- Työmäärän ja –tahdin kohtuullisuus vs. aika, tunne oman elämän hallinnasta
- Laadullinen työ, tulos vaikeasti mitattavissa
- Ihmisten oma ammatillisen kasvun prosessi (kehittymismahdollisuudet, riittävät haasteet työssä)
- Tarpeet oman prosessin tueksi
- Riittämättömyyden tunne
- Hallittava useita taitoja ja tietoja samanaikaisesti
- Muistin kuormittuminen
- Työrauha ja melu
- Yksintyöskentely

Muista tekijöistä lähtöisin olevia

- Keskeytykset
- Tauottomuus
- Vaihtuvat vuorovaikutus suhteet, tarpeisiin vastaaminen
- Suuri asiakas määrä/pv
- Työpäivän rikkonaisuus
- Esimiestyö ja esimiehen tuki (päätöksen teko, toiminnan johtaminen, tasa-arvoisuus)
- Muut yhteistyökumppanit (vanhemmat, kuntouttajat ym.)
- Paperityö
- Työyhteisö ja ilmapiiri
- Palaute ja arvostus
- Yhteistyön sujuvuus
- Tiedonkulku
- Muutoksen määrä
- Epäasiallinen kohtelu
- Väkivalta
- Asiakastilanteiden haasteet



Stressi

- Arto Pietikäinen: Joustava mieli



Lähde: Arto Pietikäinen, Joustava mieli s. 32



Kognitiivinen stressinsäätelymalli



- 1) Tunnista tärkeimmät stressitekijät ja kuinka niihin reagoit
(ajatus/tulkinta, tunne, käyttäytyminen)
- 2) Tulevatko kaikki tunteet tästä tilanteesta vai onko niillä yhteyksiä johonkin muuhun
- 3) Aseta tavoite ongelmallisten reaktioiden muuttamiseksi:
 - a) vaikuta ulkoisiin tekijöihin
 - b) vaikuta omaan ajatusmalleihin (epärealistiset vaatimukset, syyttelyajatukset, jumittavat ajatukset)
 - c) vaikuta fyysiseen hyvään oloosi
- 4) Ristiriitatilanteessa neuvottelu
 - a) ongelman määrittely ja tunteet, joita tilanne herättää
 - c) kuinka ongelma vaikuttaa työskentelyysi ja motivaatioosi
 - d) mikä olisi paras mahdollinen ratkaisu ongelmaan
- 5) Rytmitä päiväsi
 - a) Kun olet vireimmilläsi, tee päivän haastavimmat työt
 - b) rytmitä vaihtelua: ponnistelua ja lempeää tehtävää vuorotellen
 - c) monipuoliset tauot: minitauko, ulkoilutauko, rentoutus, kahvihetki, käsien pesu kylmällä, hengitysharjoitus
 - d) lempeä liikunta

Lähde: Arto Pietikäinen, Joustava mieli s. 71-85



Kokeilunarvoisia asioita

- Liiku luonnossa. Luonto rauhoittaa hermostoasi.
- Pikkuisen paremmin...
- Puhu itsellesi lempeydellä. Sanat, joita käytämme, luovat usein todellisuuttamme.
 - Mitä vastaavassa tilanteessa sanoisit ystävällesi?
- Listaa asioita, joista pidät. Lisää niitä kalenteriisi. Tee miellyttäviä asioita.
- Käännä katse töissä töihin ja kotona läheisiin sekä itselle merkityksellisiin asioihin.
- Kerää todistusaineistoa onnistumisista.
- Minä parhaimmillani.
- Mindfulness -harjoitus



Stressistä uupumukseen



Stressireaktioita

- **Ajatukset ja tiedonkäsittely:** ahdistavat ja pelottavat ajatukset, huoliajatukset, keskittymis- ja muistivaikeudet
- **Tunnereaktiot:** jännittämisen tunteet, masennus, levottomuus, rentoutumisen vaikeus, saamattomuus, väsymys, ärtyminen, hermostuminen, pelko itsensä hallitsemattomuudesta
- **Käyttäytymisreaktiot:** aikaansaamattomuus, muutokset juomisessa tai syömisessä, ihmisten välttely, eristäytyminen, ärtynyt käytös, tunteenpurkaukset, riitely muiden kanssa
- **Fyysiset reaktiot:** päänsärky, selkäsärky, lihaskireys/-jännitys, narskutus, vatsavaivat, seksihaluttomuus, rytmihäiriöt, hikoilu, nielemisvaikeudet, niska- ja hartiasärky, univaikeudet, verenpaine, huimaus, sydämentykytys, tärisevät kädet, hengenahdistus, heikotus

Lähde: Arto Pietikäinen, Joustava mieli s. 59



Älä jää yksin!

- Keskustele tilanteestasi mahdollisimman ajoissa ensin esihenkilön kanssa
- Erilaisiin tilanteisiin on tarjolla apua:
 - Työn rajaaminen: esihenkilö, luottamusmies, työnohjaus
 - Työn kuormitustekijät: esihenkilö, luottamusmies, työnohjaus, työsuojelu, työterveys
 - Uupumusoireet: työterveys
 - Väkivalta työssä: esihenkilö, työsuojelu, työterveys, debriefing
 - MUISTA! Ilmoitukset uhka- ja vaaratilanteista
 - Kiusaaminen tai häirintä työpaikalla: esihenkilö, työsuojelu, työterveys, luottamusmies



Ellemme varmuudella tiedä,
kuinka tulee käymään,
olettakaamme,
että kaikki käy hyvin.
-Mauno Koivisto-



Jämäkkyysoikeudet

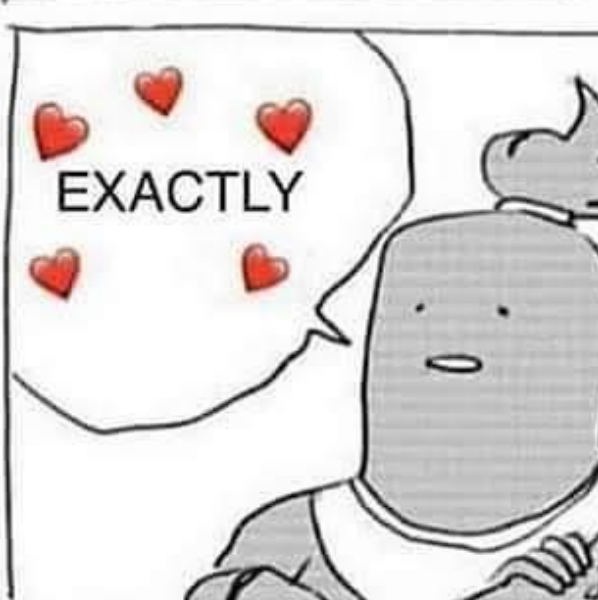
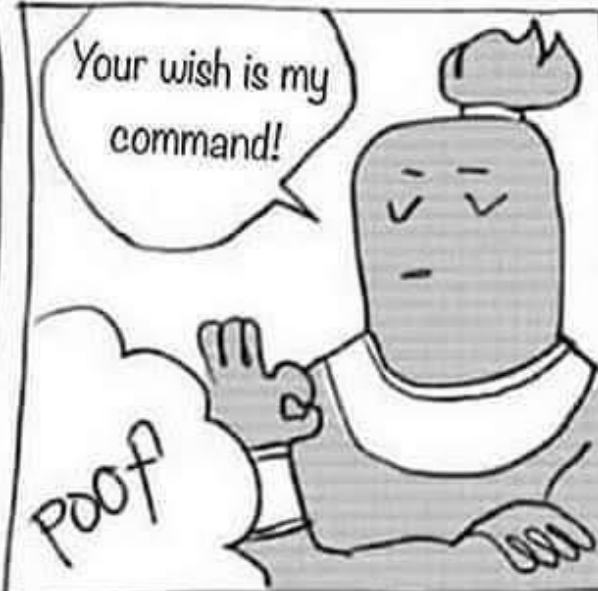
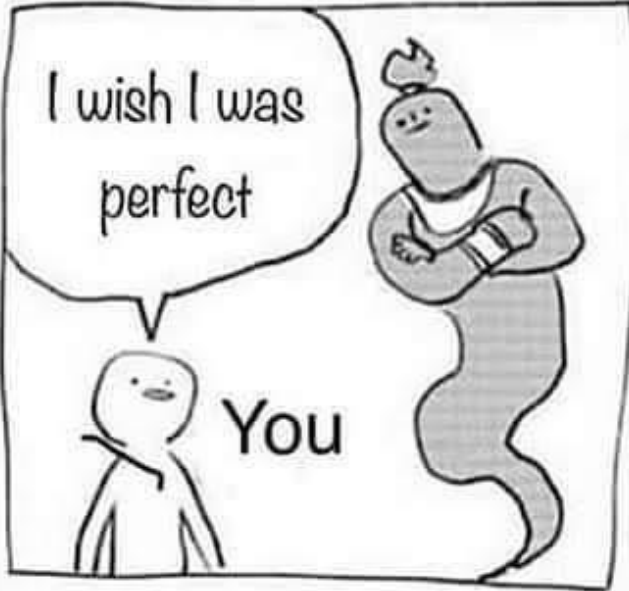
Omien oikeuksien luettelo (Edmund Bourne 1999)

Jämäkkyuden esteet (Arto Pietikäinen, Joustava mieli s.270-271)

1. Kieltäytymisen tuottamien epämiellyttävien sisäisten tunteiden ja ajatusten kohtaaminen
2. Kielelliset sisäiset säännöt
 - avuliaisuus vs. itsekkyyd, avun pyytäminen/vastaanottaminen on heikkoutta,
3. Toisten ihmisten reaktioiden pelkääminen ja vältteleminen
4. Syyllisyyden tunteet
5. Ajatus toisten ihmisten tyytyväisenä pitämisestä
 - Oikeus kieltäytymiseen



LOVELY



Aseta rajat



- Määrittele riittävän hyvä itsellesi. Kukaan ei ole parhaimmillaan koko ajan.
- Vinkkejä suunnitteluun: lopeta hiominen, tunnit joilla et ole aktiivinen, valmiit materiaali (Idis 0-2, Idis 3-4, Idis 5-6, somesta löytyvät), pyydä apua ja vinkkejä, ideoiden jakaminen
- Ajanhallinnan keinoja: jaa tehtäviä muille, varaa aikaa riittävästi tekemiseen, luovu täydellisyyden tavoittelusta, kieltäydy tehtävistä (Pietikäinen, Joustava mieli s. 287)
- Sanoita tilannetta muille esimerkiksi tauotuksen tarve tai lähteminen
- Varaa aikaa riittävästi siirtymiin ja keskustele työyhteisön aikatauluista tarvittaessa
- Kalenterivaraus omalle ajalle
- Aseta rajat yhteydenpidolle. Kerro milloin ja miten saa kiinni. Pidä itse kiinni rajoistasi.
- Syö, nuku ja liiku. Tarpeeksi! 8h työtä + 8h huveja + 8h unta
- Hanki harrastus ja pidä siitä kiinni!
- Työajan seuraaminen: tapoja on monia, mahdollisuus Vipu-sovelluksen käyttöön app.oaj.fi



OAJ:n linkit työn rajaamiseen



Sinä riität:

www.oaj.fi/ajankohtaista/blogiartikkelit/OAJ-blogi/2019/hei-opettaja-ja-esimies-sina-riitat/

10 vinkkiä työajan hallintaan

<https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2019/tutkijalta-10-vinkkia-tyoajan-hallintaan/>





Sinä ihana arvokas,
ÄLÄ ENÄÄ ARKAILE
VAAN vedä ne.
VÄÄNNÄ VAIKKA
RAUTALANGASTA.

“Nämä rajat. TÄSSÄ.
NIILLÄ ON TÄRKEÄ
TEHTÄVÄ, suojelevat
sydäntä.”

–SUSANNA JUSSILA / SIELUNSOPUKOITA



Kuva: Hidasta elämää

Teksti: Susanna Jussila, Sielun

Sopukoita



Haastavat työtilanteet



- Haastavat oppilaat ja opetusryhmä
 - <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/selviytymiskeinot.html>
- Yhteistyö huoltajien kanssa
 - <https://vanhempainliitto.fi/opettajalle/>
 - Kolmikantaneuvottelu: https://opinkirjo.fi/wp-content/uploads/2020/01/kuin-olisi-sen-lapsen-ilme-kirkastunut_opinkirjo_pdf.pdf
- Työpäivän aikaisista tilanteista selviäminen
 - Tauotus työpäivän aikana
 - Fyysinen väkivalta tai kiusaaminen: työterveys, työsuojelu, luottamusmies
 - Keholliset tuntemukset: lempeä liikunta, työterveys, fysioterapia
 - Tilanteiden purkaminen tuoreeltaan
 - Omien vaikuttamisen mahdollisuuksien pohtiminen? 4 keinoa.
 - Riittävä lepo
 - Perhe, ystävät ja harrastukset, muu tekeminen
- Älä jää yksin: Muista esihenkilön, kollegoiden, oppilas-/opiskelijahuollon sekä työnohjauksen mahdollisuudet tilanteiden käsittelyssä.



Nuoren opettajan verkostoituminen

- Työpaikan omat tapahtumat
 - vapaamuotoisemmat kahvittelut tai tapaamiset (myös etänä)
 - virkistys- tai tyhy-toiminta
 - toiminta riippuu paljon työpaikan kulttuurista
 - voisiko aloittaa jotakin uutta?
- NOPE
- Nuorten opettajien foorumi / Facebook
- OAJ:n paikallisyhdistyksen ja alueyhdistyksen tapahtumat
 - Uusien jäsenten ilta?
 - Kokoukset - voi olla yllättävän mukavia! :)
 - Virkistystoiminta
- Harrastukset
- Muista pitää huolta myös vanhoista ystävyssuhteista



Työyhteisötaidot



Itseen liittyvät

- työolot, ratkaisukyky, vastuu jaksamisesta, lepo, tasapaino työn ja vapaan välillä, vastuu työstä ja kehittämisestä

Työyhteisöön liittyvät

- auttaminen ja avun vastaanottaminen, avoimuus, ilmapiiri, yhteistyö, erilaisuuden ymmärtäminen, puheeksiottaminen, palautteen antaminen

Johtamiseen/esimieheen liittyvät

- olla johdettavana/ asettua johdettavaksi, peilinä esimiehelle, esimies peilinä



OAJ:n linkit työyhteisöasioihin liittyen



Työpaikkakokoukset

www.oaj.fi/arjessa/tyohyvinvointi/tyohyvinvointi-ja-turvallisuus-yhteiseksi-puheeksi/

Työn tuunausvinkit työyhteisölle:

www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2019/tutkija-jari-hakanen-tyo-itsessaan-tuo-hyvinvointia/

Työsuojeluvaltuutetun vinkit työyhteisölle:

www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2019/tyosuojeluvaltuutettu-tyomaaran-kasvusta-puhutaan-nyt-tarvitaan-tekoja-tyon-rajamiseen/

Muita linkkejä aiheeseen liittyen:

Työyhteisötaitojen pikatesti:

https://ttk.fi/files/7182/Tyoyhteisotaitojen_pikatesti.pdf

Työyhteisötaidot:

https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/tyoyhteisotaidot



Kirjallisuutta ja lähteitä:



- Katajainen, Lipponen, Litovaara: Voimaa! Oman tarinani mahdollisuudet.
- Maaret Kallio: Lujasti lempeä. Voimana Toivo
- Arto Pietikäinen: Joustava mieli
- Richard M. Ryan & Edward L. Decin: self-determination theory
- Frank Martela: www.frankmartela.fi
- Tia Isokorpi: Huippuosaamisen pedagogiikka: näkökulmia oman ammatillisen huippuosaamisen saavuttamiseksi
- Hanna Korhonen (psychologist, Pirte, Tampere): lecture 8/2018, at School of Vehmainen
- Pekka Järvinen: Toimivan työyhteisön peruspilarit
- Ekström, 2014. Simply Well. Neljä askelta terveyteen.
- Kaisa Jaakkola: Palaudu ja vahvistu + työkirja
- Anna Perho: Suorat sanat
- Eeva Kolu: Korkeintaan vähän väsynyt
- Liisa Uusitalo-Arola: Uuvuksissa + työkirja
- <https://opinkirjo.fi/materiaalit/>
- <https://opettajantietopalvelu.fi/aihepiirit/EI%C3%A4m%C3%A4ntaito-ja-hyvinvointi.html?lajittelu=ilmestymispaiva>
- <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>
- <https://www.ttl.fi/testaa-millainen-tyohyvinvoinnin-kylvaja-olet/>



Kiitos!



Kuva: Hidasta elämää

