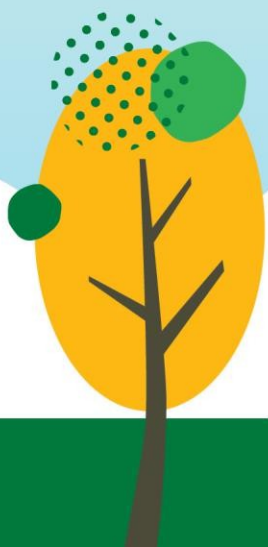


# Der jährliche Wohlfühlkalender

*Hanna Koivula*

*Facharzt / zuständiger Schulpsychologe*



Rovaniemi

# Gesetz über das Wohlergehen von Schülern und Studenten (1287/2013)

- "Unter Schülerwohlfahrt versteht man die **Förderung und Aufrechterhaltung guten Lernens, guter geistiger und körperlicher Gesundheit** und des **sozialen Wohlbefindens der Schüler** sowie **Aktivitäten, die die Bedingungen dafür in der Bildungsgemeinschaft verbessern.**" Schüler- und Studentenwohlfahrtsgesetz 1287/2013 § 3
- "**Alle** Behörden und Mitarbeiter, **die** mit Schülern **arbeiten**, sowie die Verantwortlichen für die Betreuung der Schüler in der **Bildungseinrichtung** müssen **das Wohlergehen der Schüler und der Bildungsgemeinschaft sowie die Zusammenarbeit zwischen Heimen und der Bildungseinrichtung fördern.** Die Hauptverantwortung für das Wohlergehen der Bildungsgemeinschaft liegt bei den Mitarbeitern der Bildungseinrichtung". Schüler- und Studentenfürsorgegesetz 1287/2013 § 4
- Das Wohlergehen der Schule liegt daher in der Verantwortung **aller Mitglieder der Schulgemeinschaft**

# Faktoren, die das Wohlbefinden und die schulischen Leistungen beeinflussen

**Yksilön terveydentila**  
yleinen hyvinvointi  
fyysiset oireet  
psykkiset oireet  
oppimisvaikeudet

**Yksilön toimintakyky**  
toiminnanohjaus  
ajanhallinta  
tavaroista ja tehtävistä  
huolehtiminen  
sosiaaliset taidot  
tunteiden ja  
käyttäytymisen säätely  
aggression hallinta  
ongelmanratkaisutaidot

**Yksilön voimavarat**  
persoonallisuus  
resilienssi  
elämänhallinta  
vahvuudet  
itsetuntemus  
hoito ja tukitoimet

**Opiskeluympäristö**  
fyysiset tilat ja olosuhteet  
ryhmän koko ja dynamiikka  
muiden erityisoppilaiden määrä  
aikuisten määrä ja toiminta  
luokka- ja kouluyhteisö  
opettajien yhteisö  
ilmapiiri, odotukset, arvot

**Koulunkäyntikyky**

**Motivaatioon**  
vaikuttavat tekijät  
aiemmat kokemukset  
minäkuva  
omaksuttu rooli  
odotettavissa oleva  
subjektiivinen/objektiivinen  
hyöty

**Opetus**  
resurssit  
tukitoimet ja vaikeuksien  
huomioiminen  
pedagogiset menetelmät  
ryhmän ohjaus  
opettajan asenne  
opettajan saama tuki

**Opiskelutaidot**  
orientaatio  
käsitys itsestä oppijana  
opetetut ja omaksutut  
tekniikat  
ajankäyttö

**Yksilön elämäntilanne**  
perheen ja ympäristön tuki  
koulunkäynnille  
huolenpito perustarpeista  
elämäntilanteen vakaus,  
muutokset  
stressaavat kokemukset  
kiusaaminen

Quelle: Puustjärvi, Anita. Anita Pustavi, Anujärvi, Ministerin für Bildung und Kultur des Ministeriums für Bildung  
Veröffentlichung Finnland, Antaustra, Anuustra, Anustra, Anitaustra.  
en 2017:34

# Die Schule als Förderer des Wohlbefindens

---

- Schulen verfügen oft über eine Reihe von Aktivitäten zur Förderung des Wohlbefindens der Gemeinschaft, die jedoch auf sehr unterschiedliche Weise umgesetzt und dokumentiert werden.
- Es ist wichtig, **Aktivitäten in den Grundschulalltag** einzubauen, die darauf abzielen, **die Lebenskompetenzen und die Integration von Kindern und Jugendlichen zu stärken.**
- Der Aufbau einer Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus ist entscheidend.



# Hintergrund des Jahreskalenders zum Wohlbefinden

---

- Die Stadt Rovaniemi nahm 2015-2018 an dem vom Nationalen Institut für Gesundheit und Wohlfahrt (THL) koordinierten nationalen Entwicklungsprojekt für soziale Rehabilitation (Sosku) teil.
- Ziel des Teilprojekts war es, die Fähigkeiten zur Lebensbewältigung in der Schulgemeinschaft zu stärken. Um diese Fähigkeiten zu stärken, wurde ein **Ansatz für Grundschulen** entwickelt, **der die Integration junger Menschen und das Wohlbefinden der gesamten Schulgemeinschaft fördert.**
- Rantavitikka-Grundschule und Yläkemijoki-Schule als Pilotschulen für das Projekt
- Es soll sicherstellen, dass jeder in der Schulgemeinschaft versteht, dass er für die Atmosphäre in der Schulgemeinschaft verantwortlich ist.

# Hintergrund des Jahreskalenders zum Wohlbefinden

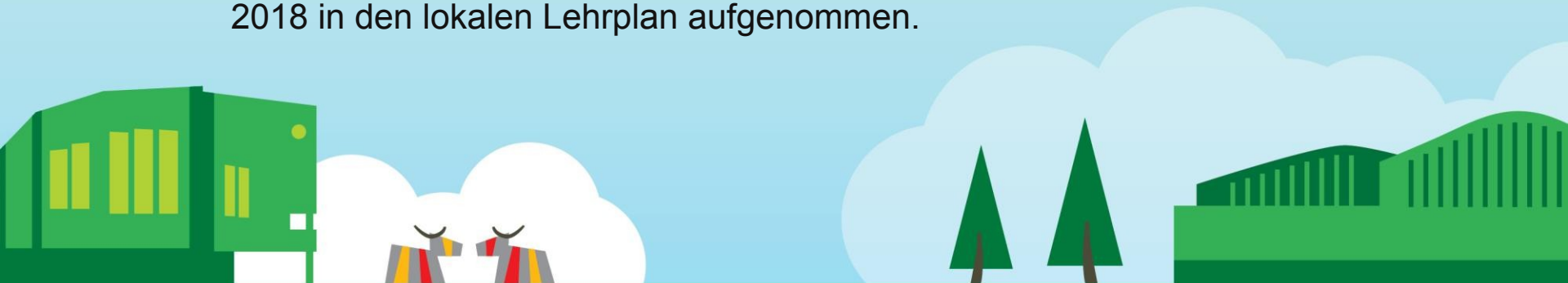
---

- Die Themen des Jahreskalenders wurden so gewählt, dass sie die aktuellen Phänomene und Ziele des Schuljahres widerspiegeln.
- Das Thema und die Struktur wurden von den multidisziplinären Wohlfühlgruppen der Projektschulen ausgewählt, in denen auch Schüler und Betreuer vertreten sind. Die Auswahl der Themen wurde beeinflusst durch:
  - Ziele des Lehrplans
  - Forschungsergebnisse zur präventiven Sozialarbeit
  - Aktuelle Themen aus der Welt der Schulen
  - Fertige Materialien zum psychischen Wohlbefinden und zur Stärkung der sozialen Kompetenzen
  - Feedback von Eltern und Schülern

# Der jährliche Wohlfühlkalender

---

- Der Jahreskalender für das Wohlbefinden ist ein **Instrument**, das die gesamte multidisziplinäre Arbeit zum Wohlbefinden der Gemeinschaft in den Grundschulen auf jährlicher Basis leitet.
- Die thematischen Lektionen im Jahreskalender bieten der gesamten Schule die Möglichkeit, **Fähigkeiten im Zusammenhang mit psychischem Wohlbefinden, sozialer Interaktion und Lebensbewältigung zu üben**, entsprechend den monatlichen Themen.
- In Rovaniemi wurde das Jahr des Wohlbefindens ab Herbst 2018 in den lokalen Lehrplan aufgenommen.





# Autoren des Jahrbuchs des Wohlbefindens

---

- Mikko Sipola, Gemeindepädagoge und Projektleiter
- Piia-Riikka Karvo, Praktische Krankenschwester und Neuropsychiatrie-Coach
- Satu Piittinen YTM, Schulkuratorin und Projektplanerin
- Laura Pönkänen, PsT, Schulpsychologin Stadt Rovaniemi (2014-2017)
  
- Themen der 9. Klasse für Weihnachten - Mai in Zusammenarbeit mit dem Projekt Art Stage - Two-way integration of young people (2016-2018) der Universität Lappland.





# Über die Durchführung

---

- Die Übungen in der Grundschule werden durch Spiele und Tiergeschichten durchgeführt. In der Oberstufe werden die Themen durch Selbststudium, Gruppenarbeit und eigenständige Übungen vertieft.
- Die Unterrichtspläne sind nicht verbindlich - es steht den Lehrkräften frei, die Pläne und Materialien nach eigenem Gutdünken zu verwenden und die Lektionen ganz oder teilweise entsprechend dem Thema und auf der Grundlage ihrer eigenen Ideen umzusetzen.
- Die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer haben die Sozialarbeiter gebeten, wenn sie es wünschen



# Über die Durchführung

---

- Die Inhalte der Jahresuhr können in den Unterricht in verschiedenen Fächern integriert und genutzt werden, zusätzlich zu separaten thematischen Unterrichtsstunden. Viele Themen könnten für den Unterricht in Fächern wie Muttersprache, Gesundheit, Kunst und Handwerk geeignet sein.
- Der Lehrplan ermöglicht und fördert das fächerübergreifende Experimentieren.



# GEMEINSCHAFTSGEIST



*Elinvoimainen arktinen pääkaupunki*



Rovaniemi

# COMMUNITY - Arbeitsphase (6. Klasse)

## Työvaihe: Tullaan tutuksi (15 - 20 min)

Opettaja alustaa lopputehtävää kertomalla, että tehtävässä harjoitellaan tutustumista. Tutustumalla uusiin ihmisiin voi löytää uusia ystäviä tai oppia tuntemaan tuttuja ihmisiä entistä paremmin. Opettaja jakaa oppilaat pareihin, minkä jälkeen parit kysyvät toisiltaan alla olevia kysymyksiä. Opettaja kirjoittaa kysymykset taululle. Paria vaihdetaan kolmen minuutin välein siten, että jokainen oppilas on ehtinyt keskustella vähintään 4-5 luokkakaverin kanssa.

### Kysymyksiä:

Mikä on koko nimesi?

Jos olisit puu, niin mikä puu olisit? Miksi?

Mikä esine sinulle tulee mieleen sanoista "hyvä ystävä"?

Jos voisit harrastaa mitä tahansa, mitä harrastaisit?

Millä tavalla liikut mieluiten paikasta toiseen?

Kerro pelottavin satuhahmo minkä tiedät.

Etsi kolme asiaa, jotka yhdistävät meitä.  
(Esim. kiinnostuksen kohde, luonteenpiirre, ulkonäköön liittyvä asia.)

# EMPATHIE



*Elinvoimainen arktinen pääkaupunki*

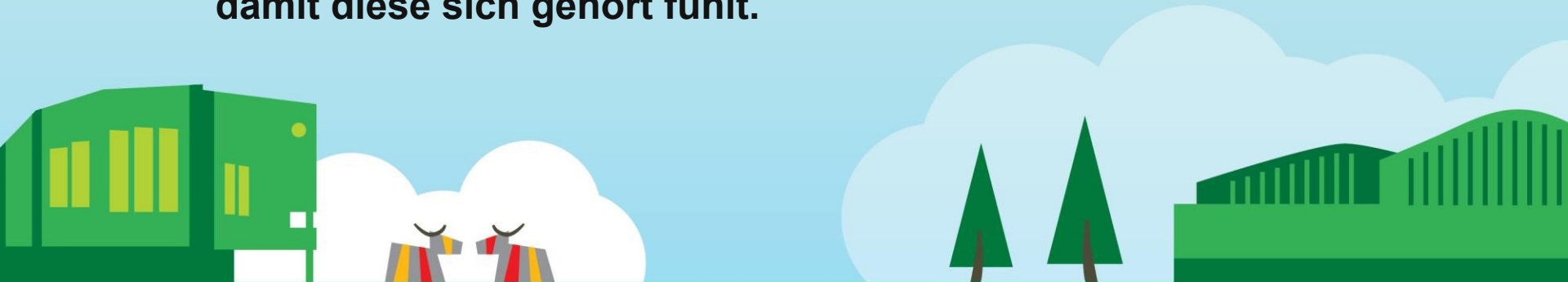


Rovaniemi

# Was ist Empathie?

---

- Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und zu benennen.
- Es bedeutet, sich in die Lage einer anderen Person zu versetzen und zu wissen, dass man nicht wirklich in der Position eines anderen.
- Empathisches oder aktives Zuhören ist eine **Methode, um die Haltung einnehmen, einer anderen Person zuzuhören, damit diese sich gehört fühlt.**





- 
- Einfühlungsvermögen hilft uns, unsere Worte richtig zu wählen, um niemanden zu verletzen.
  - Einfühlungsvermögen ist also wichtig, um mit Menschen zurechtzukommen.
  - Empathie ist eine Fähigkeit, die durch Übung erlernt werden kann.
  - Aber Empathie ist letztlich eine Entscheidung, und es liegt an jedem selbst, ob er innehält und zuhört oder hilft und wie er anderen Menschen seine Aufmerksamkeit schenkt.



# EMPATHIE - Erste Schritte (6. Klasse)

## EMPATIA

**Aloitus: Hyvän kuuntelemisen ohjeet ja empatia (10 - 15 min)**

**Välineet: taulutusseja**

Opettaja kysyy oppilailta, tietävätkö he, mitä empatia tarkoittaa. Opettaja kertoo, että empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää, mitä toinen ihminen kokee tämän näkökulmasta. Se on kykyä asettaa itsensä toisen henkilön asemaan.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on miettiä kaksi tilannetta, joissa he ovat olleet empaattisia. Opettaja antaa pareille hetken aikaa keskustella ja miettiä millaisessa tilanteessa he ovat olleet empaattisia. Tilanteet voidaan käydä läpi yhdessä luokan kesken. Seuraavaksi opettaja listaa taululle alla olevat hyvän kuuntelijan ohjeet. Opettaja pyytää oppilaita kertomaan, millaisia asioita hyvään kuuntelemiseen liittyy. Hyvän kuuntelemisen ohjeita tarvitaan työvaiheen tehtävässä.

**Hyvän kuuntelemisen ohjeet:**

Keskity siihen, mitä toinen sanoo.

Älä keskeytä.

Katso puhujaa silmiin.

Ilmaise eleilläsi ja ilmeilläsi ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelet toista.

Kuuntele loppuun ja malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.

Rohkaise toisia puhumaan kysymällä lisää.

# Einbeziehung von Betreuern

---

- Monatliche Nachrichten werden über Wilma an die Betreuer zu diesem Thema verschickt
- Die Nachrichten erklären kurz das Thema und geben Hausaufgaben auf
- *Wilma-Nachrichten an Eltern - Beispiele*



# Feedback zum jährlichen Wohlfühlkalender

---

- Im Allgemeinen haben die Schüler den Unterricht genossen und fanden die Lektionen und Themen nützlich. Den Schülern zufolge ist die Begeisterung der Erwachsenen für das Fach und das Thema im Unterricht offensichtlich.
- Die Lehrer haben den Unterricht als nützlich empfunden, und die Beteiligung an den funktionalen Lektionen war gut.
- Die Rückmeldungen zum fertigen Material, zur Funktionalität und zur Relevanz der Themen waren positiv. Auf der anderen Seite wurde das Material als zu umfangreich für eine einzige Unterrichtsstunde empfunden.
- Einige Lehrer sind auch der Meinung, dass die für den Unterricht aufgewendete Zeit vom Unterricht in ihrem Fach ablenkt und zusätzliche Arbeit bedeutet.



# Feedback zum jährlichen Wohlfühlkalender

---

- Das Personal der Schülerhilfe hält es für wichtig, einen Kalender für das Wohlbefinden aller Schüler in den Grundschulen zu haben. Das Jahrbuch ist Teil des gemeinschaftsbasierten Unterstützungssystems für Schüler.
- Das Material kann auch bei Kundenarbeiten verwendet werden
  - Stärken- und Gefühlskarten (im Anhang)
  - Fragebogen zu alltäglichen Bewältigungskompetenzen (S. 163)



# Einführung des Jahreskalenders für das Wohlbefinden

- Was braucht es dazu? (Schulpsychologin Mari Raappana,  
Rektorin Tiina Mölläri)

- Kommunikation mit der Schulleitung und dem Sozialteam
- Engagement der Schulgemeinschaft, insbesondere der Schulleitung
- Schulung von Personal und Schülern
- Einplanung in den Tagesablauf der Schule (z.B. Klassenlehrerunterricht, Wohlfühlwoche, etc.)
- Informationen für Schüler, Eltern und andere Akteure der Schule
- Materialien so zugänglich wie möglich machen (z.B. Ordner, Drive, etc.)
- Erste Unterstützung durch einen studentischen Betreuer, falls erforderlich
- Einholen von Feedback für das Wohlbefindensteam, um sicherzustellen, dass die thematischen Lektionen allen Kindern vermittelt werden und dass der Jahreskalender auf einer schulischen Basis entwickelt werden kann.



# Jährlicher Kalender zum Wohlbefinden - Material

- <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>
- <https://www.innokyla.fi/web/hanke2225109/hyvinvoinnin-jahresplan-soziale-staerkende-aktion-modell-fur-gemeinschaftliches-wohlbefinden-in-der-grundschulbildung>



A serene winter landscape featuring a dense forest of evergreen trees heavily laden with snow. The ground is a smooth, white expanse. In the center foreground, a simple wooden tripod structure holds a small, glowing lantern. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and quiet.

*Ich danke Ihnen!*