



MITEN ASIANTUNTIJAN OMA HYVINVOINTI RAKENTUU?

Elina Kontu

Psykologian (autismikirjo ja kehitysvammapsykologia) professori

Musiikki- ja psykoterapeutti, EO

elina.kontu@tuni.fi



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Työhyvinvointi

- Työhyvinvointiin vaikuttaa
 - Organisaatio, johtaminen, työyhteisö, työ, minä itse
 - <https://docendum.fi/tyohyvinvoinnin-tekijat/>
- Työn imu
 - Tarmokkuus – energisyys ja sinnikkyys
 - Omistautuminen – työn merkityksellisyys ja haasteellisuus
 - Uppoutuminen – syvä keskittyneisyys ja paneutuminen
 - <https://www.ttl.fi/perehdytys-tyohyvinvointiin-tyoterveyteen-ja-tyoturvallisuuteen/tyohyvinvointi-yhteinen-asia/>

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Yhteistyössä
VALTERI



Oma hyvinvointi

- Luottamus itseen - elämänhallinta
 - Realistinen optimismi - voimavarat
 - Sinnikkyys - motivaatio
 - Henkinen ja fyysinen kunto –terveys ja työkyky
 - Toivon perspektiivi ja toisille ihmisille hyvän tekeminen
-
- <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>
 - <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ty%C3%B6hyvinvointi-miten-voit-edist%C3%A4%C3%A4-omaa-hyvinvointiasi>
 - https://www.oivamieli.fi/tietoinen_istuminen.php
 - <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Kuinka voin?

- Hyvä mieli, mielekäs elämä
- Olosuhteiden vaikutus ja merkitys
- Hyvinvointi ja fyysinen terveys kulkevat käsi kädessä
- Itsekunnioitus, itsensä arvostaminen, huolenpito itsestä
- Itsetunto – hyvät ja huonot kokemukset muovautuvat vuorovaikutuksessa toisten kanssa
- Kokemus tarpeellisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä

VALTERI



Hyvä, terve mieli

- Mielensterveys
 - vaikuttaa ihmisen koko terveyteen, hyvinvointiin, ihmissuhteisiin, työhön jne.
 - vahvistaa luottamusta, vastavuoroisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Mielensterveysoikeudet
 - Hyväksytyksi tuleminen ja syrjimättömyys; ihmisarvon ja perus- ja ihmisoikeuksien kunnioitus sekä tietoisuus niistä
- (Mielensterveysstrategia 2020)

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Millainen mieli?

Mieli on suhteita aivojen, kehon, ympäristön ja toisten ihmisten välillä kehittyä, muuttua, sopeutua ympäristön muutokseen, eheytyä on toimintoja, taitoja, ominaisuuksia.

Mieli ei ole joko terve tai sairas – mielen järkkyyssäkin mielessä on paljon terveitä toimintoja ja ominaisuuksia.

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Mitä mielessä liikkuu?

- Tunteet, tunnetilat / emootiot
- Halu / tahto
- Aikomukset / intentiot, suunnitelmat
- Toiveet
- Ajatukset, muistot
- Uskomukset
- Kuvittelu

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Mielenlukemisen taito

- Tulkitaan mentaalisia tiloja käytöksen perusteella
- Tapa kuvata tietoa koskevia mentaalisia tiloja (kuvittelu, ajattelu, tietäminen, uskominen)
- Tapa sitoa yhteen mentaalisen tason käsitteet (tahto, havainto, tietoa koskeva) ymmärrykseksi siitä, kuinka mentaaliset tilat ja käyttäytyminen ovat suhteessa toisiinsa
- Toisen ihmisen käyttäytymisen ennakointi, aikomusten havainnointi, tulkinta ja reagointi niihin
- Näkökulman vaihtamisen taito

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Yhteistyössä

VALTERI



Kun mieli voi hyvin

- Persoonallinen minuus on ehjä kokonaisuus, jolla on jatkuvuus
- Aktiivisuus
- Kyky sopeutua muutokseen
- Työn teko ja yhteistyö muiden kanssa tuntuu mielekkäältä
- Myönteisten tunteiden kokeminen toisia kohtaan
- Elämästä nauttiminen

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Kun mieli tarvitsee apua

- Tunteiden elävyys vähenee, tilalle ahdistusta
- Sosiaalista kanssakäymistä aletaan välttää
- Turvallisuuden tunne vähenee
- Arjen hallinta heikkenee
- Jaksaminen ja psyykkinen toimintakyky vähenee
- Ihmisen mielessä on kuitenkin aina myös toimivia ja terveitä puolia
- Kun mieli järkkyy vakavasti, kyky erottaa todellinen kuvitellusta voi kadota

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Masennus

- Mielihyvän menetys ja uupumus, itkuisuus, kireys, vihaisuus
- Laaja-alainen huonommuuden kokemus, toivottomuus, itsetuottamuksen ja omanarvontunnon väheneminen
- Perusteettomat ja kohtuuttomat itsesyytökset
- Subjektiiivinen tai havaittu keskittymisvaikeus, voi ilmetä jahkailuna tai päättämättömyytenä
- Psykomotorinen kiihtymys tai hidastuneisuus
- Unihäiriöt
- Ruokahalun lisääntyminen tai väheneminen, painon muutos

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Uupumus, ahdistuneisuus

- Väsymys, unettomuus, jännittäminen, huolestuminen, ärtyminen, pelko
- Myönteiset ajatukset haalistuvat, keskittymiskyky ja muisti reistailevat, päätösteke vaikeaa
- Kokonaisuus hämärtyy ja yksityiskohdat saavat suuren merkityksen
- Sisäinen jännitys, levottomuus, kauhun tai paniikin tunteet
- Liiallinen terveydentilaan ja taloudelliseen asemaan kohdistuva huolestuneisuus
- Somaattiset oireet

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Mikä minua voisi auttaa?

- Missä olen viime aikoina onnistunut? - Mitä se kertoo minusta, mitä taitoja minulla on, että onnistuin
- Millaista kannustusta saan ja keiltä?
- Mikä on merkityksellistä?
- Millaista on, kun toiveeni toteutuu?
- Mistä muut ihmiset huomaavat muutoksen?
- Mitä kerron vanhana ja viisaana hyvästä elämästäni?

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Resilienssi - tokentumiskyky

- Selviytymiskykyä, muutosjoustavuutta, uudistumiskykyä
- Luottamus omaan voimavaraan
- Resilienssiä kannattaa vahvistaa
 - omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen sekä itsemyötätunnon harjoittaminen
 - oman elämän kokeminen merkitykselliseksi ja hyvät ihmissuhteet
 - muiden auttaminen ja avun vastaanottaminen

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Ymmärrys tunteiden lainalaisuudesta

- Tunteet ovat hyvä esimerkki mielen, aivojen ja kehon yhteistyöstä
- Emootiot koetaan kehon eri osissa ja ilmaistaan kasvojen ilmeinä ja kehon asentoina
- Perusemootiot: onnellisuus, viha, pelko, suru, info ja yllättyneisyys koetaan, tunnistetaan ja ilmennetään melko samalla tavalla eri kulttuureissa
- Sosiaaliset emootiot: rakkaus, ylpeys, kateus, halveksunta liittyvät ihmissuhteisiin

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Tunteet ovat läsnä jatkuvasti

- Tapahtumat ja tilanteet saavat aikaan meissä reaktioita
- Muutokset mielen ja kehon tilassa
- Ohjaavat toimintaa sosiaalisissa tilanteissa
- Muokkaavat kehon vireystilaa
- Vaikuttavat siihen, miten ympäristön tapahtumia havainnoidaan ja tulkitaan

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Tarttuvat tunteet

- Tunneilmaisujen havaitseminen antaa meille ymmärrystä toisten aikomuksista ja mielen sisällöistä
- Tunteet tarttuvat (suru, aggressiivisuus, innostus) tahtomattamme
- Asenteiden "tarttuminen" useimmiten vaatii tahdonalaista ponnistelua

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Tunteet säätelevät mielen toimintaa

- Tietoiset tunnekokemukset
 - Signaaleja siitä, että kehossa ja mielessä on tapahtunut merkittäviä muutoksia, jotka on huomioita
- Kyky tietoisuuteen – oman olemassaolon ymmärtäminen ja sen tarkasteleminen objektiivisesti ja ulkopuolelta
- Tunteiden perustehtävä on edistää hyvinvointiamme – henkilökohtainen tunnemaailmamme ja tapamme reagoida on ratkaisevan tärkeää hyvinvoinnillemme

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Perustunteiden tehtävät toiminnan ohjauksessa

- Mielihyvän
 - kokemukset ohjaavat yksilöä kohti hyödyllistä toimintaa – perustarpeiden tyydyttäminen aiheuttaa voimakkaita mielihyvän kokemuksia
 - Kokemus (myönteiset tunnereaktiot) auttavat elimistöä palautumaan stressitilasta
- Pelko (mielihyvän vastakkainen mekanismi)
 - auttaa meitä välttämään haitallisia tilanteita ja välttämään niitä ennakoita
 - Tapahtumat, jotka uhkaavat psyykkistä tai fyysistä hyvinvointiamme

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Mielen hyvinvointi - hyvä/paha mieli

- Monet hyvää tai paha mieltä aiheuttavat tekijät ovat yhteydessä vuorovaikutukseen
- AVOIN JA HERKKÄ KÄYTTÄYTYMINEN VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA
- DYNAAMINEN SENSITIIVISYYS – henkilökohtaiset ja ammatilliset ominaisuudet, kokemus sekä yhteisesti säädelty vuorovaikutusympäristö
- TARVITAAN KUVITTELUN TAITOA

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND




JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Voiko työni tukea myös oman mieleni hyvinvointia?

Ymmärrys vuorovaikutuksen merkityksestä - ihmisen elämä on jatkuvassa liikkeessä, minuus on ja määrittyy suhteissa toisten kanssa

Psyyke kehittyy vuorovaikutuksessa ja sen "vaurioita" on mahdollisuus myös korjata vuorovaikutuksessa

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Erilaiset kommunikaatiosuhteet (tavat olla toisten kanssa) vuorovaikutuksen voimavarana

- Jokainen meistä kehittyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa
- Vuorovaikutus toisen kanssa auttaa hallitsemaan oman minän toimintaa, tuntemaan sen tarpeet ja rakentamaan toimivampi suhde ympäröivän todellisuuden kanssa
- Ihmisen kokemus itsestä syntyy, kun hän on erilaisissa kommunikaatiosuhteissa toisen / toisten kanssa
- Apu omaan hyvinvointiin toisten ihmisten kohtaamisista - vuorovaikutussuhteista

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä

VALTERI 

Omaa mielen hyvinvointia lisää

- Tietoisuus erilaisista kommunikaatiosuhteista ja niiden käyttömahdollisuuksista
- Kommunikaatiosuhteita voi vaihdella tilanteen tai tarpeen mukaan
- Kommunikaatiosuhde
 - On jotakin, joka on minun ja toisen ihmisen tai ryhmän välillä
 - Se on ikään kuin "kuminauha", jota erityisesti itse voin säädellä
 - Voin tulla tietoiseksi erilaisista kommunikaatiosuhteistani ja voi niitä vaihdella tilanteen tai tarpeen mukaan

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Dialogisessa kommunikaatiosuhteessa

- Ihmisen elämä on jatkuvassa liikkeessä, minuus on ja määrittyy kommunikaatiosuhteissa
- Ei olla oikeassa eikä väärässä, ei ole voittajia ja häviäjiä
- Toimintatapa:
 - Kuunnella niin, että toisen tekee mieli puhua
 - Vastata niin, että toisen ymmärrys edistyy
 - Rakennetaan tieto yhdessä
 - Pohtia ja reflektoida, mitä toisen puhe herättää itsessä (epäröivä, omakohtainen puhe, oma kokemus kuulluksi tulemisesta)

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä

VALTERI 

Dynaamisuus kommunikaatiosuhteessa

Asiantuntijan herkkää arviointia toisen tilanteesta ja vaikuttamismahdollisuuksista - tavoitteellisuus

Asiantuntijan antamat vihjeet siitä, miten edetään

”olen kuullut, että joku on saanut apua seuraavista toimintatavoista...”

- Asiantuntijan olisi hyvä käyttää perheen omia sanoja ja ilmaisuja
- Hyvät kysymykset, joiden tarkoituksena auttaa tarkastelemaan tilannetta toisesta näkökulmasta

Muutos voi tapahtua, kun toinen tulee kuulluksi ja rauhassa pääsee tutkimaan tilannetta monesta näkökulmasta

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Instruktionaalinen, kollektiivinen ja interprepatiivinen kommunikaatiosuhde

Instruktionaalinen; oletuksena, että asiantuntijalla on tieto ja kokemus, jolloin lapsi sopeuttaa oman toimintansa kommunikaatiosuhteeseen sopivaksi - "auktoriteetin" toimintaan sopeudutaan

Kollektiivinen; yhteisöllisyys, yhteinen vastuu, yhteiset tehtävät, yhteinen idea tms., jota työstitetään, syntyy yhteinen tarina

Interprepatiivinen; viestinnän, käyttäytymisen ja tunteiden tulkki – tuen tarve

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Hyvinvoinnin rakentuminen

Sisäisiä tekijöitä

- Sosiaalinen tuki, ystävät
- Hyvä fyysinen terveys ja perimä
- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet
- Riittävän hyvä itsetunto
- Hyväksytyksi tulemisen tunne
- Ongelmanratkaisutaidot
- Ristiriitojen käsittelytaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita
- Mahdollisuus toteuttaa itseään

Ulkoisia suojaavia tekijöitä

- Koulutusmahdollisuudet
- Työ tai muu toimeentulo
- Työyhteisön ja esimiehen tuki
- Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet
- Turvallinen elinympäristö
- Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Oman elämäni asiantuntija

- Mielialat, tunnereaktiot, ajatukset, käyttäytyminen, elämän hallinta
- Opittava havainnoimaan, ymmärtämään ja käsittelemään em.
- Itsensä hyväksymisen ja tietoisien läsnäolon merkitys
- Vuorovaikutus auttaa

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

ASIAANTUNTIJAN JA TYÖYMPÄRISTÖN YHTEENSOPIVUUS

- [T. Soini](#) , [J. Pietarinen](#) , [K. Pyhältö](#) , [K. Haverinen](#) , [D. Jindal-Snape](#) , [E. Kontu](#) (2019). Special education teachers' experienced burnout and perceived fit with the professional community: A 5-year follow-up study
- https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/berj.3516?casa_token=VMR3nYYVZngAAAAA%3AsDAK2fK_a_hdv_7gHdpNA9fbOorOP9UfrsPD8Lsq9EeLVMo9dOD3njK5z9H5TNouaGPRKNB1HbnD-rg



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Kirjallisuutta

- Hari, R. ym. Ihmisen mieli (2015)
- Nummenmaa, L. Tunteiden psykologia (2010)
- Dweck, C. Mindset, menestymisen psykologia (2018)
- Ahola, T. & Furman, B. Ongelmista ratkaisuihin (2016)
- Arnkil, T. & Seikkula, J. "Nehän kuunteli meitä" Dialogeja monissa suhteissa. (2016)
- Rämä, I. Yhdessä luotua. Tutkimus autismin kirjon vuorovaikutuksesta peruskoulun kontekstissa (2016)
- Nislin, M. Nerve-wracking or rewarding? : A multidisciplinary approach to investigating work-related well-being, stress regulation and quality of pedagogical work among early childhood professionals (2016)

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELLINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä
 VALTERI 

Linkkejä

- https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/hyva_mieli_nettiin.pdf
- <https://www.valteri.fi/artikkelit/hyvinvointitaidoista-tukea-oppimiseen-ja-koulunkayntiin-koulusta-kantavin-siivin-elamaan/>
- <https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/tukioppilastoiminnan-aineistot/>

TUVET

Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND


HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI
KASVATUSTIETEELINEN TIEDEKUNTA
PEDAGOGISKA FAKULTETEN
FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Yhteistyössä

VALTERI 