



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikunnanopettajien keinot oppilaiden mielenterveyden tukemiseen

Venla Mikkilä

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2024

Johdanto

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää liikunnanopettajien kokemuksia oppilaiden mielenterveyden tukemisesta

- / Liikunnanopettajien kokemukset merkityksestään ja vaikutusmahdollisuuksistaan oppilaiden mielenterveyden tukemisessa
- / Liikunnanopettajien keinot tukea oppilaiden mielenterveyttä
- / Mielenterveyttä lähestyttiin kaksikulotteisen mallin näkökulmasta
- / Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla, joihin osallistui seitsemän liikunnanopettajaa eri puolilta Suomea
- / Haastateltavat liikunnanopettajat opettivat eri luokka-asteilla



Keinot tukea mielen hyvinvointia liikunnanopetuksessa

Didaktiset keinot

- Eriyttäminen
 - Eriyttämisen huomioiminen
 - tärkeys myös tunnin suunnittelussa, turvallinen tekeminen, monennäköiset ja eritasoiset tehtävät, sallivuus
 - Jakaminen kovempi ja leppoisampi peli –ajatuksella
- Palaute ja arviointi
 - Positiivinen palaute
 - Kannustaminen
 - Formatiivinen arviointi
 - yksilö-, ryhmä- ja paripalaute sekä itsearviointi
- Sisällöt
 - Monipuolisuus
 - mm. liikuntamuodon vaihtuminen joka tunnille
 - Pelit ja leikit
 - ryhmässä tehtävät lämmittely- ja polttopelit
 - Kehonhuollolliset harjoitukset
 - mm. rentoutusharjoitukset, tietoisien läsnäolon harjoitukset esim. jooga, loppuvenytykset
 - Muut sisällölliset ratkaisut
 - oppilaista riippuen ei-kilpailullinen toiminta, ei välttämättä vauhdikkaimpia pallopelejä, musiikkiliikunta osana tunnin alkua, ulkopuolisille liikuntapaikoille vieminen



- **Ryhmittely**

- Ryhmittelyn merkitys
- Huomion kiinnittäminen ryhmäjakoihin
 - mm. organisoidut ryhmäjaot, yksin jäävien oppilaiden huomioiminen
- Huomion kiinnittäminen ryhmäkokoonpanoihin
- Monenlaiset ryhmittelyt ja ryhmäkokoonpanot
 - mm. ryhmien sekoittaminen mahdollisimman paljon; ryhmäkokoonpanot, joissa tutustuu mahdollisimman moneen
- Turvallisen parin tai ryhmän hyödyntäminen
 - kotiryhmät uusien liikuntaryhmien kanssa, mahdollisuus turvalliseen pariin haastavimmissa asioissa

- **Työ- ja toimintatavat**

- Oikeanlaisten työtapojen miettiminen
 - ryhmäkohtainen miettiminen sen suhteen, miten tehtävät toteutetaan
- Yleisöttömyys tekemisessä
 - mm. pienryhmätyöskentely
- Eteneminen helpommasta vaikeampaan
- Yhteisöllinen tunnin aloitus
 - mm. ryhmässä tehtävät harjoitukset yhteisöllisyyden luomiseksi, pelit ja leikit
- Muut työ- ja toimintatavat
 - sijoittuminen, tunnin rytmitys, lopussa ryhmän kokoaminen yhteen ja tunnin sekä oppilaiden tunteusten läpikäyminen



Pedagogiset keinot

- Ilmapiiri
 - Turvallisen ilmapiirin luominen
 - mm. turvallisen ilmapiirin luomiseen keskittyminen aina syksyn alussa; hyvän pohjan luominen turvalliselle ilmapiirille tärkeää seitsemännen luokan alussa, jotta se kantaisi yhdeksännelle luokalle asti
 - Ryhmäyttäminen
 - mm. ajan käyttäminen ryhmäyttämiseen sekä ryhmän yhtenäistämiseen aina syksyn alussa, ryhmäytymiseen panostaminen uuden ryhmän tullessa seitsemännelle luokalle, seitsemännen luokan ryhmäytymiseen painottuva lisäliikuntatunti
 - Musiikin hyödyntäminen ilmapiirin luomisen tukena
- Tuntiin keskittyminen
 - Havainnointi
 - Läsnäolo



- **Oppilaiden huomioiminen**

- Oppilaisiin reagoiminen
 - mm. oppilaiden tunteiden huomaaminen ja mahdollinen ylimääräinen huomiointi, oppilaiden kuunteleminen, pienetkin huomiot oppilaista
- Aito kiinnostus
- Oppilaiden kohtaaminen nimillä
- Tasapuolisuus
 - myös taitavien liikkujien huomioiminen
- Kyselyt
 - mm. alkukyselyt ja kysymykset siten, että mm. mahdolliset pelot tulevat esille; välikyselyt opintojakson puolivälissä
- Oman tilan järjestäminen vaatteiden vaihtamiselle
- Tukeminen vanhojen tansseihin osallistumisessa

- **Liikunnan avulla kasvattaminen**

- Käyttäytymistaitojen opettaminen
- Tunnetaitojen opettaminen
 - mm. tunteiden tunnistamisen ja hillitsemisen opettelu, tunteiden ilmaisun opettaminen muillakin kuin kehonhuollon kurssilla sekä parin huomioimisen esiin tuominen esim. Vanhojen tanssit -kurssilla
- Vuorovaikutustaitojen opettaminen ja harjoittelu
 - mm. pyrkimys saada kaikki toimimaan kaikkien kanssa ja tekemään töitä jokaisen kanssa; tehtävät, joissa joutuu keskustelemaan parin kanssa tai joutuu välineen kautta tai ilman olla kosketuksissa pariin; tehtävät, joihin liittyy nimen käyttäminen
- Itsetunnon ja -tuntemuksen tukeminen
 - mm. tuo oppilaille esiin, että jokainen on hyvä jossain ja jokainen on arvokas; tarjoaa onnistumisen kokemuksia; opettaa oppilaat siihen, että yrittäminen ja jollakin tasolla tekeminen riittää



Keinot tukea mielenterveyden haasteiden tai häiriöiden kanssa kamppailevia oppilaita liikunnanopetuksessa

- Opetusjärjestelyt
 - Eriyttäminen
 - mm. opetuksen eriyttäminen tarpeen mukaan siten, ettei se tule korostuneesti esille
 - Osallistuminen omien mahdollisuuksien mukaan
 - mm. osittain osallistuminen ryhmän kanssa ja muuten oma ohjelma; oppilas voi saada joissakin asioissa itselleen sopivan roolin ja olla omalla tyylillä mukana
 - Vaihtoehtoiset tehtävät
 - mm. muutokset harjoitteisiin/tehtäviin, jos oppilas osaa itse pyytää; korvaavat tehtävät, jos haasteet tiedossa; sisältöjen ja tehtävien rakentaminen henkilökohtaisesti; kuntosali ja käveleminen
 - Yksilölliset järjestelyt
 - mm. itsenäinen/osittain itsenäinen suorittaminen; pienryhmä opiskelijoille, joilla psyykkis-sosiaalisia sairastumisia; yksilölliset käytännöt
- Vuorovaikutus
 - Kohtaaminen
 - Kysyminen
 - mm. huolen esiin tuominen ja kysyminen
 - Jutteleminen
 - Omat tunne- ja vuorovaikutustaidot
 - Tilanteisiin eläytyminen omana itsenään ja välittävänä ihmisenä, oppilaan ymmärtäminen, oppilaan tuntemusten sanoittaminen tarvittaessa



- Muut pedagogiset ja didaktiset keinot

- Huomioiminen
- Ryhmittelyssä huomioiminen
 - mm. ryhmien muodostaminen erityisen hienovaraisesti, näkyvien mielen haasteiden kanssa kamppailevien laittaminen samaan ryhmään kympin oppilaiden kanssa, sosiaalisesti taitavan oppilaan tai hyvien ystävien laittaminen samaan ryhmään
- Tunnin sisällöissä huomioiminen
 - mm. traumatriggerien huomioon ottaminen sisällöissä ja tehtävissä, erilaista toimintaa eri tiloissa, hengästyttävä liikunta tai pelaaminen, turvalliset ja matalan kynnykset tehtävät, tasoajattelun hyödyntäminen

- ”Ihminen edellä” -periaate

- Erityinen sensitiivisyys

- Muut, yksittäiset ratkaisut

- mm. henkilökohtainen tutustuminen, jonka kautta motivoida liikkumaan isomman porukan kanssa; useamman haasteiden kanssa kamppailevan oppilaan laittaminen liikkumaan yhdessä, jos he tulevat toimeen keskenään; tiettyjen sääntöjen kanssa joustaminen; mahdollisuus tehdä muita koulutehtäviä, jos ei pysty muuhun; vertaistukeen turvautuminen



Opetuksen ulkopuoliset keinot tukea mielenterveyden haasteiden tai häiriöiden kanssa kamppailevia oppilaita

- Oppilaan tilanteen edistäminen
 - Kuulumisten kysely
 - Eteenpäin ohjaaminen
 - Esim. kuraattori ja psykologi
 - Asioiden eteenpäin vieminen
 - mm. oppilashuollolle ja muille opettajille, kuten luokanohjaajille
 - Oppilashuollon konsultointi
 - mm. nimetön konsultointi, jos ei lupaa asioiden eteenpäin viemiseen
 - Auttaminen keinojen löytämisessä
 - mm. mahdollisuuksien kertominen, keinojen miettiminen yhdessä opiskelijan kanssa
- Muu yhteistyö
 - Muiden liikunnanopettajien kanssa tehtävä yhteistyö
 - mm. yksittäisten oppilaiden jaksamisen ja tukemisen keinojen pohtiminen
 - Keinojen ja käytänteiden miettiminen sekä sopiminen luokanohjaajan kanssa
 - Yhteistyö huoltajien kanssa
 - Yhteydenotto kotiin ja huoltajien kanssa sovitut käytänteet
 - Yhteistyö psykologin kanssa riippuen henkilöstä
 - Moniammatilliset palaverit
 - mm. osallistuminen, vaikkei kyse olisi omaan ryhmänohjausryhmään kuuluvasta opiskelijasta
 - Yhteistyö koulun ulkopuolisten tahojen kanssa
 - Opiskelijan vieminen tukinaiseen ja kriisikeskukseen, yhteistyö Setan ja turvakodin kanssa



- Muut keinot
 - Jutteleminen
 - Opiskelijan jututtaminen Wilma-viestillä tai pyytämällä jäämään tunnin jälkeen, jos huomaa esim. jättäytyvän ryhmätehtävissä ulkopuolelle tai ei uskalla olla parin kanssa; oppilaan halutessa voi jutella ja tiettyyn pisteeseen saakka kuunnella
 - Muut ratkaisut
 - Tarkistaja sen suhteen, miten asiat etenevät; henkilökohtaisesti oppilaalle sanominen, että voi tulla aina sanomaan ja voi lähettää Wilma-viestiä



Johtopäätökset

- Monipuolisten sisältöjen merkitys liikuntatunneilla
 - Aiemmin on havaittu, että nuoret kokevat mielenterveydellensä ja hyvinvoinnillensa hyödyllisimpänä muun muassa mahdollisuuden tehdä liikunnanopetuksessa aktiviteettejä, joista he pitivät (Røset ym. 2020b, 626) → Pyrkimällä mahdollisimman monipuolisiin liikunnanopetuksen sisältöihin, voi todennäköisesti tarjota jokaiselle oppilaalle joitain mieluisia sisältöjä
- Pitäisikö liikunnanopetuksen sisällöissä painottaa enemmän kehonhuollollisia harjoituksia?
 - Myös aiemmin on havaittu liikuntatunnin yhteydessä toteutettujen joogasessioiden johtaneen parannuksiin resilienssissä ja vihan kontrolloinnissa sekä uupumuksen vähentymisessä (Khalsa ym. 2012, 80–88)
- Oppilaantuntemukseen panostaminen tärkeää, jotta osaa valita liikuntatunneille mielen hyvinvointia tukevia sisältöjä
 - Tutkielmassa nousi esiin ei-kilpailullinen toiminta sisällöllisenä keinona tukea joidenkin oppilaiden mielen hyvinvointia
 - Aiemmin on havaittu, että nuoret kokevat mielenterveydellensä ja hyvinvoinnillensa hyödyllisimpänä myös mahdollisuuden tehdä aktiviteetteja joko vapaa-ajan liikunnan tai kilpailullisen liikunnan muodossa riippuen heidän orientaatioistansa (Røset ym. 2020b, 626)
- Monipuolisesti eri formatiivisen arvioinnin menetelmien hyödyntäminen → summatiivisesta arvioinnista luopuminen, sanallinen arviointi tilalle?



Johtopäätökset

- Liikunnan avulla kasvattamisen huomioiminen opetuksessa mielen hyvinvoinnin tukemisen kannalta merkittävää
 - Perusopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan liikunnan avulla kasvattamisen yhteydessä toisia kunnioittavasta vuorovaikutuksesta, tunteiden tunnistamisesta sekä säätelystä ja myönteisen minäkäsityksen kehittymisestä (Opetushallitus 2014, 148-433)
- Musiikin hyödyntämisen merkitys ja mahdollisuudet oppilaiden mielenterveyden tukemisessa
 - Tutkielmassa nousi esiin musiikin hyödyntäminen ilmapiirin luomisen tukena ja se, että musiikki saattaa luoda sellaista ilmapiiriä, ettei tilanteessa ollakaan oppimassa, vaan enemmän ”hengaamassa”, vaikka taustalla opitaan asioita
 - Aiemmin on myös havaittu nuorten kokevan mielenterveydellensä ja hyvinvoinnillensa hyödyllisimpänä muun muassa ilmapiirin, joka muistuttaa enemmän heidän vapaa-aikansa liikunnallisia harrastuksia kuin koululiikuntaa (Røset ym. 2020b, 626) → musiikin hyödyntäminen voisi olla keino luoda vapaa-ajan liikunnallisia harrastuksia muistuttavan ilmapiirin
- Opettajien mielenterveystaitoihin tulee panostaa, jotta he pystyvät paremmin tukemaan mielenterveyden haasteiden tai häiriöiden kanssa kamppailevien oppilaiden mielenterveyttä
 - Tutkielmassa nousi vuorovaikutukseen liittyvien keinojen yhteydessä esiin myös omat tunne- ja vuorovaikutustaidot, kuten tilanteisiin eläytyminen omana itsenään, välittävänä ihmisenä ja mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevan oppilaan ymmärtäminen
 - Myös aiemmin liikunnanopettajien on todettu voivan auttaa oppilaita selviämään hankalista ajoista kommunikoimalla aidolla ja välittävällä tavalla (Whisenhunt & Heidorn 2018, 50)



Lähteet

- Khalsa, S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N. & Cope, S. (2012). Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. *The Journal of Behavioral Health Services & Research* 39 (1), 80–90. <https://doi.org/10.1007/s11414-011-9249-8>.
- Røset, L., Green, K. & Thurston, M. (2020b). Norwegian youngsters' perceptions of physical education: exploring the implications for mental health. *Sport, Education and Society* 25 (6), 618–630. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1634043>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 12.2.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Whisenhunt, J. & Heidorn, B. (2018). The role of physical educators as allies for students who self-injure. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 89 (1), 46–51. <http://dx.doi.org/10.1080/07303084.2017.1390509>.