



JUKKA TALVITIE

KAKSI VUOTTA KORONAA - KAKSI VUOTTA TOIPUMISTA

MALTAMMEKO PYSÄHTYÄ toipumaan, kannattelemaan yhä huonommin voivia lapsia ja nuoria? Jos uskallamme keskittyä oppilaisiin ja suuntaamaan työmme vuorovaikutukseen opiskelijoiden kanssa, voimme kaikki paremmin.

Opettajien ja rehtoreiden yhteydenottojen perusteella kuormitus on lisääntynyt. Samaa kertovat Kunta10- ja Fiilari-kyselyiden tulokset. Kaikki eivät voi huonosti, tietenkään. Silti kannamme yhdessä huolta tukea tarvitsevista opettajista.

Pandemian aika on ollut opettajille erittäin raskas

Näin totesi professori Katariina Salmela-Aro Opetushallituksen opettajaillassa 2.2.2022. Hänen tutkimuksensa merkittävimmät havainnot opettajien jaksamisesta pandemian aikana olivat:

1. Opettajien työn imu laski lineaarisesti keväästä 2020 loppusyksyyn 2021
2. Opettajien työuupumus lisääntyi voimakkaasti keväästä 2020 loppusyksyyn 2021
 - a Erityisesti vakava ja voimakas työuupumus lisääntyi
3. Syksyllä 2021 opettajista 61 % koki työssään usein riittämättömyyden tunnetta (n=6 000)

4. Opettajilla on alkanut näkyä polarisaatio erilaisiin työhyvinvointiryhmiin.
 - a. Yhä on perinteisiä äärimmäisen sitoutuneita ja innostuneita opettajia
 - b. Nyt on kuitenkin alkanut näkyä kyynistymistä ja negatiivista suhtautumista, kun kuormitus on jatkunut niin pitkään
 - c. Tämä on huolestuttavaa, koska kyynisyys lisää keskeyttämisintentoita, eikä meillä kerta kaikkiaan ole varaa menettää yhtään opettajaa

5. Suomen eri alueet eroavat toisistaan niin työn imun kuin työuupumuksenkin suhteen. Uusimaa kuuluu alueisiin, joilla työn imu on vähentynyt voimakkaasti ja työuupumus lisääntynyt.

Kouluympäristön vaikutukset työhyvinvointiin

Työn voimavarojen ja työn vaatimusten välinen epäsuhta ovat keskeinen työhyvinvointia laskeva tekijä. Ehkä nyt kannattaa keskittyä olennaiseen ja unohtaa turha vouhotus. Opettajan työ on merkityksellistä, mikä kantaa ja on keskeinen voimavara työssä. Toisaalta sitoutuneisuus ja merkityksellisyiden kokemus altistavat työuupumukselle.

Uusia vaatimuksia ja ohjeistuksia on tullut niin paljon, että opettajilta on todella vaadittu joustamista ja joustamisellakin on rajansa. Nyt on tärkeä panostaa työhyvinvointiin, jos haluamme kuroa umpeen lasten ja nuorten oppimisvajetta.

Opettajan omat voimavarat

On myös tarkasteltava opettajan omia voimavaroja. Miten psykologiset perustarpeet kuten autonomia, kompetenssi, yhteenkuuluvuus ja merkityksellisyys toteutuvat koulussa? Miten opettajat kokevat resilienssiä, kykyä ylläpitää hyvinvointia erilaisissa tilanteissa. Kykeneekö opettaja pitämään mikrotaukoja tai muuten palautumaan jo koulupäivän aikana. Opettajan sosio-emotionaaliset taidot korostuvat ja muodostavat toisiaan ruokkivan tai heikentävän kokonaisuuden.

Salmela-Aron vinkkilista parempaan jaksamiseen

- 1. Ole armollinen - rutiinisuoritus on nyt huippusuoritus**
- 2. Mieti, mikä motivoi sinua. Muokkaa, tuunaa, työtäsi ja keskity onnistumisiin ja vahuuksiin. Älä vertaa itseäsi muihin.**
- 3. Mene innostavaan seuraan. Älä jää yksin. Kysy mitä kuuluu. Näytä, että arvostat. Kiitä! Edistä yhdessä tekemisen kulttuuria. Kysytään mitä kuuluu. Arvostetaan ja kiitetään toisiamme. Rakennetaan innostava opettajayhteisö.**
- 4. Tunteiden merkitys on suuri. Ahdistuneena ei opi, ja on myös vaikea opettaa. Utelias mieli edistää jaksamista. Tarvitaan resilienssiä, selviytymiskykyä ja työn rajaamista.**

5 Kehitä tapoja irrottautua työstä. Suunnittele ajankäyttöäsi. Priorisoi. Liiku itsellesi mieluisalla tavalla. Nuku riittävästi.

Vain hyvinvoiva opettaja jaksaa tukea oppimista ja hyvinvointia. Ensin on kuitenkin jaksettava auttaa itseään. Meillä laumaeläimillä myös yhteisön tuki kantaa vaikeuksien yli. Me yhdessä luomme rakentavan ja turvallisen koulukulttuurin. Näin tunnistat vahvan ja innostavan kouluyhteisön:

- 1. Voimaannuttava** yhteisö ja rehtori tunnistaa tarpeet, rohkaisee, antaa vapautta ja vastuuta ja vahvistaa näin opettajan **autonomiia**
- 2. Vahvistava** yhteisö rakentuu vahuuksille, haasteilla, mutta myös rajaa työtä ja vahvistaa näin opettajan **kompetenssia**. Jotta voi joustaa, on oltava rajat.
- 3. Yhdistävä** yhteisö rohkaisee uudenlaiseen yhteistyöhön, rakentaa ryhmähenkeä ja käsittelee konfliktit, mikä rakentaa **yhteenkuuluvuutta**.
- 4. Inspiroivalla** yhteisöllä on missio ja merkitys, jotka sytyttävät ideoita ja luovat **merkityksellisyyttä**.

Lopuksi Salmela-Aro halusi kiittää opettajia ja niin haluan minäkin.

Selvisimme! Tulevaisuudessa selviämme paremmin, kun teemme vähemmän, mutta oikeita asioita.

JUKKA TALVITIE
PÄÄLUOTTAMUSMIES