

Miten päästä käsiksi kuormittumiseen ja palautumiseen -luennon ryhmätyötehtävät TYHY-seminaarissa Jyväskylässä 31.1.2008

1. Työn kokonaisuus ja voimavarojen kerääminen

- Mitä mahdollisuuksia on ottaa huomioon tai ennakoida työvuoden eri vaiheissa tulevan kuormituksen kasautuminen?
 - **Vuosisuunnitelma**, mitä kaikkea siinä pystytään huomioimaan?
 - Kuormittavuuspiikkien löytäminen ja niiden eliminointi mahdollisuuksien mukaan ← palautejärjestelmä
 - Jaksojen vaihtojen rauhoittaminen ← Arviointiaikojen pidentäminen
 - Kuormittavat tekijät ovat hyvin monenlaisia ja eri ihmiset kokevat eri asiat kuormittavaksi:
 - Suuri vuorovaikutustilanteiden lukumäärä kuormittaa joitakin
 - Työtehtävien suorittamiseen tulisi varata riittävästi aikaa
 - Esimerkiksi oppimateriaalien tilaaminen vaatii aikaa
- Miten kyetään keräämään tarvittavia voimavaroja?
 - Kiire → kuka/miten voi vaikuttaa kiireen tuntuun?
 - **Yksilön vastuu**; opettele sanomaan ei
 - Asioiden priorisointi
 - Vähemmän, mutta "laadukkaasti"
 - VOKKE-aika (=varattu oma aika)
 - **Yhteisöllisyyden** lisääminen, esim. oppilashuollollisissa asioissa, TYHY-asioissa
 - Positiivisen ja rakentavan ilmapiirin luominen
 - Yhteisöllisyys rakentuu yhteisissä tekemisissä ja tapahtumissa
- Työstä palautuminen, miten se tehdään:
 - Työhuone koulussa, tarpeeksi tietokoneita → ei tarvitse viedä töitä kotiin
 - Sähköposti = helposti "aikavaras", oikeat viestit oikeille ihmisille
 - Puhelimen voi myös laittaa kiinni
 - Koulun tilassa rentoutumispaikka, liikuntamahdollisuudet liikuntatiloissa (kuntosali)
 - Järjestetyt liikunta-aktiviteetit: jumpat, pilates, pelit jne. (liikuntasetelit)
 - Yhteiset liikuntatapahtumat (iltapäivät), kulttuuri
- Miten on ratkaistavissa käytännössä
 - opetustyö
 - opetusharjoittelu
 - aikataulutus OKL:n ja ainelaitosten kanssa? (Ikuisuuskysymys?)
 - Ohjaajien keskinäinen yhteistyö vähentää/helpottaa työkuormaa

- Harjoittelijoiden keskinäinen yhteistyö
- Joustavuudella rajansa
- tutkimus- ja kehittämishankkeet
 - hankkeiden priorisointi
 - kytkeytyminen perustyöhön

2. Palautumismahdollisuudet eri kuormitusjaksoista

Yleistä

Tyhy-yhteistyö norssien välillä tiivistänyt sosiaalista ja henkistä hyvinvointia. Tärkeää kokea asioita muiden koulujen edustajien kanssa.

Johtajien mukana oloa toivotaan. On tärkeää, että he olisivat mukana kuvioissa.

Aktiivinen TYHY-ohjelman toteuttaminen tärkeää. Ei saa jäädä vain suunnitelman tasolle.

- Miten palautua
 - iltaisin
 - älä lue sähköpostia > häiritsee unen laatua
 - lopeta ajoissa
 - rauhoitu ajoissa nukkumiseen, lue kirjallisuutta
 - konsertit, mukavat harrastukset
 - yön aikana
 - älä katso kelloa
 - älä välitä, jos valvotuttaa
 - viikonloppuina
 - ei virkapostia
 - ulkoilut, marjastukset, kulttuurin harrastamiset
 - lomien aikana/ sairauslomien aikana
 - loma on lomaa, ei työaikaa
 - > Lomapalautuminen: kesäloman aikana palautuminen onnistuu. Joululoma ja syysloma tarpeelliset.
 - Lyhyt (1 päivän) viikonloppu ei riitä, maanantaina on tällöin väsynyt. La-Su-viikonvaihte antaa jo mahdollisuudet palautumiseen.
 - Taktinen veto: suunnittele maanantaipäiväsi jo perjantaina, jos vain mahdollista. Maanantai-asiat eivät pyöri silloin mielessä

viikonvaihteessa. Eli: omat selkeät suunnitelmat oman työn järjestämiseen.

- ei työasioita kotiin > Pitäisi pystyä jättämään työasiat pois vapaa-ajalta. **Itse voi säädellä paljon**, mitä kiinnikkeitä duuniin pystyy jättämään mielestään. On tehtävä päätöksiä kuten: En avaa e-mailia kotona, laitan kännykän kiinni määräajaksi.
- työuran eri vaiheissa (elämänvaiheissa)
 - joutuu varaamaan aikaa eri tavalla
 - luonnon järjestämä kaava, että nuorena (kun lapset ovat pieniä) jaksaa, palautuminenkin sujuvampaa kuin vanhana.
 - Nuoret ja uudet työntekijät kuormittuvat uran alkuvaiheessa. Voisiko heillä olla sen mukaiset työtehtävät? Uusia asioita opeteltavana paljon.

3. Onko liikunnan määrällä, laadulla ja toimintaympäristöllä vaikutusta palautumiseen?

- erilaista TYHY-liikuntaa on tarjolla ryhmän yksiköissä:
 - yksittäisiä liikuntatapahtumia (puoli-iltapäivä),
 - matalasykkeistä viikoittaista liikuntaa,
 - Pilates,
 - jooga,
 - salsa,
 - sulkapallo,
 - allas-vesijumppa,
 - lentopallo,
 - sähly...
- Turussa joka viikonpäivälle jotakin liikuntatarjontaa
- joissakin yksiköissä liikuntaselitteet (20/lv)
- yo-liikuntaa varten yhdyshenkilö joka tiedottaa esim. tempauksista
- tyhy-ryhmän jäsenillä omat vastualueet
- Jotkut ongelmoivat ajoituksesta: yhdessäolo saa/ ei saa olla kouluajalla > käsitteet analysoitava ja synkronoitava. Aina on joku, jota asia ei miellytä

- Tapahtumat eivät saisi kuormittaa samoja viikonpäiviä
- Fysiologinen näkökulma palautumiseen: kts. Ruskon luento: Liikunnan laadulla on vaikutusta, monipuolisuus on tärkeää!
- Toimintaympäristön vaikutus: yksilöllistä. Yhteisten rahojen käytöstä TYHY-ryhmän esitys> opettajainkokoukseen
- Psykologinen näkökulma:
 - kaikki saavat liikkua omana itsenään, ilman statuksia
 - saadaan tehdä jotain ihan muuta kuin arkityötä yhdessä
 - klikki vai ystäväpiiri? Riittävän suuri työyhteisö ei voi aina toimia koko joukon voimin, alaryhmiä on aina
 - yhteisöllisyys vähentynyt omien "koppien" myötä
 - malli oppilaille: opettajat ja muu henkilökunta tekevät juttuja yhdessä
 - koulun tiloissa liikkuminen muistuttaa työstä, puhe kääntyy helposti työasioihin
 - liika liikunta> stressiä itselle/ muille??
- Sosiologinen näkökulma:
 - Kaikki eivät halua liikkua koulussa (työ vs. vapaa-aika) eikä ole pakko, tämäkin vaihtelee
 - Volyyymi tärkeää: alun innokkuus kääntyy harvojen huviksi
 - Vuoro itsessään ei vedä, tarvitaan vastuuhenkilö tsemppaamaan porukkaa
 - Kertatempausten merkitys työyhteisön ryhmäytymisessä, ei niinkään liikunnassa
- Ongelmia:
 - Liikuntaa on kyllä tarjolla, miten saada porukka liikkumaan?
 - Harjoittelu lisää työn kuormittavuutta; oikeus olla olematta käytettävissä koko ajan (esim. välitunneilla)
- Jokainen löytää oman keinon palautumiseen, oli se liikuntaa, teatteria, tv:n katselua...

Kaikkien ryhmien yhteinen jokeritehtävä:

Mitä muita asioita tulisi nostaa esiin työelämän kuormittumisesta ja palautumisesta?

- Mikä olisi hyvä kuormittuvuusmittari? Ruskon (äskeisessä) luennossa esitelty?
- Mikä on TYHY-ryhmän rooli; (kokemuksia eri kouluista)
 - Välittäjän rooli
 - Työrukkanen?
- Mokata saa. Työpaikkakohtainen arvomaailma. Kilpaillaanko paremmuudesta vai tuetaanko kaveria ja annetaan jopa positiivista palautetta hänelle? Minkälaisen viestin johtajat antavat tästä asiasta.
- Vanhemmat ovat myös yksi rasittava rintama. Heillä nykyään paljon vaatimuksia, joskus melko sumeilemattomia ehdotuksia. "Jokaisen vanhemman takana on asianajaja." Opettaja tarvitsee rohkeutta sanoa joskus myös jyrkkä ei vanhempien suuntaan.
- Muita kuormittavia tekijöitä:
 - yleiset työelämän vaatimukset
 - kuka määrittää lukujärjestyksesi ja päivärytmisi?
 - ammattikuvan muodostaminen
 - median antama kuva opettajista
 - terve tylyys > itse asettaa rajat; mikä on joustamista, mikä liiallista paapomista. Viestitys siitä, esim. harjoittelijoille, että en ole kotiajalla käytettävissä.
 - Työn tasajako vai työn "kuormittaminen" silloin tällöin eri ihmisille; työyhteisön mietittävä työnjakoa. Tarvitaan johtajien ymmärtämystä, kenelle mitäkin ja minkä verran.
 - liian vähän aikaa PUHUA; ei yksinhautomisia (pedagogiset opekokoukset > ei ylimääräisellä ajalla, mutta milloin?)
 - yhtäkkiset ylimääräiset työtehtävät
- Johtajien viestittävä työntekijöille, että hyvä työntekijä huolehtii palautumisestaan, että pomo arvostaa ja jopa vaatii sensuuntaista käyttäytymistä. Antaa mahdollisuuden siihen myös työajalla sopivissa mittasuhteissa.
- Palautuminen TYÖPÄIVÄN aikana koetaan tärkeäksi. Jutustelu kavereiden kanssa päivän aikana. Kevennykset työpäivän lomassa ovat tärkeitä. Pitäisi olla aikaa

työjärjestyksen puolesta näihin keveisiin hetkiin. Esim. ruokahetket saisivat olla positiivisia. Ei kiireellä.

- Jos työkaveri on väsymysmerkeissä, läheisen työtoverin pitää uskaltaa puuttua asiaan. Vaikea ja arka alue, mutta tarpeen on.
- Pyrkimys siihen, että vapaa-ajalla puhutaan työkavereiden kanssa muusta kuin työstä.