

e-Erika

Erityispedagogista tutkimusta ja koulutuksen arviointia

Teksti julkaistu e-Erikan numerossa 1/2020 osoitteessa

<https://journals.helsinki.fi/e-erika>

Mitä ovat lasten ja nuorten arjen taidot ja itsestä huolehtiminen?

Laura Kortesoja

Tässä kirjoituksessa pohdin perusopetuksen opetussuunnitelmassakin ilmeneviä itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja (L3), jotka ovat osa laaja-alaista osaamista. Mitä arjen taidot ja niiden opettaminen tarkoittavat, kun puhutaan perusopetuksesta? Millaista voisi olla peruskoululaisen itsestään huolehtiminen? Vastauksia näihin kysymyksiin etsitään niin perusopetuksen opetussuunnitelmasta kuin tutkimuksestakin.

Hyvinvointitaidot, mitä ne ovat?

Hyvinvointitaidoilla viitataan usein yksilölliseen hyvinvointiin, joka rakentuu esimerkiksi yksilön sosiaalisista taidoista, tunne- ja läsnäolotaidoista, ajattelutaidoista sekä onnellisuudesta. Kun ajatellaan näiden taitojen kehittymistä ja keinoja, joilla näitä taitoja voisi tarkastella osana kouluarkea, on tärkeää tunnistaa erilaisia hyvinvointia edistäviä tekijöitä.

Yksi esimerkki lasten ja nuorten hyvinvointia edistävästä tekijöistä voisi olla omien ajanhallintataitojen kehittäminen. Tällaisten taitojen oppiminen vaatii yksilöltä itsetuntemusta, omien vahvuuksien tunnistamista, ajattelumallien tiedostamista ja kykyä muuttaa niitä. Oman ajan hallinta antaa tilaa olla luova ja aktiivinen omien tavoitteiden suhteen, oli kyse sitten oppimistavoitteista tai joistakin vapaa-ajan elämää koskevista tavoitteista. Oman ajan hallitseminen on työkalu, joka tehostaa oppimista ja lisää hyvinvointia sekä auttaa yksilöä keskeisten tavoitteiden saavuttamisessa. Yksinkertaisimmillaan se on itsetuntemusta, oman ajankäytön järjestämistä ja rutiineja. Se vaatii tavoitteiden suunnittelua ja asettamista, sitoutumista, priorisointia ja stressinhallintaa. Hyvinvointitaidot, kuten ajanhallintataito, eivät ole siis yksinkertainen mitattavissa oleva asia, vaan ne linkittyvät tiiviisti moniin muihin taitoihin ja laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin, kuten oppimaan oppimiseen, monilukutaitoon ja työelämätaitoihin.

Hyvinvointitaidot, miksi ne ovat tärkeitä?

Hyvinvointitaidot, kuten itsetuntemus, tunnetaidot ja omien vahvuuksien tunnistaminen, ovat elinikäisiä taitoja. Ne hyödyttävät ihmistä läpi elämän ja ovat pysyviä taitoja, jotka korostuvat tulevaisuuden taitoina koneita ja ihmisiä verrattaessa. Todistuksella ei tulevaisuudessa ole välttämättä enää samanlaista merkitystä kuin ennen. Uteliaisuus, myötätunto, rohkeus ja empatia ovat niitä taitoja ja ominaisuuksia, joista yksilölle on hyötyä tulevaisuuden työelämässä mutta myös muilla elämän osa-alueilla. Sen takia niihin on myös järkevää investoida.

Näitä taitoja tulisi tarkastella erityisesti sen kautta, miten määrittelemme nämä taidot koulun kontekstissa ja miten arvioimme niitä. Ovatko tällaiset taidot akateemisia taitoja? Yksi syy siihen, että itsestä huolehtimisesta ja arjen taitoja ei ole korostettu osana perusopetuksen arviointia, voi olla se, että oppiainekohtaista osaamista voi olla helpompi arvioida verrattuna esimerkiksi tunnetaitoihin ja tietoihin ja taitoihin käytännön kestävässä valinnoissa. Jos arjen taitojen ja itsestä huolehtimisen kehittyminen ovat tärkeitä taitoja lapsille ja nuorille heidän tulevaisuutensa kannalta ja edellytyksenä sille, että he voivat elää terveellistä ja tuottavaa elämää, olisi arjen ja itsestä huolehtimisen taitojen suotavaa olla myös keskeinen osa opetussuunnitelmaa ja sitä kautta oppimisen arviointia.

Mitä perusopetuksen opetussuunnitelma sanoo itsestä huolehtimisesta ja arjen taidoista?

Tässä kappaleessa tarkastelen, miten itsestä huolehtimisesta ja arjen taitoja tarkastellaan Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 (Opetushallitus, 2014, 14–26). Opetussuunnitelmassa itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin lasketaan myös hyvinvointitaitojen lisäksi turvallisuuteen, teknologiaan ja kestäväan elämäntapaan liittyviä kysymyksiä. Yleisellä tasolla tarkasteltuna itsestä huolehtiminen ja arjen taidot ohjaavat oppilaat opetussuunnitelman mukaan luottamaan tulevaisuuteen ja huolehtimaan itsestä ja muista. Oppilaita myös opastetaan kehittämään omia kuluttajataitojaan. Vaikka kyse on yleisistä taidoista, jotka hyödyttävät yksilöä kaikissa elämänkulun vaiheissa, ovat itsestä huolehtimisen ja arjen taidot erilaisia koulupolun eri vaiheissa.

Koulun aloittaminen tuo uudenlaista vastuuta ja itsenäisyyden lisääntymistä. Tällöin harjoitellaan laaja-alaisesti itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen perusteita, kuten yhteisiä pelisääntöjä, hyviä tapoja sekä tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista. Ylemmillä luokka-asteilla korostuu myös yhteinen työskentely. Nykyaikana voidaan painottaa yksityisyyden ja henkilökohtaisten rajojen suojaamisen opettelua. Opiskelijoita kannustetaan pohtimaan monipuolisesti omia valintojaan, jotta tulevaisuus olisi kestävämpi. Yläkoulussa jatketaan harjaantumista kestäväan elämäntavan mukaisiin valintoihin ja toimintatapoihin elämän eri alueilla. Oppilaita ohjataan tunnistamaan hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä sekä opettelemaan tunteiden hallintaa. Myös turvalliseen toimintaan liikenteessä ja vastuullisena kuluttajana toimimiseen kannustetaan.

Itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen opettaminen ja arviointi

Hyvinvointitaidot on helppo unohtaa, koska niitä on vaikea mitata eivätkä ne näy selkeästi päällepäin. On esimerkiksi vaikea sanoa, että sinun itsetuntemuksesi tai ajanhallintasi nousi kasista ysiin tai parani viime vuodesta. Yksilö itse onkin paras omien hyvinvointitaitojensa arvioija.

Yksi käytännön keino voisi olla ohjata oppija miettimään, mikä on hänelle luontaista. Esimerkiksi ajanhallintataitojen kohdalla oppijaa voi ohjata pohtimaan omaa päivärytmiään. Mieliala ja vireystila vaihtelevat päivän aikana: osa kokee itsensä vireimmäksi alkupäivästä, kun taas osa on vireimmillään iltapäivästä, ja suurin osa sijoittuu johonkin tähän väliin. Taipumus suosia ilta-aikaa lisääntyy nuoruusvuosien aikana mutta kääntyy taas varhaisaikuisuudessa. Myös omaa vuorokausirytmää kokonaisuudessaan voi kannustaa pohtimaan. Hyvä yöuni liimaa päivällä opitut tiedot ja taidot aivojen muistijäljiksi. Nuorten kannalta uni ja palautuminen ovat keskeisiä, mutta palautumisen arvostaminen on yhteiskunnassamme valitettavasti edelleen kovin vähäistä. Oppijaa voi kuitenkin kannustaa: opiskele päiväsaikaan, kertaa avainkohdat juuri ennen nukahtamista mutta nuku kunnon yöunet. Linkki, joka sitoo opittavat tiedot konkreettisesti yksilön elämään, tekee asioista merkityksellisiä ja kiinnostavia.

Ajankäytön hallintaa tukevia asioita voi myös opettaa. Oppijaa voi kannustaa ja ohjata harjoittamaan omia ajanhallintataitojaan. Yksilöä voidaan auttaa löytämään sellaiset työkalut, jotka toimivat parhaiten hänen kohdallaan. Tällaisia työkaluja voivat olla esimerkiksi tavoitteenasettelu, rutiinit, oman aikataulun suunnittelu, tehtävien priorisointi ja elektronisten laitteiden käytön rajoittaminen niin, että aikaa riittää tärkeiden tehtävien tekemiseen ja myös vapaa-aikaan.

Lähteet

Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. Helsinki: Edita.

Kirjoittaja

Laura Kortesoja

Väitöskirjatutkija

Helsingin yliopiston Koulutuksen arviointikeskus HEA

laura.kortesoja@helsinki.fi