

Kun ihminen on tärkein



Wellbeing in Crickhowell

Crickhowell, Wales

Kevät 2018

Kun ihminen on tärkein

Wellbeing in Crickhowell

Crickhowell high school

Crickhowellin kylä sijaitsee etelä Walesissa, keskellä Brecon Beakonsin kansallispuistoa, Usk-joen laaksossa. Kylässä on ollut asutusta jo rautakaudella.

<https://www.visitcrickhowell.co.uk>

Crickhowell high school (myöhemmin CHS) sijaitsee keskeisellä paikalla kylässä,



mutta koulun oppilaat tulevat ympäri laaksoaluetta. Koulussa toimii sekä yläkoulu että lukio.

<https://www.crickhowell-hs.powys.sch.uk>

Koulussa on n 900 oppilasta. Tämän ryhmän hyvinvoinnista vastaa opettajakunnan ja muun henkilökunnan lisäksi **Wellbeing team**.

Järjestelmän keskeisiä piirteitä:

1. Kaikkien hyvinvointi on nostettu keskeiseksi arvoksi.
2. Näin ollen hyvinvointiin on laitettu tarpeeksi resursseja.
3. Hyvinvointiin keskittyvää henkilökuntaa on tarpeeksi.
4. He ovat paikalla koulussa jokaisena koulupäivänä.
5. Tilanteisiin voidaan reagoida heti ennen kuin ne eskaloituvat.
6. Apua tarvitseva oppilas voidaan ohjata välittömästi avun äärelle ja vähentää suurempia toimenpiteitä ja kustannuksia tulevaisuudessa.
7. Koko henkilökunnan hyvinvointi on yhtä tärkeää kuin oppilaiden.
8. Koko henkilökunnalle ja sitä kautta oppilaille opetetaan aktiivisesti mindfulness -harjoitteita ja stressin hallintaa.

Ryhmän rakenne:

Ryhmään kuuluvat:

1. **Wellbeing team leader**, apulaisrehtori Claire Jones.
2. **Student support officer**, Carole Phillips
Hänen roolinsa kehittyi aikanaan opinto-ohjaajan roolista. Vuosituhannen vaihteessa hän kiersi kouluja, ja keräsi parhaat ideat, joista kehitti mallin tälle koululle v 2000. Hänen tehtävänsä on varmistaa, että koulu on aidosti inklusiivinen kaikille. Hänellä on useita koulutuksia: terapeutti, mindfulness, kriminologia, NLP, Churchill fellow (sisältöinä koulukiusaaminen, nettiturvallisuus, syömishäiriöt, itsensä vahingoittaminen, seksuaalinen suuntautuminen, rasisimi, erilaisuus).
3. **Wellbeing officer**. Hän on entinen poliisi, mutta hänen toimintatapansa ei ole rankaiseva vaan korjaava (restorative). WO päivystää koululla. Hän mm. järjestää keskusteluja riitakumppanien kesken tietyn käsikirjoituksen mukaan (ratkaisukeskeinen malli). Mallin avulla oppii ymmärtämään toista osapuolta, ja tämä johtaa anteeksipyyntöön. Näin ongelmista saadaan kiinni jo syntyvaiheessa ennen kuin syntyy klikkejä, puolia, huhuja, väärinkäsityksiä.

4. **Child protection officers.** Heidän tehtävänsä liittyy lastensuojeluun eli lähinnä lasten hyväksikäyttöön tai heitteillejättämiseen. Heidän tulee huolehtia, että koulun muu henkilökunta tunnistaa em. ongelmien oireet, sekä olla tarvittaessa yhteydessä sosiaaliviranomaisiin ja valvoa tilannetta koulussa.



Child protection officers in Crickhowell

5. **11 muuta työntekijää**, jotka työskentelevät omissa tiloissa, jonka he ovat nimenneet hauskasti "Department of Awesome", virallinen nimi Success Centre eli Canolfan Llwyddiant. Tilat ovat koululla, ja siellä on mahdollisuus omaan rauhalliseen työskentelyyn yksin tai tuettuna sekä keskustelutukea saatavilla koko koulupäivän ajan joka koulupäivä. Ryhmässä työskentelevillä on monenlaista koulutusta: psykologiaa, sosiaalialan koulutusta, erilaisia kursseja

(mm.mindfulness) ja pitkää työkokemusta. Kaikissa koulussa on SC, mutta henkilökunnan määrä vaihtelee suuresti. Tässä koulussa tämä on tärkeä arvo!



Näiden lisäksi työhön osallistuvat myös:

6. Progress leaders, kunkin luokkatason johtaja, yksi opettajista. Häntä opiskelijat tapaavat kerran viikossa.
7. Form tutor eli luokanvalvoja.

Toimintatapoja:

1. Kun oppilaat saapuvat aamulla kouluun, he menevät aina ensiksi luokanvalvojan (form tutor) luokkaan. Luokassa tehdään mm mindfulness harjoituksia ja stressiä lieventäviä harjoituksia. Oppilas voi myös istua rauhallisesti pää pulpetilla, jos ei halua osallistua harjoituksiin. Käytössä on myös headspace, jota kuunnellaan omasta puhelimesta, ja joka auttaa rauhoittumaan (linkki lopussa). Tässä vaiheessa oppilas voi myös vaikka kertoa, että hän on nukkunut huonosti, koska vanhemmat riitelivät yöllä. Tällöin oppilas voidaan ohjata samalla Success centeriin (myöhemmin SC), jossa hänelle on heti tarjolla mahdollisuus keskustella asiasta, tai saada muuta tukea koulupäivään. Häntä ei jätetä yksin selviämään.
2. Opettajat ovat myös saaneet mindfulness -koulutuksen, ja sitä käytetään usein tuntien alussa rauhoittumiseen ja keskittymiseen. Mindfulnessin tehosta on tieteellistä näyttöä (linkkejä lopussa). Opettajilla on myös käytössä emotion

coaching, jossa opitaan hallitsemaan äänensävyä ja puhumaan rauhallisesti tilanteesta riippumatta.

3. Jos vaikkapa välitunnilla sattuu riitatilanne, osapuolet voidaan heti viedä SC työntekijöiden luokse, jossa tilanne käydään saman tien läpi käyttäen valmista käsikirjoitusta. Näin tilanteet saadaan jo alkuunsa katkaistua, ennen kuin se eskaloituu.
4. Jos oppilaalla on todettu ahdistushäiriö, hän voi poistua kesken tunnin saatuaan ahdistuskohtauksen näyttämällä opettajalle saamaansa punaista korttia. Opettaja lähettää viestin SC keskukseseen, jotta oppilasta osataan odottaa. Oppilaan saavuttua, SC lähettää opettajalle viestin ja vahvistaa oppilaan saapumisen. Näin voidaan välttää turhia poissaoloja, ja tukea oppilaan koulupäivää heti paikan päällä.
5. Henkilökunta on SC:ssä koulutettu erilaisten oppimishäiriöiden hoidossa. Keskuksen tiloissa on mahdollista antaa yksityisopetusta oppilaalle, joka tarvitsee tukea oppimisessa. Keskuksen väki voi myös mennä tunneille mukaan jonkun oppilaan tueksi. Keskuksessa käytetään aktiivisesti mm. erilaisia apppeja tabletilla.
6. Jos oppilas on jonkinlaisessa pulassa, koulusta otetaan yhteyttä sosiaaliviranomaisiin tai lastensuojeluun.
7. Poissaoloja seurataan aktiivisesti. Jos oppilaan läsnäoloprosentti on alle 90%, vanhemmat kutsutaan paikalle. Jos vanhemmat eivät huolehdi lastaan kouluun tai anna luotettavaa selvitystä poissaolon syystä, rehtori lähettää heille kirjallisen huomautuksen, jonka jälkeen vanhemmille voidaan määrätä sakot tai jopa viedä oikeuteen. Walesin lainsäädännön mukaan vanhempien velvollisuus on järjestää lapsille opetussuunnitelman mukainen opetus, koulussa tai muualla.
8. Koulussa on myös mental health pilot -ohjelma, jossa tavoitteena on ennaltaehkäistä psyykkistä sairastumista. 5 henkilöä tiimistä on koulutettu ohjelmassa mental health first aid, jossa pyritään tarttumaan mm itsensä vahingoittamiseen aikaisessa vaiheessa. Riittävä mielenterveys on oppimisen pohja.
9. Yhteistyö alakoulujen kanssa; tiedetään ennalta, keitä on tulossa ja miten heitä voidaan tukea ja auttaa.
10. Koulun päätyttyä kullekin oppilaalle tehdään jatkosuunnitelma (moving up plan tai leaving plan), jotta kukaan ei jää tyhjän päälle.

11. Myös koko henkilökunnan hyvinvointi on yhtä tärkeää. Heille tarjotaan kursseja (kuten mindfulness), heitä tuetaan vahvasti. Esimerkiksi jos opettaja tarvitsee aikaa oman vanhemman kuoleman takia, hänelle myönnetään vapaata tarvittava määrä, vaikka laki ei sitä edellytä (lähde: rehtorin haastattelu). Yhden ryhmän hyvinvoinnin korostaminen synnyttää vastakkainasettelua ja ristiriitoja. Kun kaikki voivat hyvin, siitä syntyy hyvä henki kaikille.

”Tärkein tavoite on kasvaa ehyeksi ihmiseksi. Siksi koulujen kärkihanke pitäisi olla lasten turvallisuudentunteen lisääminen.”
Kari Uusikylä, kasvatustieteen emeritusprofessori

Linkkejä

Headspace:

<https://www.headspace.com/>

<https://www.youtube.com/user/GetSomeHeadspace>

Wellbeing:

<https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/lue/suorat-sanat/kari-uusikyla-tarkeampaa-kasvattaa-lapsesta-hyva-ihminen-kuin-hyva>

Mindfulness:

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_teos=uut&p_artikkeli=uut18052

<https://www.terve.fi/artikkelit/tutkimus-mindfulness-tehokasta-traumaperaisen-stressin-ja-riippuvuuksien-hoidossa>

<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002928884.html>

<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000004887821.html>