

Toivon pedagogiikka

"Yhteisöllisyyden vahvistaminen on
kovinta turvallisuustyötä"

Tarja Aro-Kuuskoski

Lukiokoulutuksen päällikkö

Riina Ståhlberg

Opiskelijoiden hyvinvointipäällikkö

Helsinki

10.10.2025





Lopuksi mukaan otettavaksi

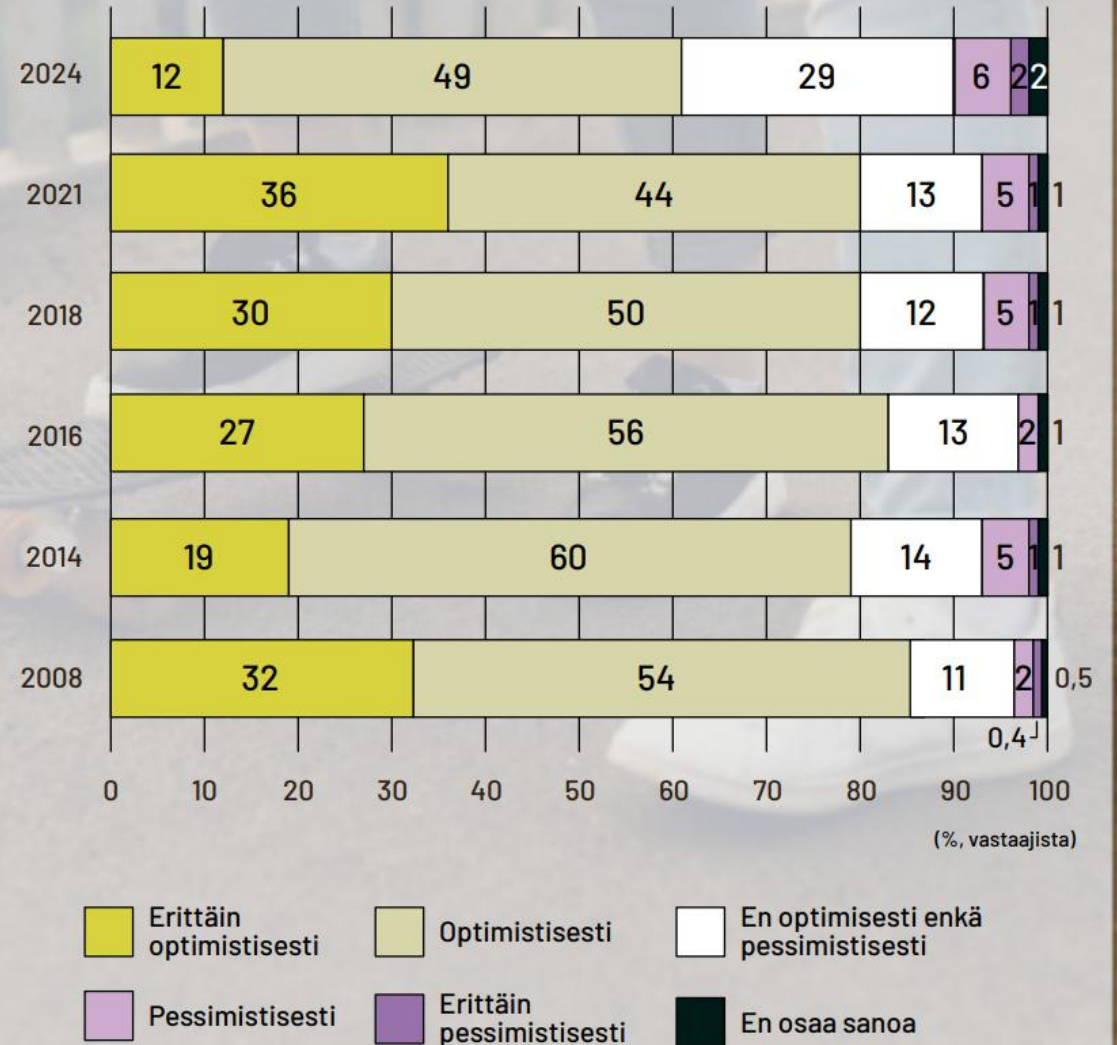
*Mitkä ovat ne kolme arjen
tekoa, joita alat toteuttaa,
jotta opiskelijoiden ja oma
hyvinvointisi vahvistuisi?*

Nuorten tulevaisuususkorapautuu

- Nuorisobarometrin mukaan optimistisesti omaan tulevaisuuteensa suhtautuvien määrä on pudonnut 25 prosenttiyksikköä vuodesta 2008 vuoteen 2024
- Nyt luku on 61 %
- Tarvitsemme konkreettisia toimia nuorten tulevaisuususkon ja toivon palauttamiseksi.

Lähde: [Nuoruuden kolme vuosikymmentä – Nuorisobarometri 2024](#)

"KUINKA OPTIMISTISESTI TAI PESSIMISTISESTI SUHTAUDUT OMAAN TULEVAISUUTEESI?"



Hallituksen esitys oppimisen tuen kehittämiseen: Nuorten kuuleminen

"Nuorten mukaan parhaiten oppimista ja hyvinvointia tukee se, että opiskelijoiden mielenterveyttä ja jaksamista tuetaan.

Opettajilta odotettiin **hyvää yhteyttä opiskelijoihin, kannustavaa asennetta opiskelijoita kohtaan** sekä riittävän rentoa ja rauhallista tahtia opintojen etenemisessä.

Opettajilta toivottiin **hyvää yhteyttä opiskelijaan ja kuulumisten kysymistä**. Poissaoloihin tai arvosanamuutoksiin toivottiin nopeaa reagointia.

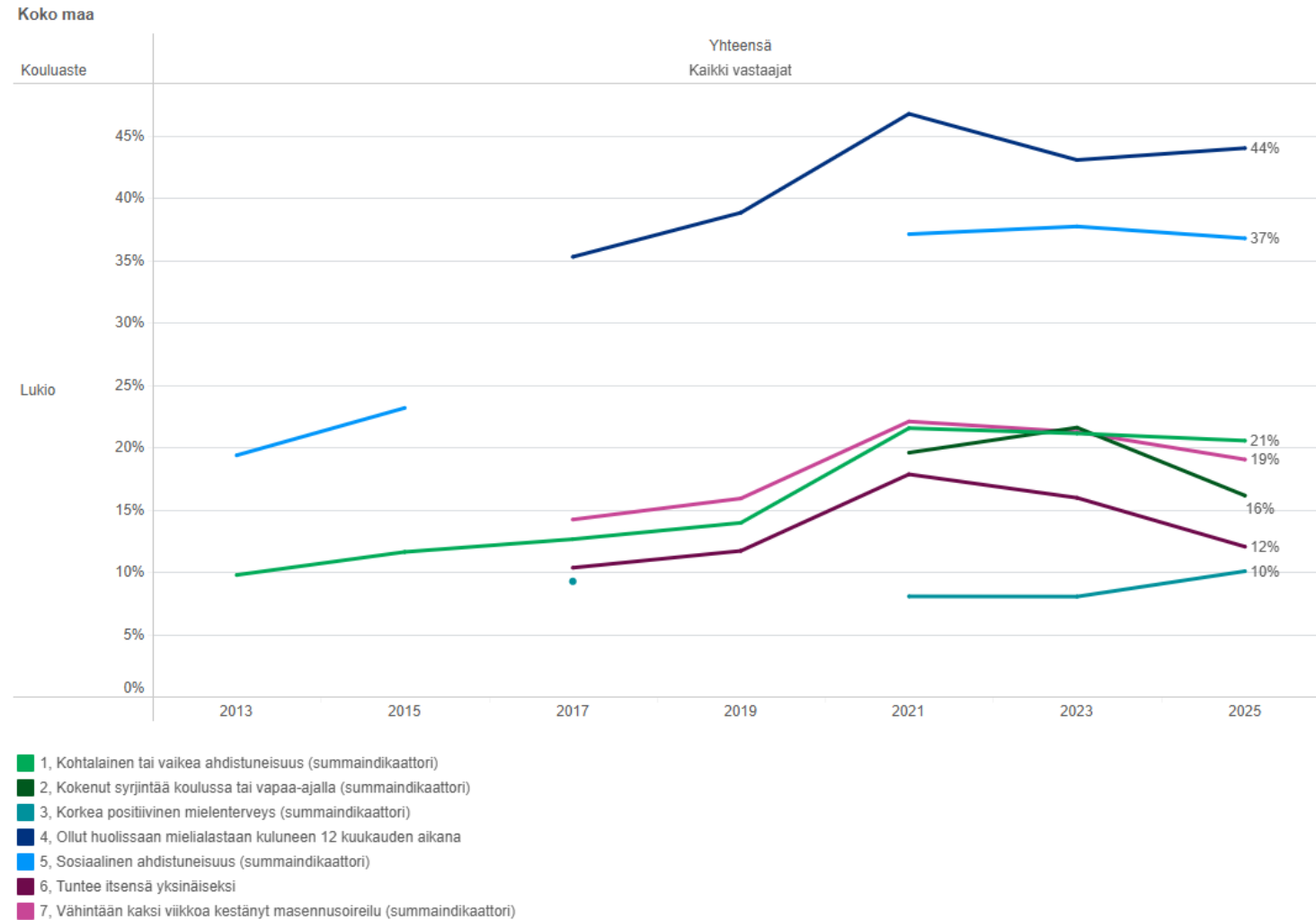
Vastaajat kuvasivat, että **tärkein tekijä motivaation nostamiseen on opiskelijan uskon ja luottamuksen ylläpitäminen tulevaisuuteen**. Kaikki haluavat saada onnistumisen kokemuksia, mitä kautta itseluottamus kehittyy."



Nuorten hyvinvoinnin haasteet ovat moninaiset

Kyseessä ei ole vain Helsinkiä koskeva muutos, vaan vastaava heikentyminen on havaittavissa kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Erityisesti lievääasteinen mielenterveysoireilu on yleistynyt viime vuosien aikana.

Monet mielenterveyden häiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa ja onkin arvioitu, että noin **20–25 prosenttia nuorista** kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä (THL, 2024b).

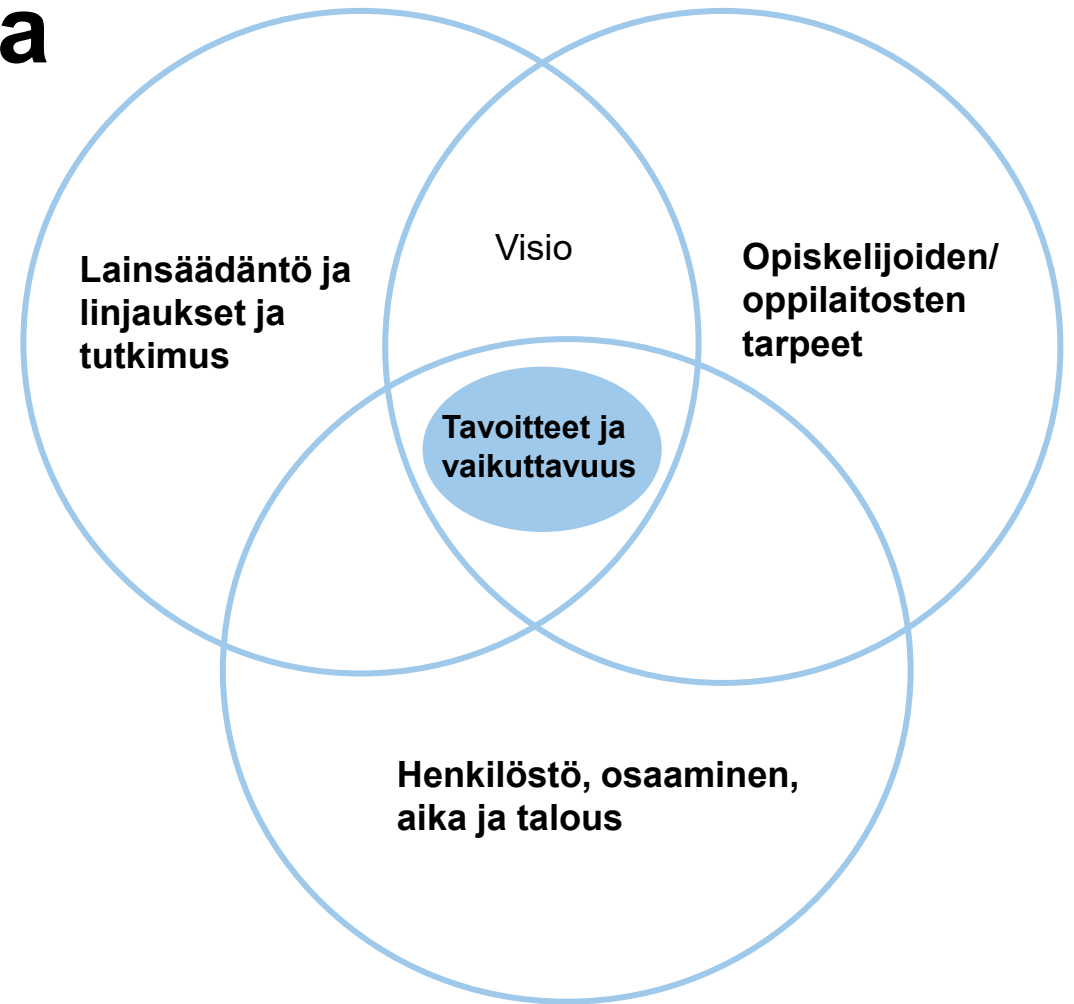


Lähde: [Mistä nuorten mielenterveysoireilun yleistyminen johtuu? | Helsingin kaupunki / THL Kouluterveyskysely, 2025](#)

Kuinka kohdentaa työtä ja osaamista, kun haasteet ovat kasvussa ja liikkumatila on vähissä?

- Lainsäädäntö, linjaukset ja tavoitteet moniäänisiä ja ristiriitaisia.
- Opiskelija- ja oppilaitosyhteisön rajapinnassa enemmän kysyntää ja yhä vaikeampia tarpeita.
- Henkilöstö- ja talousresurssit yleisesti ottaen hyvin rajalliset.

Muutoksen toteuttamisessa keskeistä on (1) **systemaattisuus**, (2) **säännöllisyys** ja (3) **seuranta**.



Toivon pedagogiikka oppimisen tukena

Lukiokoulutuksen oppimisen tuki muuttui 1.8.2025 alkaen. Lukiokoulutuksessa vahvistetaan opiskelijan oikeutta saada tukiopetusta sekä muuta ohjausta ja tukea varhaisessa vaiheessa.

Toivon pedagogiikan lähestymistapa tukee myös oppimisen tuen toteuttamista.



- Erilaiset oppimisen haasteet kuuluvat elämään ja niihin etsitään yhdessä opiskelijan kanssa ratkaisuja. Lähtökohtana ovat **opiskelijan vahvuuksien tukeminen, kehittäminen ja hyödyntäminen** sekä **oppimisen esteiden lieventäminen**.
- Aineenopettajilla on jatkossa vahvempi rooli oppimisen tuen toteuttamisessa.
- **Moniammatillisen yhteistyön merkitys** on tärkeässä roolissa. Tukea annetaan opetushenkilöstön kanssa yhteistyönä sekä tarvittaessa yhteistyössä **opiskeluhuollon** ja opiskelijan verkostojen/hoitotahojen kanssa
- Tuki voi olla yksilökohtaista tai ryhmämuotoista. Tuen keinojen täytyy olla monipuolisia ja vastata opiskelijan tuen tarpeita.



Mitä on toivon pedagogiikka?

Toivon pedagogiikka pohjautuu yhteisölliseen kulttuuriin, jossa jokainen kokee itsensä arvostetuksi ja merkitykselliseksi osaksi opiskeluyhteisöä. Se painottaa dialogia, myötätuntoa, turvallisia ihmissuhteita ja positiivista oppimisilmapiiriä.

Toivon pedagogiikan tarkoituksena on vahvistaa nuorten toivoa ja resilienssiä eli uskoa siihen, että he voivat vaikuttaa omaan elämäänsä ja selviytyä myös vaikeuksista.

Toivon pedagogiikka näkyy oppilaitoksen arjessa tutkittuun tietoon pohjautuvina käytänteinä, jotka tukevat hyvinvoinnin ja oppimisen yhteyttä.

Kuva: Karun Verma

#toivonpedagogiikka

Helsinki

Toivon pedagogiikassa edistetään:

Yhteyksiä laaja-alaisen
osaamisen
hyvinvointiosaamiseen!

- Hyvän huomaamista ja vahvuuksien tunnistamista
- Resilienssin kasvattamista
- Arvostavaa kohtaamista
- Vertaissuhteiden vahvistamista
- Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamista
- Opiskelupäivien aktiivisuutta





Mihin toivon pedagogiikka pohjautuu?

*Positiivinen psykologia
resilienssitutkimus,
SchoolWell-tutkimuskonsortion havainnot*

>yhteisöllinen opiskeluhoolto

Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen vahvuuksiin, voimavaroihin ja hyvinvointia edistäviin tekijöihin.

Hyvän huomaaminen ja vahvuuksien vahvistaminen

on **toivon pedagogiikan** toteuttamista arjessa, jossa jokainen kohdataan arvostavasti.

- Tunnistetaan omat ja toisten vahvuudet.
- Kun jokainen henkilöstön jäsen kokee **olevansa riittävä**, hän pystyy paremmin vahvistamaan myös opiskelijoiden uskoa omiin kykyihinsä ja omaan riittävyyteensä.
- Herätetään opiskelijoiden tietoisuus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa (Freire 1992).
- Luonteenvahvuuksia harjoitetaan systemaattisesti.

Resilienssi

Resilienssi on kykyä selvitä vaikeuksista ja sopeutua muutoksiin. Se suojaa opiskelijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Sopivan tasoinen stressi tukee resilienssin kehittymistä; nuoret tarvitsevat vertaisilta ja turvallisilta aikuisilta tukea ja kanssakulkijaa vastoinikäymisissä.

Muistetaan, että nuoruus on vielä kasvun aikaa!

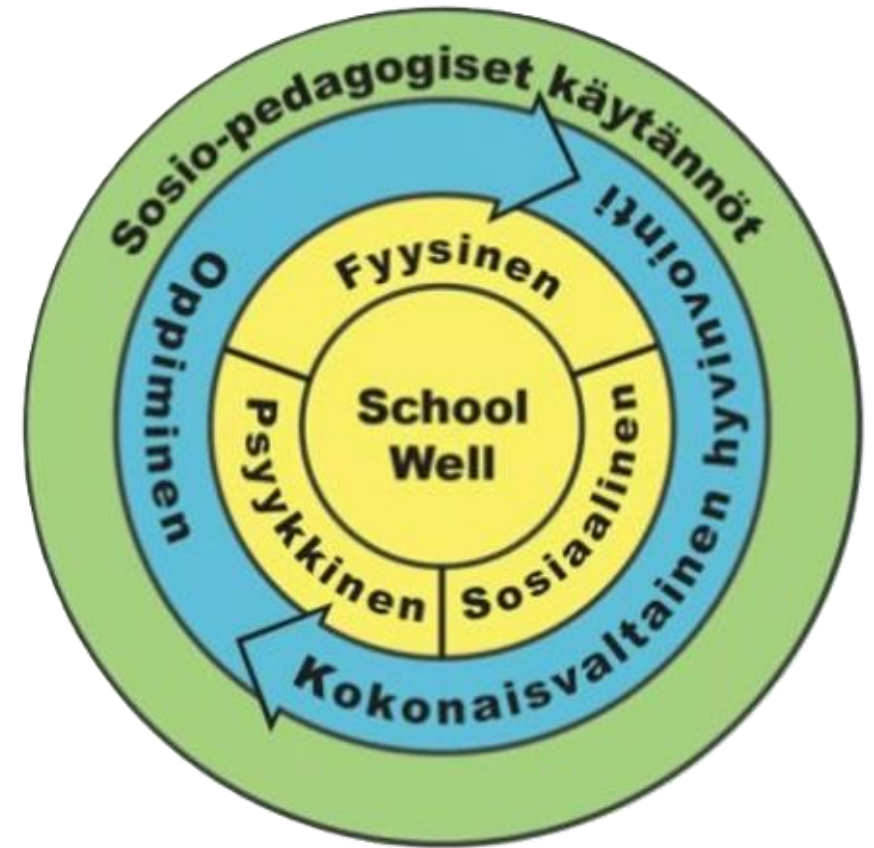


SchoolWell: Oppimisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vastavuoroinen suhde

Opiskelijoiden **oppimista** edistävät pedagogiset ratkaisut edistävät myös heidän **hyvinvointiaan**:

1. Aktivoivat ja osallistavat opetusmenetelmät
2. Vuorovaikutukseen panostaminen
3. Liikkumisen lisääminen myös oppitunnilla
4. Keskittymiskyvyn ja rauhoittumisen tukeminen

Myös hyvinvointi tukee oppimista ja hyvinvointia tukevia ajattelu- ja toimintamalleja voidaan oppia!



SchoolWell: Vuorovaikutukseen panostaminen →

+ Lisää

- Oppimismotivaatiota
- Akateemista osaamista
- Kuulumisen tunnetta

– Vähentää

- Kielteisiä asenteita koulutyötä kohtaan
- Häiriökäyttäytymistä
- Koulupudokkuutta



SchoolWell: Tunne-, vuorovaikutus- ja sosiaalsiin taitoihin panostaminen →

+ Lisää

- Koulumenestystä
- Hyvinvointia
- Resilienssiä
- Positiivisia tunteita
- Empatiaa

– Vähentää

- Ongelmakäyttäytymistä
- Psyykkisen hyvinvoinnin haasteita



SchoolWell: Liike on lääke myös oppimiseen!

Tutkimusten mukaan liikkumisen lisäämisellä on yhteys parempiin oppimistuloksiin:

- Koulupäivän aikaisen liikkumisen lisääminen paransi oppijoiden **kaikkien arvosanojen keskiarvoa noin 15 %**.
- Lyhyiden liikuntatuokioiden sisällyttäminen oppitunteihin **paransi matematiikan oppimistuloksia 20 %** kontrolliryhmään verrattuna. Oppijoiden liikkumisen lisääminen paransi myös oppijoiden ajattelutaitoja.



Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi asiakaskohtaamisissa osana muiden asioiden läpikäyntiä ja tukea asiakkaan motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi.

Kirjaa liikkumisen edistämisen mini-interventio tehdyksi asiakas- tai potilastietojärjestelmään.

Lähde: [Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli Helsinki \(pdf\)](#)

Helsinki

Kysy keskustelun alussa, sopiiko asiakkaalle keskustella liikkumisesta. Luvan saatuaasi, lähesty liikkumista myönteisesti, asiakasta kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Huomaa keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuva liikkuminen ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.



1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: työmatkat kävellessä tai pyörällä, portaiden käveleminen, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

2. Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittyykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?



Muistuta, että kaikki liikkuminen ja paikallaanolon vähentäminen on hyödyllistä. Jos asiakas on kiinnostunut liikuntakokeilusta, ohjaa hänet omaehtoiseen tai ohjattuihin liikuntapalveluihin, liikuntaneuvontaan tai soittamaan Liikuntaluuriin (09 310 32623).

Liikkumisen puheeksiotto ja asiakasohjaus

1. Opiskelija saapuu opolle, ro:lle kuraattorille, terveydenhoitajalle tai psykologille.
Keskustelu elämäntilanteesta.

2. Ammatilainen ottaa liikkumisen puheeksi hyödyntäen Liikkumisen mini-interventiomallia (LMI).

3. Keskustelun jälkeen opiskelijalle tarjotaan liikkumis-/liikuntatoimintaa.

4. Ammatilainen laittaa viestin esim. liikkumisen asiantuntijalle, liikunnanopettajalle tai muulle liikunta-alan ammattilaiselle.

5. Liikunta-alan ammattilaisen osaamista hyödyntäen opiskelija aloittaa yksilö- tai **ryhmä**muotoisen prosessin tai ohjautuu muuhun toimintaan.
Psykoedukaatio standardisoidaan ja (sis. huoltajaohjaus).

6. Opiskelijan liikkumiskäyttäytymistä seurantaan ja motivaation ylläpitoon luodaan systemaattinen, prosessi, jossa huomioidaan vertaissuhteiden merkitys motivaatiossa.

Käytetään esimerkiksi opinto-ohjaajan tai ryhmänohjaajan tunnilla, muilla oppitunneilla tai ryhmätilanteissa, joissa laaditaan opiskelusuunnitelma. Lisäksi sitä voidaan hyödyntää yksilökohtaisesti opinto-ohjaajan, ryhmänohjaajan tai OHR-työntekijöiden kanssa sekä keskusteltaessa liikunnan merkityksestä.



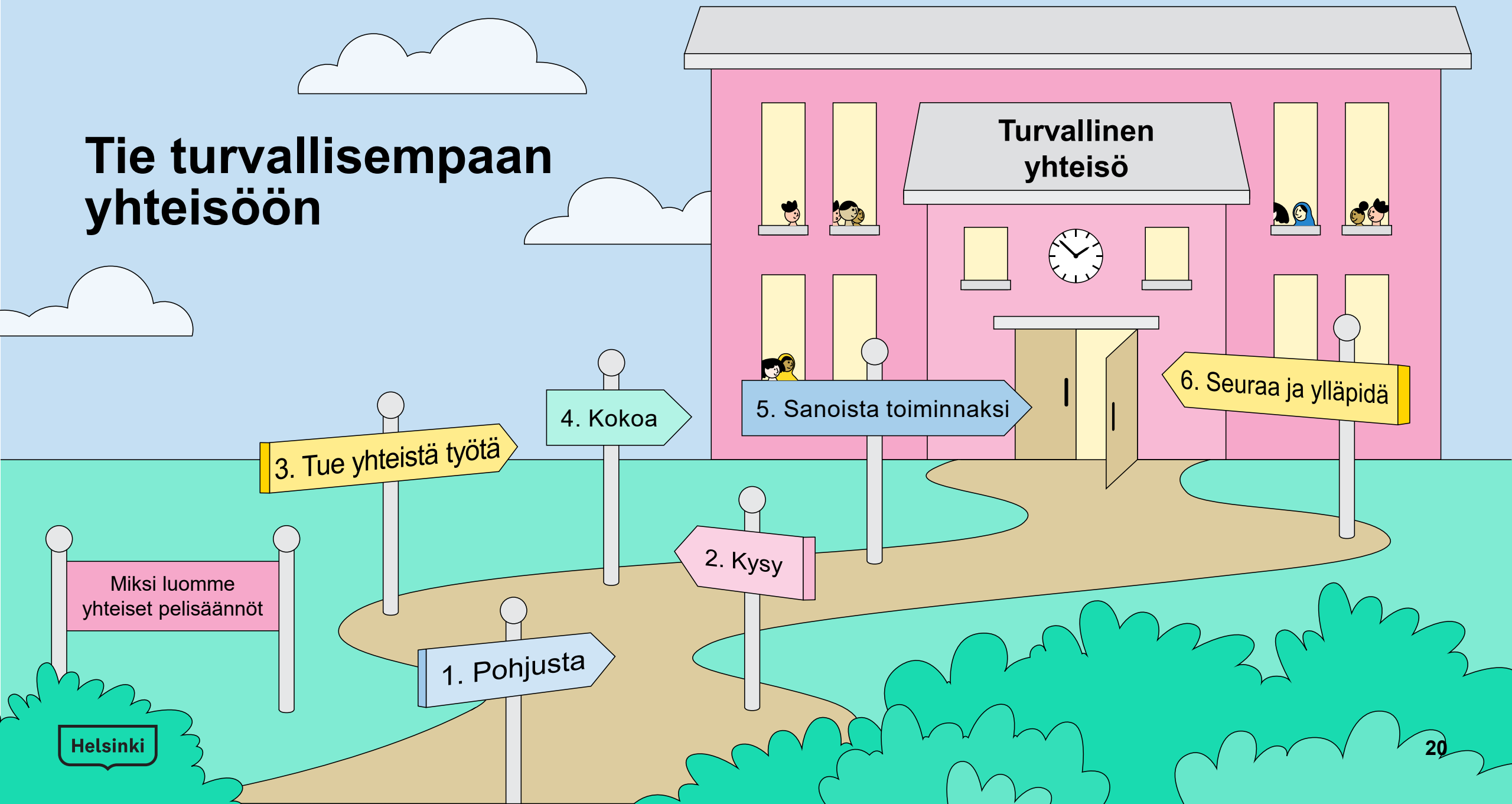
Ohjaus ja toivon pedagogiikka

- Helsingin kaupungin lukioissa tehty päivityksiä HOPS:iin
 - Henkilökohtaiseen opiskelusuunnitelmaan on lisätty liikkumisen edistämiseen ja kaverisuhteisiin liittyviä kysymyksiä.
 - Näitä on mahdollista käsitellä sekä ryhmänohjaajan että opon kanssa pidettävissä tapaamisissa.
 - Tuloksia seurataan opinpolun eri vaiheissa.

→ Toivon pedagogiikan teemat nousevat opinto-ohjauksen opintojaksoissa ja laaja-alaisessa osaamisessa.



Tie turvallisempaan yhteisöön





Toivon pedagogiikka: tulevat tapahtumat



© Sofie von Frenckell

© Jussi Vierimaa / Tammi

Toivon pedagogiikan aamukahvit

Tervetuloa seuraamaan puheenvuoroja ja keskustelua opiskelijoiden hyvinvoinnin, osallisuuden ja oppimisen edistämisestä opetuksessa. Keskustelemassa mukana asiantuntijoita ja lukio-opettajia. Webinaarien fasilitoijana toimii Elina Aaltolainen.

Osallistu webinaareihin: www.helsinkikanava.fi



Helsinki

Ke 22.10.
Klo 15-16

Hyvinvoinnin oppimisvaikutuksia ja oppimisen hyvinvointivaikutuksia tutkimassa

Kirsi Pyhältö, yliopistopedagogiikan professori

Ma 1.12.
Klo 9-10

Vahvuuksien opettamisella toivoa

Lotta Uusitalo, erityispedagogiikan dosentti

Ti 10.2.
Klo 9-10

Vahva ja joustava nuoren mieli: Pedagogiset keinot resilienssin tukena

Krisse Lipponen, sosiaalipsykologi, kouluttaja, työnohjaaja

To 9.4.
Klo 9-10

Yksinäisyyden vastavoima: Yhteisöllisyyttä ja yhteyttä edistämässä

Niina Junttila, kasvatopsykologian professori, konsortiojohtaja, tietokirjailija

Ti 5.5.
Klo 9-10

Toivon äärellä - mitä olemme oppineet toivon pedagogiikasta?

Riina Ståhlberg, opiskelijoiden hyvinvointipäällikkö
Tarja Aro-Kuuskoski, lukiokoulutuksen päällikkö

*Toivo on tekoja, jotka
teemme yhdessä!*

-Tarja ja Riina

Lukiokoulutuksen päällikkö,
Opiskelijoiden hyvinvointipäällikkö



Helsinki

#toivonpedagogiikka

