



Hei opettaja!

Lasten ja nuorten mielen hyvinvointia rakennetaan kouluarjessa. Edellytykset oppimiselle luodaan tukemalla oppilaiden mielen hyvinvointia pitkin koulupäivää. Pienilläkin teoilla on suuri merkitys.

Näin tuet mielen hyvinvointia koulupäivän keskellä!

- 1 Vahvista oppilaiden keskinäisiä suhteita**
Vahvat vertaissuhteet ja yhteisöön kiinnittyminen edistävät mielen hyvinvointia.
- 2 Rakenna myönteistä vuorovaikutussuhdetta oppilaittesi kanssa**
Kysy kuulumisia, osoita kiinnostusta ja hymyile.
- 3 Anna myönteistä palautetta**
Se paitsi ohjaa oikeaan suuntaan, myös lisää itseluottamusta sekä luo turvallista ja myönteistä ilmapiiriä koko kouluyhteisöön.
- 4 Anna oppilaiden vaikuttaa**
Osallisuus tukee hyvinvointia ja lisää motivaatiota. Luo mahdollisuuksia osallistua päätöksentekoon ja koulun kehittämiseen, huomioi ja kiitä oppilaiden omasta aktiivisuudesta ja arvosta erilaisia näkökulmia.
- 5 Ehkäise ja puutu kiusaamiseen**
Kannusta oppilaita puolustamaan toisia ja ilmoittamaan huolista turvallisesti aikuiselle.

*Mielen hyvinvoinnin tukeminen on tärkeä osa koulun arkea,
ja jokainen pieni teko vie sitä eteenpäin.*

Hyvinvoiva mieli oppii –oppiva mieli voi hyvin –käsikirja tarjoaa sinulle tutkittua tietoa oppimisen ja mielenterveyden yhteydestä sekä konkreettisia keinoja oppilaan mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi osana päivittäistä työtäsi. Lisäksi saat tietoa ja pedagogisia keinoja siihen, kuinka tukea oppilasta, jolla on mielenterveyden tai käyttäytymisen pulmia.

Lue lisää

[Hyvinvoiva mieli oppii – oppiva mieli voi hyvin –käsikirja – Itla](#)