LIITO

3/08

Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja

Koulukiusaaminen voidaan selättää

Teemana turvallisuutta ja hyvinvointia edistävä koulu

Liikunta teemaksi vanhempainiltoihin

Kesäloman loppumisen kynnyksellä otin opettajakollegani antamasta neuvosta vaarin ja suuntasin oman perheeni ja vanhempieni kanssa läheiselle joen törmälle, jossa itse olin pienenä poikana viettänyt aikaani lukuisia kertoja kaloja narraamassa. Mielessä ei tällä kertaa ollut saaliin saaminen vaan rentouttava ajanvietto. Läheinen vadelmapuska antoikin 2-vuotiaalle esikoiselle jokea paremman saaliin ja rauhallisesti lipuvan kohon seuraaminen itselleni rentoutuneen olon.

Samalla retkellä en voinut olla ihailematta, miten luonnollista pienen lapsen liikkuminen voi olla. Jo pelkästään yksinkertaisilla pienillä kävelyretkillä ja liikunnallisella touhuilulla vanhempien kanssa on valtava merkitys lapsen liikunnallisen itsetunnon kehittymiselle. Kuten alkuvuodesta valmistuneessa, Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18 -vuotiaille, todetaan, on perheillä voimakas vaikutus kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat voivat monin tavoin edistää lasten ja nuorten liikunnallisuutta. Vanhemmat toimivat lastensa roolimalleina, jolloin liikkuminen ja yhdessä tekeminen rohkaisevat lasta liikkumaan.

Vanhempia kannustettava liikkumaan lastensa kanssa

Kaiken tämän tulisi luonnollisesti tapahtuja myös jo ennen kouluikää. Myönteiset ja iloiset kokemukset pienistäkin liikuntatuokioista tukevat lapsen liikunnallista kehittymistä. Sosiaali- ja terveysministeriön varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa todetaan, että varhaiskasvatushenkilöstön tulisi olla aktiivisesti yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Heidän tulisi myös aktiivisesti kannustaa lasten omia vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lastensa kanssa. Perheen ollessa yksi keskeisimmistä ympäristötekijöistä, joka vaikuttaa myös kouluikäisten sosiaalistumisessa liikuntaan, on syytä kysyä koulujen mahdollisuuksista vaikuttaa vanhempien liikuntatottumuksiin ja asenteisiin. Keskustelua lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisesta olisi syytä herätellä ainakin vanhempainilloissa. Vanhempainiltojen teemat kun pyörivät monien eri aihealueiden ympärillä - miksei siis yhä useammin liikunnan. Tutkimusten perusteella nuorten liikunnan edistämiseksi vaikuttavimpia ovat olleet juuri ne hankkeet joissa moneen eri tekijään on vaikutettu samanaikaisesti. Näissä hankkeissa juuri koulut ovat tehneet yhteistyötä yhdessä vanhempien ja kunnan muiden toimijoiden kanssa.

Tämän lehden teemana on turvallisuutta ja hyvinvointia edistävä koulu. Kouluyhteisön turvallisuus ja hyvinvointi muodostuvat monen eri tekijän yhteisvaikutuksesta. Näihin tekijöiden voidaan lukea koulun fyysinen ympäristö, koulun ilmapiiri, ihmisten välinen vuorovaikutus, oppimisen ja opetuksen organisointi ja olosuhteet kuin myös oppilaiden ja opettajien terveys ja hyvinvointi.

Opettajan stressi vaikuttaa työviihtyvyyteen

Lomakauden päättymisen tienoilla lähes perinteiset lomien vaikuttavuustutkimukset valtasivat jälleen mediatilaa. Tutkijat arvelivat, että rentouttavimmankin kesäloman vaikutukset voidaan menettää jo kahden stressaavan työviikon jälkeen. Suuret opetusryhmät, oppilaiden alhainen motivaatio ja käytöshäiriöt sekä melu kuormittavat opettajia. Lisäksi hermoja koettelevat jatkuvasti lisääntyvä tietotulva ja mahdolliset yhteentörmäykset oppilaiden vanhempien kanssa. OAJ:n ja Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan stressistä kärsii viidesosa kaikista opettajista. Opettajien stressi on myös yksi niistä tekijöistä, joilla on merkittävä vaikutus yleiseen kouluviihtyvyyteen.

Koulutyö on taasen jo hyvässä vauhdissa. Jos madon koukkuun laittaminen tuottaa vaikeuksia, niin vedessä voi uittaa myös pelkkää koukkua kohoineen. Toivotan kaikille hyviä rentoutumisen hetkiä mielipuuhien parissa lukuvuoden työn lomassa.

Vesa-Matti Seppälä