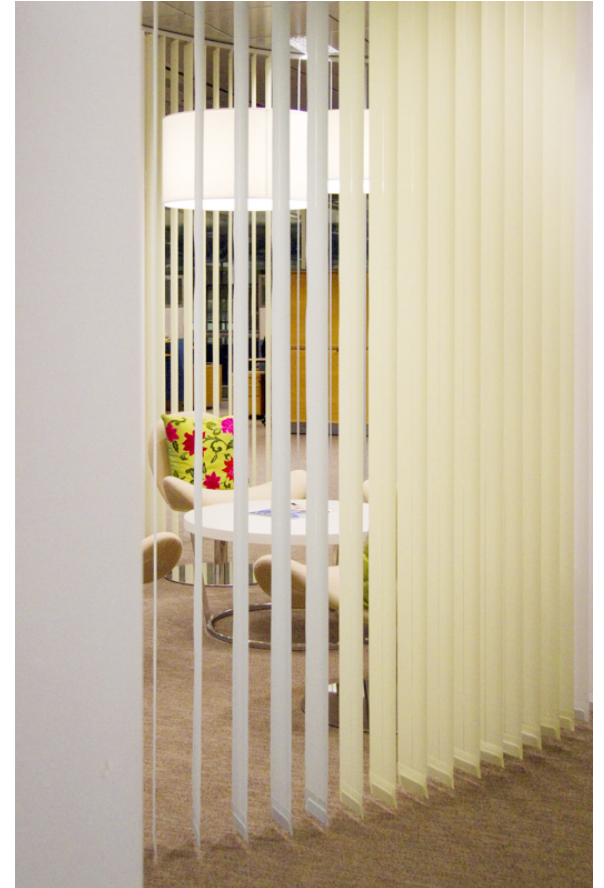


# Stress Free Area®

-Aistiystävälliset oppimisympäristöt 2009-

Luennoitsija: Margit Sjöroos,  
konseptisuunnittelija

RIL 20.09.2018



## Luennon sisältö:

- Ympäristön merkitys ihmisen hyvinvoinnille - tutkimustuloksia ja käytännön kokemuksia aistiystävällisen rakentamisen vaikutuksista
- Kestävä kehitys -käsite myös ulottumaan aivojen ja aistien eli ihmisen hyvinvointia tukevaksi?
- Käytännön ratkaisut - konkreettisia esimerkkejä aistiystävällisistä oppimisympäristötiloista ja -ratkaisuista
- Taloudelliset raamit - onko aistien huomioiminen rakentamisessa kallista? Entä miten arvioidaan saavutetun hyvinvoinnin tuomat säästöt?

## Luennon sisältö:

- MIKÄ ON IHMISELLE LAJITYYPILLINEN FYYSINEN YMPÄRISTÖ?
- Mitä lasten, aikuisten ja ikääntyneiden oppijoiden aivot ja aistit tarvitsevat tueksi oppimisessa?
- Mitä ilmiöitä nähtävissä ja mitä tulossa?

## KUKA Margit Sjöroos

- Valt.yo, fil.yo
- Konseptisuunnittelija, innovaatioiden kehittäjä, tutkija, projektijohtaja
- Mm Stress free area ® –, Myötätunto® –, Lifestyle Routes ™ -konseptit
- Tietokirjailija: Tekniikka, luovuus ja innovaatiot (Tekes 2008), Myötätunto (Minerva Kustannus 2010),
- MLL Strömsinlahti, pj, MLL Uudenmaanpiiri, hallituksen jäsen
- MLL naistoimikunta, sihteeri, jäsen
- Ilmastovanhemmat ry
- RSA, jäsen

## KUKA Margit Sjöroos

- 20 vuoden innovaatioiden kehittäjä, innovaatio- ja kulttuurituottajana mm Suomen ensimmäiset dynaamiset verkkosivut (1995-1996), Suomen ensimmäiset multimedialavasteet&ensimmäinen koko illan lähetys nettiin (1996)
- Keski-Suomen matkailuorganisaation kehittäjätiimi (1999-2000)
- Stress free area® -aistiystävällinen suunnittelu – konsepti 2004-, Myötätunto –konseptien kehittäminen 2010-, Lifestyle Routes – tiedostavan kuluttajan digitaalinen opas 2015-

## KUKA Margit Sjöroos

- MLL Strömsinlahden Sukupolvien välinen myötätunto iltapäiväkerho – pilotti, Helsinki 2016- Helsingin kaupungin tuella.
- Teoksia: Teknologia, luovuus ja innovaatio (2008), Myötätunto –ole läsnä, elä mukana (Minerva Kustannus 2010), Stress free lifestyle – teos (arviolta 2019-2020)

## KUKA Margit Sjöroos

- Suomen tiedottajien Vuoden viestintäpalkinto (1996)
- Helsingin kaupungin apuraha, maininta kulttuuriteko (1996)
- Suomen Messut: innovaatiopalkinto (2004)
- Nuorkauppakamari: Tuottava Idea kunniamaininta (2005)
- Real Estate Award, maailman 3.paras toimistokonseptin kehittäjä, NCC-konseptin osana (2008)
- Spondan vuoden kohde (2011)

## KUKA Margit Sjöroos

- Lifestyle Routes, Think ink –innovaatiokilapilun finalistti
- Nordic Built Challenge - Kera –asuinaluesuunnittelu, finalistti Puistot –arkkitehtien kanssa 2016
- Hundred – Stress free area® –opettajahuone 2016-
- Sukupolvien välinen myötätunto – iltapäiväkerho koululaisille Nooa Säästöpankin äänestyksessä vuoden 2018 Hyviä tekoja - hyväntekeväisyyskohde



Stress free area® –  
aistiystävällinen  
suunnittelu

- kehittynyt vuodesta 1997, demo vuonna 2004
- Margit Sjöroosin kehittämä
- toimi-, palvelutilasuunnittelu, konseptointi- ja kaupunkisuunnittelu, digitaalinen-, tuote- ja oppimisympäristösuunnittelu
- tutkimusyhteistyö vuodesta 2004: Helsingin, Tampereen, Jyväskylän ja Aalto Yliopisto, Haaga-Helia, Työterveyslaitos
- Rekisteröity tavaramerkki Suomessa, EU:ssa, Kiinassa. Venäjällä ja Yhdysvalloissa

## Stress free area® – aistiystävällinen suunnittelu

- Tavoite vähentää negatiivisia stressitekijöitä fyysisessä ja digitaalisessa ympäristössä, tilassa tai sisustuksessa
- Tukea moniaistisesti, aistiystävällisesti sopivaa viireystilaa eri toiminnoille
- Demo 2004 “Stress free café®”
- Pilotointi 2004 mm vanhuspalvelukeskus, toimistoja, innoatio tiloja jne
- Ainoa maailmassa

## Stress free area® – asiakkaita

- Kouluja ja oppimisympäristöjä 2009-:tällä hetkellä 16:ssa koulussa Suomessa
- Sairaanhoido 2015-: HUS Lasten psykiatrian väistötilat, aikuisten päihdekliniikka, Hammaslääkäriasemia jne
- Konseptit ja sisustukset 2004-: Ray-pelisaliuudistus 2011-2015, Holiday Club Resorts 2005-2010, Radisson Blu Seaside, Folkhälsan Palvelutalot 2017-
- Toimitiloja 2004- mm.: Consi Rakennusyhtiöt, TUI Finland, Mercuri International, jne
- Huippu-urheilu 2014-: Suomen Taitoluisteluliitto/ MMkisat, GPkisat, Finlandia Trophy 2014-, TPS – salibandymaajoukkue 2018-

Stress free area® –  
konsepti  
Aistiystävällisyys  
Aistiergonomia

- Aistien kumulatiivinen vaikutus hyvinvointiin
- Materiaalivalinnat
- Akustointi
- Äänimaisemointi
- Valosuunnittelu
- Hahmolait
- Aistien tukeminen

Stress free area®  
-konsepti  
Aistiystävällisyys  
Aistiergonomia

- Värivalinnat
- Muotokieli
- Dramaturgia
- Säädeltävyys
- Ilmanlaatu
- Ravintosuunnittelu
- Aivovaiheet

## Stress free area® – aistiystävällinen suunnittelu

- 2002: Sjöroos luo käsitteet: aistiystävällinen suunnittelu, moniastinen ergonomia, sense-friendly design ensimmäisenä maailmassa.
- 2004: Sjöroos lanseeraa Stress free area –konseptin aloittaen samalla aistiystävällisen koulukunnan maailmassa. Muuta: Bengtsson et al. Melu vaikuttaa huomiokykyyn
- Jukka Jokiniemi, Kaupunki kaikille aisteille, 2007
- 2008 Stress free osana 2008NCC Future Office –tutkimus, saa Real estate award –palkinnon, maailman 3.paras tistokonseptien kehittäjäpalkinto, 64 maata 22 000 yhtiötä

## Stress free area® – aistiystävällinen suunnittelu

- 2005-2012: Central Institute for Mental Health ja Cardiffin Yliopisto: Amygdala
- Urbanipsykoosi-tutkimuksia 2010-luvulla
- 2009-2012, Stress free area® -konsepti osana Työterveyslaitoksen TOTI-tutkimusta. 2012 Totista julkaistaan Monitoimitilan suunnitteluohje, jota kenttä nyt käyttää
- 2013: Tampereen Yliopisto: Turvallista rauhattomuutta
- 2015: Lääkärilehti: Miksi levottomia lapsia on niin paljon?
- 2016 Stress free area – aistiystävällinen opettajahuone, TSR/ HUNDRED

# Tilanne/ Megatrendit

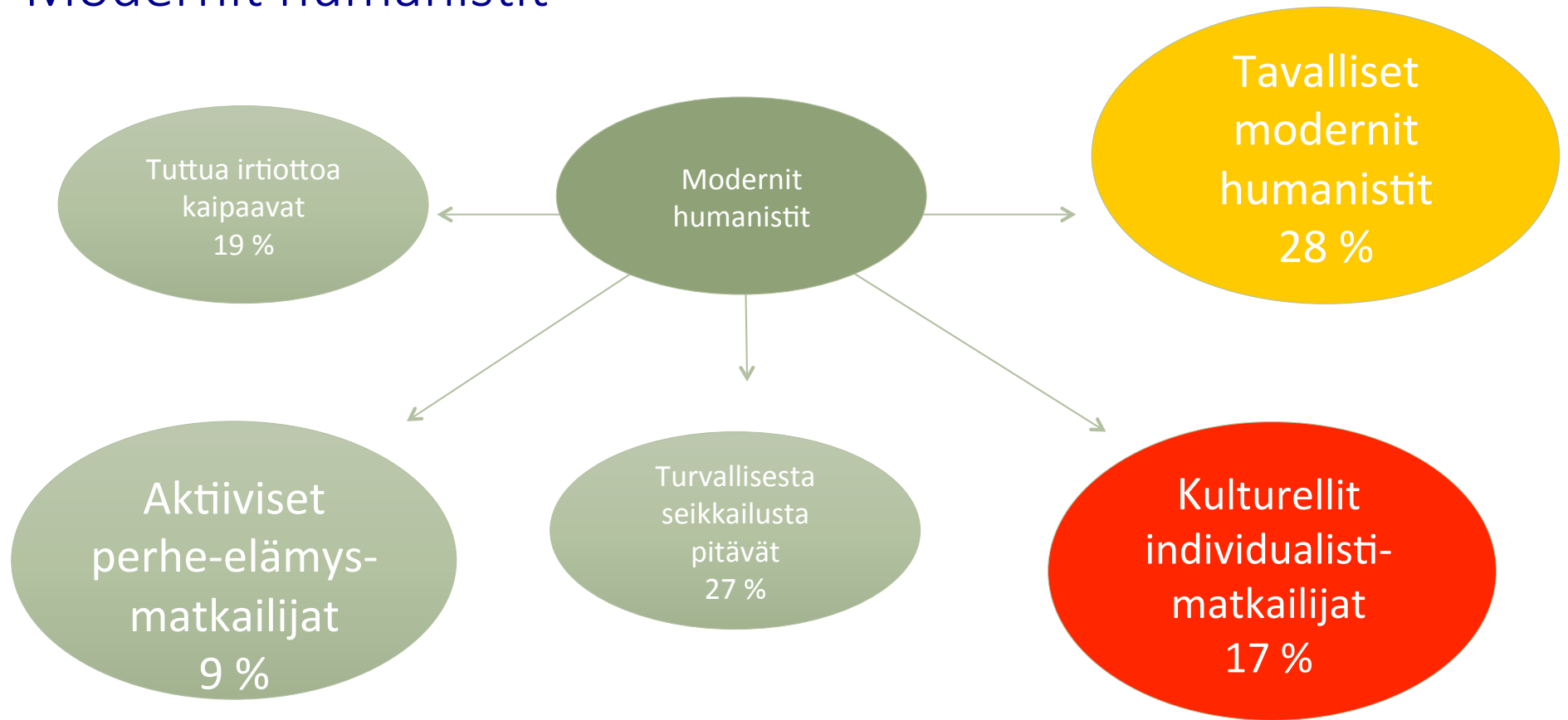
1. ympäristöystävällisyys-ekologia (ilmastonmuutos)
2. hyvinvointi (jooga, wellness, ravinto ym), estetiikka (sisustus, design)
3. muovista pois

Nousussa:

1. aivo- ja aistitutkimus (-hyvinvointi), digital detox, epigenetiikka, kaupunkilaisten amygdala erilainen kuin maaseudulla asuvien. Stress free area ® -aistiystävällinen suunnittelu –konsepti: fyysinen ja digitaalinen aistiympäristö keskeistä hyvinvoinnissa.
2. rehellisyys ( vrs vilppi: veroparatiisi)
3. tasa-arvo: tulonjako
4. sisäinen kasvu: myötätunto, itsensä kehittäminen, itsetuntemus
5. global responsibility/ ymmärrys: käytetään joka vuosi elokuussa maapallon sinä vuonna tuottamat luonnonvarat – ei voi jatkua. Ihmisarvo, köyhyyden vähentäminen, tasavertaisuus ja kohtuullisuus.



# Modernit humanistit



# Oppimistyylit

- a) tapa, jolla hankitaan ja käsitellään tietoa
  - b) tapa, jolla opittavaa asiaa lähestytään tai jäsennetään omassa opiskelussa
  - c) tapa, jolla opitaan helpoimmin ja mieluiten.
- 
- oppimistyyli kehittyy koko eliniän, lapsuudesta aikuisuuteen
  - muokkautuu koulussa; erilaisissa oppimistilanteissa ja -ympäristöissä
  
  - Oppimistyyliä kuvataan eri tavoilla ja käsitteillä. Jokaisella on jokin vallitseva oppimistyyli, mutta jokainen voi vaihdella tiedon prosessointitapaa riippumatta omasta vallitsevasta tyylistään.
  - Ensimmäinen määritelmä luokittelee tyyliä seuraavasti:
    - 1) Audiitiivinen = oppii parhaiten kuuloaistin avulla
    - 2) Visuaalinen = oppii parhaiten näköaistin avulla
    - 3) Kinesteettinen = oppii parhaiten tuntoaistin avulla

# Oppimistyyli vrs temperamentti

Toisessa määritelmässä oppimistyyli on tässä jaettu neljäksi ryhmäksi, joka pohjautuu kuuluisan professorin David A. Kolbin kokemuksellisen oppimiseen teoriaan.

Toimintatavan mukaan jaetut oppimistyyli ovat seuraavat:

1. Osallistuja
2. Tarkkailija
3. Päätelijä
4. Toteuttaja

Vrt “Six hats method”

# Oppimistyyli vrs temperamentti (Keltikangas-Järvinen)

Temperamenttipiirteitä:

- Sensitiivisyys (korkea-matala)
- Aktiivisuus (korkea-matala)
- Sopeutuvuus (korkea-matala)
- Sinnikkyys (korkea-matala)
- Häirittävyys (korkea-matala)
- Rytmisyys tai ennustettavuus (korkea-matala)
- Lähestyminen ja vetäytyminen (korkea-matala)
- Intensiivisyys (korkea-matala)
- (Mieliala : positiivinen korkea-matala)

Huom! sosiaaliset taidot eivät riipu persoonallisuudesta

## Stress free area® suunnittelutuloksia

- Tulokset mm TOTI-, toimitila-, innovaatiotila- ja oppimisympäristötutkimukset 2004-2012
- Perustoimisto vrs aistiystävällinen työympäristö
- Psykosomaattiset oireet vähenevät (kuten silmien kirvely, kurkun karheus, päänsärky)
- Yksityinen työ parani
- Yhteisöllisyys parani
- Luovuus lisääntyi
- Viihtyvyys lisääntyi

# Stress free area® -konseptin tutkimustuloksia lisää

- Negatiivisen stressin tunne väheni
- Aggressiivisuus väheni
- Vierailijoita ja asiakkaita kävi enemmän
- Tilojen käyttömäärä ja -aika kasvanut
- Kokivat omaksi tilakseen (sitoutuminen parani)
- “Syntyi paljon luovia keskusteluja”
- “Rauhallinen ja iloinen” –oppimisympäristö

Stress free area®  
-konsepti 2004-

Demo 2004, toimitilat,  
Innovaatiotila 2005

Viikko-osake, myymälä,  
digitaaliset ympäristöt 2007

Oppimisympäristöt 2009-  
RAY pelisalikonsepti 2011-  
Taitoluistelukilpailutapahtumat 2014-

Hotellikonsepti, 2016  
Vanhuspalvelukeskukset  
2017, Erityiskoulu 2017

Huippu-urheilu/pelaajien pukuhuone  
Päihdekliniikka, sairaalat 2018

# Taitoluistelun MMkiset 2017

Tilalla on väliä!

Kansainvälinen katsojakysely,

vastasi **2 482**. Tapahtuman ilme hallissa:

*Suomessa asuvia 1 745 kpl, 87% täydet tai kiitettävä (lopun neutraali, tyytymätön tai ei pidä)*

*Ulkomailta saapuneita 737 kpl, 84% täydet tai kiitettävä*

*Tutkimuksen toteutti Sponsor Insight Finland.*



## Mitä tapahtuu yhteiskunnassa? Vrs aisti vrs oppimisympäristöt

?

Joka 5.suomalainen kärsii mielenterveysongelmista jatkuu usein perheessä, äidin stressi muuttaa jo sikiöllä

Mitä korkeampi rakennus, sitä enemmän turvattomuuden kokemusta

Kaupunkilaisilla erilainen amygdala kuin maaseutulaisilla lapset& aikuiset

Fyysinen ja digitaalinen, liian paljon aistiärsykeitä ympäri vuorokauden

Ihmiselle sopii parhaiten 200 henkilön yhteisö

Puhumisongelmia 3-vuotiailla keskittymis- ja käyttäytymishäiriöitä

Väkivaltaa kokee yli 40% naisista 30 % miehistä, väkivallan PTSD-oireet

Hyvinvointi/  
Oppimisympäristö/ negatiivinen stressi/ mielenmaisema?



Äänimaisema/melu,  
korkeat desibelit  
vrs kortisoli vrs terveys  
vrs aivojen toiminnan hidastuminen  
Vrs keskittyminen, aggressiivisuus

Värien käyttö:  
kylmät-lämpimät

Ei tuettu perifeeristä  
näkökenttää

Fyysinen ja digitaalinen,  
aistiärsyke

Taajuudet  
vrs pahoinvointi  
terveysriski

Temperamenttiero,  
kokemukset  
mallit,  
ihmiskäsitykset

Ei silmänliikettä tukevia  
muotoja tai sommitteluja

## Miksi aivoja aisteineen pitäisi miettiä?

- Aivot aisteineen ovat mukana kaikessa inhimillisessä toiminnassa.
- Aivot tarvitsevat toimintaa ja virikkeitä, mutta myös lepoa. Aivojen muovaantuminen jatkuu koko eliniän.
- Aivojen tiedonkäsittely luo perustan älyllisille toiminnoille.
- Aistiärsykkeet vaikuttavat ns.limbiseen eli tunnejärjestelmäämme
- Aistiärsykkeiden määrä, luonne, ominaisuudet ja kesto vaikuttavat vireyteen, tunnetilaan, tarkkaavuuteen, työmuistin toimintaan, havainnointiin. Siten myös hyvinvointiin ja ilmapiiriin.
- Aistiärsykkeistä osa on negatiivisia stressoreita. Negatiivinen stressi jumiuttaa käyttömuistin sekä heikentää terveyttämme. Pitkällinen positiivinen stressi vanhettaa solujamme.

# Kaupunkilaisten amygdala

- Scientific American Mind 2013. Big City Blues
- National Institute of Mental Health in German, Cardiff University of Wales
- Stress and the city, exterior/ external
- "We could identify city residents by brain scan alone. They had all been talltale hyperactivity in the amygdala
- Metropolitan populations are significantly more likely than rural ones to suffer from mental illnesses such as depression and schizophrenia.
- Social-family support against negative stress but: lack of green space, noise, other environmental facts contribute

# Urbaanipsykoosi

- Tiede-lehti 02/2017
- Kaupunkien yhteys skitsofreniaan ja psykoosiriskiin havaittiin ensi kerran Yhdysvalloissa 1930-luvulla
- Tanskalaistutkimus 2001:
- Ruotsi 2004: kaupunkilaisilla suurempi riski sairastua
- Eniten köyhillä, tiivillä asuinalueilla.
- Pakolaisten riski sairastua 66% korkeampi kuin työn perässä tulevien siirtolaisten
- Äidin kokema stressi lisää skitsofreniaa
- Traumakokemukset alueilla, traumakokemukset pakolaiset?
- Vrs digitaalinen viihde-väkivalta (myötätunnon lasku) vrs, aistiärsykelaatu!

# Pienhiukkaset

- Aistiystävällinen suosii ekologisia, kierrätys ja pienen hiilijalanjäljen ratkaisuja, koko suunnitteluprosessi pidetään pienellä hiilijalanjäljellä sekä suosii suuria viheralueita.
- Pienhiukkaset ja saasteet heikentävät lasten kognitiivista prosessia ja jättävät aivojen kehityksen kesken. (Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 2016)
- Pienhiukkasten muut terveysongelmat – tappavat Suomessa
- Pienhiukkaset-kaupunkisuunnittelu – viheralueet sekä katuleveys vrs rakennuskorkeus
- Nähdessään 10 puuta kotiovelta kokee enemmän onnellisuutta.

# Fyysiset stressitekijät 1

- Saasteet, myrkyt
- Suorat valot
- Välkkyvät valot
- Äkilliset äänet
- Nopea tempo (äänet, valot, visuaaliset virikkeet jne)
- Kovat äänet, melu (desibeli)
- Tietynlaiset taajuudet
- Runsaat yhtäaikaiset aistiärsykkeet, esim visuaaliset, auditiiviset ärsyketulvat
- Huono sisäilma

## Fyysiset stressitekijät 2

- Pitkäaikaiset yliaktivoivat ärsykekimput
- Kosteus
- Kuumuus
- Kylmyys
- Epäselvät visuaaliset kuvat
- Tietyt väripariyhdistelmät (tappisolut, mielikuvat, varoitusmerkit)
- Allergiat (maut, hajut)
- Fyysisen käytettävyyden puute, esim liukkaat pintamateriaalit yms
- Aistiärsykkeiden puute



## Sisäisiä stressitekijöitä

- Nälkä
- Jano
- Univaje (huom. yögeenit –uni)
- Sairaudet, kiputilat
- Häpeä, syyllisyys
- Käsittelemättömät traumat
- Sokit
- Roolien ja rajojen sekoittuminen
- Todellisen minän ja ihanneminän välinen kuilu
- Negatiivinen selftalk
- Stressi – mm muistikapasiteetin vähyys
- Hype
- Arvoristiriidat

Stress free area®—  
oppimisympäristöt  
Vuodesta 2009

- Stress free area®-konsepti 2004
- Jo 16. koulussa Suomessa: mm. Siltamäen ala-aste 2009, Soukan koulu, Vääksyn Yhteiskoulu OPH-kehittämiprojekti 2015, Dickursby 2013 , Aalto Yliopiston sähkötekniikan korkeakoulu 2012, Aurinkovuoren koulu 2014, Vesalan koulu 2017, Vuosaaren ala-aste 2016, Vääksyn VYK opettajahuonepilotti 2016-, Nenonpellon koulu-erityislasten koulu 2017-, Pappilansalmen koulu Hamina 2018-, Sofie Mannerheimin sairaalakoulu Helsinki 2018-, Päivölänlaakson koulu Kerava 2018-

Siltamäen ala-aste,  
ensimmäinen Stress  
free area®  
-oppimisympäristöpil  
otti, "Unelmaluokka"  
2009

Mm Tampereen  
yliopiston  
käyttäytymistieteiden  
tutkimus



Tavoite, tilanne 2008:  
Yleisesti  
pääkaupunkiseudulla  
oppilaiden ja  
koululaisten  
käyttäytymis – ja  
keskittymishäiriöt  
lisääntyneet,  
luokasta toivottiin  
keskittymistä  
tukevaa ja vireystilaa  
tukevaa



Suunnittelussa ja toteutuksessa oli ensimmäisenä Suomessa:

1. Stress free®-aistien yhteisvaikutus käyttäytymiseen
2. Kolme opetuksen suuntaa
3. Tekstiilimatto luokassa



..ensimmäisenä  
Suomessa 2009:  
4. Horisontaali- ja  
verkitaali akustointi  
5. Äänimaisemointi,  
soundshower&taajuu  
det  
6. Huomioitu  
vireystila – värit,  
valaistus (valoväri,  
valoteho ja  
sommittelu yhdessä)  
ja äänimaisemointi



Oppilaat osallistettiin:

1. 2, -4, ja 6. –  
luokkalset tekivät  
äidinkielen aineen ja  
kuvataiteiden tunnilla  
kuvataidetyön  
aineena  
”Unelmaluokka”



Tampereen  
käyttäytymistieteiden  
tiedekunta –  
tutkimus /  
Stress free area®  
-konsepti /  
Siltamäki

- Jukka Raikaslehto – tutkimus 5 -6 luokkalaisten
- Turvallista rauhattomuutta (2012)
- Lapset kokivat tilat ” iloisiksi ja rauhallisiksi”
- ”Opettajajohtoinen opetus on edelleen perinteisessä oppimisympäristössä tai SFA-luokassa läsnä eikä oppilaiden mielestä tulevaisuudessakaan siitä tarvitsisi päästä eroon. Opettaja on henkilö, joka luo vakautta. Hän on siellä ja oppilaat toivovat, että” *opettajat voisi opettaa jokaista aivan rauhassa ja välillä yksityisesti*” (TP9). Yksilölähtöisyys on esillä ja ”[t]oivottavasti luokissa ei tule liian suuria” (TT2), jolloin ryhmä koko vaikuttaa oppilaan viihtymiseen koulussa. Vain tällöin opettaja on läsnä, jos hänen huomiotaan ei tarvitse jakaa kovin monen kanssa. Opettajaan luotetaan.”



Stress free area® –  
oppimisympäristöt  
Vuodesta 2009

- Opettajien palaute:
- Lapset käyttäytyvät rauhallisemmin
- Vähemmän kurinpito-ongelmia
- Opettajien äänenkäyttö parantunut
- Tiloissa mahdollisuuksia tehdä enemmän pedagogisia ideoita
- Oppilaiden rauhallisempi käytös mahdollistaa enemmän pedagogisia ideoita
- Tiloja käytetty moneen ja ovat suosittuja

Piikkiö tulevaisuuden  
luokka,  
mallinnuskuva 2011



Vääksyn  
Yhteiskoulu, Asikkala  
2016



# Päiväkoti Ankkalampi 2016



17/12/18

© Stress Free Area® 2017

Vuosaaren ala-aste,  
nykyinen Puistopolun  
koulu 2016-



Stress free-  
opettajahuonepilotti  
vuonna 2016-

Valittiin HUNDRED-  
sata koulua, sata  
ideaa –hankkeeseen  
2016

Jyväskylän Yliopiston  
kanssa  
tutkimusyhteistyö  
Työsuojelurahaston  
tukemana



# Stress free® opettajahuone-pilotti 2016

- Pilotti valmistelu alkoi 2014
- Jyväskylän Yliopisto OKL 2016: alustava tutkimuksen ja mittauksen johtopäätös on, että oleskelu Stress free area® konseptin mukaisessa tilassa saattaa edistää palautumista työaikana, erityisesti jos henkilö oleskelee siellä useita kertoja päivässä
- Tarve tehdä lisätutkimusta, laajempi otanta, pitkäkestoisempi tutkimus. käyttöön enemmän ohjeita, digitaalinen alusta mukaan
- Tutkimuksen jatko alkaa tammikuussa 2019

OAJ tutkimukset  
2014, 2016  
Opettajien  
työolobarometri

- OAJ:n työolobarometri 2016:
- Työtyytyväisyys opetusalailla on hieman vähentynyt 2 vuoden aikana. Stressitaso on korkealla, kiusaaminen ja väkivalta liiallisia ja sisäilma suuri ongelma
- Yhteistyö kuitenkin sujuu ja innostua opettaja jaksaa edelleen



OAJ tutkimukset  
2014, 2016  
Opettajien  
työolobarometri

- Työkyky heikentynyt. Vastaajien ilmoittama työkyvyn keskiarvo lasku huolestuttavasti suomalaisen työelämän keskiarvon alapuolelle. Työkykyarviot olivat heikoimmat ammattikorkeakouluissa, ammatillisissa oppilaitoksissa ja yliopistoissa työskentelevillä.
- Kiusaaminen lisääntynyt. Epäasiallisen kohtelun ja kiusaamisen kokemusten määrä on erittäin huolestuttava. Kokemukset ovat lisääntyneet kahden vuoden aikana, ja nyt 41% oli kokenut 12:n viime kuukauden aikana epäasiallista kohtelua tai kiusaamista. Kiusaamista oppilailta, vanhemmilta ja työyhteisön sisältä.

Stress free area®  
-aistiystävällinen  
opettajahuonepilotti

Ydinkysymykseksi muotoutui:  
Miten opettajien palautuminen, omaa jaksamista  
ja toisaalta pedagogisten menetelmien jakamista voisi  
tukea opettajain huoneen  
fyysisen ja digitaalisen ympäristön suunnittelulla?

Aihetta ei ole aiemmin demottu, pilotoitu eikä tutkittu.  
Aihe on globaali jaaistien, aivojen sekä co creation –  
menetelmien sisällöt ovat kulttuurista  
riippumattomia, joten tuloksilla olisi vaikutusta koko  
opetusalan kenttään maailmassa.

OAJ tutkimukset  
2014, 2016  
Opettajien  
työolobarometri

- Väkivalta vakava kuormitustekijä. Väkivaltaa oli kokenut yhdeksän prosenttia vastaajista. Eniten väkivaltaa olivat kokeneet varhaiskasvatuksen erityislastentarhaopettajat, lastentarhaopettajat, esiluokanopettajat, peruskoulun erityisopettajat ja luokanopettajat. Väkivalta on vakava kuormitustekijä alalla.

## Stress free area® - aistiystävällinen opettajahuonepilotti

- Tavoite opettajien hyvinvoinnin ja palautumisen tukeminen fyysisen ja digitaalisen ympäristön keinoin, sisustuksen ja digitaalisten palvelujen keinoin.
- Pilotti: Vääksyn yhteiskoulu, Asikkala
- Tutkimuskumppani: Jyväskylän Yliopisto, OKL ja Agora Center
- Tukijana: Asikkalan kunta, Työsuojelurahasto (TSR) sekä yritykset
- Valittu HUNDRED –hankeeseen – 100 koulua, sata ideaa

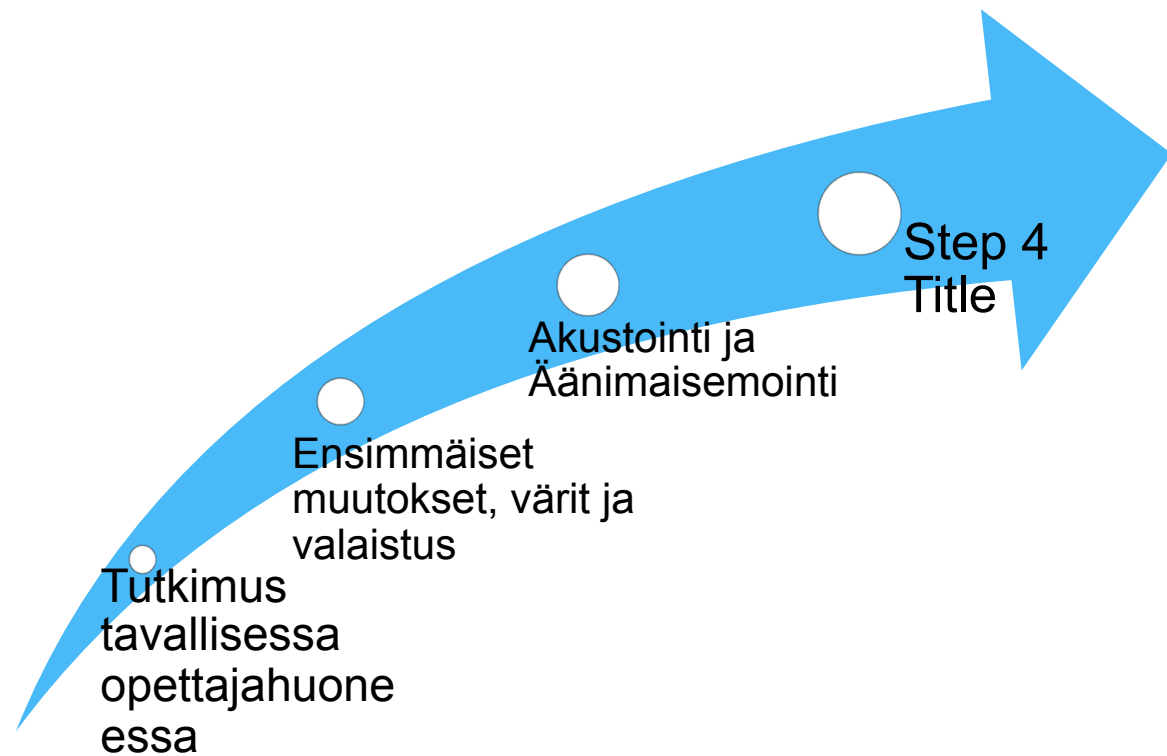
Stress free®-  
opettajahuonepilotti  
Yhteistyössä  
Työsuojelurahasto ja  
Jyväskylän Yliopiston  
OKL, Agora Center  
2016-2017

Pilottikohde:  
Vääksyn Yhteiskoulu



## Tutkimus syksyllä 2016

1. Sykevälimittarit
2. Päiväkirja
3. Havainnointi



# Vääksyn Yhteiskoulu Työpaja 2016



17/12/18

# Intervention jälkeen 2017



17/12/18

© Stress Free Area® 2017



## Stress free area® - opettajahuonepilotti

Alustava tutkimuksen ja mittauksen johtopäätös on, että oleskelu Stress free areaR -konseptin mukaisessa tilassa saattaa edistää palautumista työaikana, erityisesti jos henkilö oleskelee siellä useita kertoja päivässä.

Stress free-  
opettajahuonepilotti  
vuonna 2016-

Valittiin HUNDRED-  
hankkeeseen , sata  
koulu, sata ideaa  
maailmasta 2016  
Jyväskylän Yliopiston  
kanssa  
tutkimusyhteistyö  
Työsuojelurahaston  
tukemana



Stress free area –  
Opettajahuone  
pilottivaihe 2:

Konseptointi- ja  
tuotteistus 2018

- Tulossa: Tuotteistus- ja konseptointivaihe 2019
- Vääksy, Hamina, Kerava

Lisätietoja:  
Margit Sjöroos  
Conbalance Oy  
p. 050 594 0718  
[sjoroos@conbalance.com](mailto:sjoroos@conbalance.com)



## Tila-tilakokemus-tunteet

- Tunteet - nopein kommunikaatiokanava, liittyvät selviytymiseemme
- Tunteet säätelevät myös vireyttä – ilo, suru, pelko, viha, hämmennys
- Tunteet säätelevät haluamme mennä kohde ja vetäytyä: 1. uhka/suojelu 2. aloitteellisuus 3. lempeys, tyytyväisyys. Aistiärsykkeet vaikuttavat ns. limbiseen järjestelmäämme eli tunteisiimme. Tunteet liittyvät oppimiseen mm energiana, halunamme mennä kohden ja aivoissa hippokampus (säilömuisti) –kokemukset muistoiksi, episodinen muisti, väkivallan uhrilla toimii hitaammin) kytkeytyy amygdalaan (tunteelliset muistot, pelon prosessointi), jotka yhdessä muodostavat muistamisen,
- Lapsen stressi voi vaikeuttaa oppimista ja tuottaa käyttäytymishäiriöitä lisäksi kuormittaa, väsyttää, heikentää immunitettiin
- Digitaalinen oppimisympäristö: ei vielä aistiystavallinen!, 1 h/ päivässä, mykiö, silmälihakset, niska- ja hartiajännitys, sisällöt voivat heikentää myötätuntotaitoa

# Stress Free Area®

## Oppimisympäristöt 2009 –

- Espoo
- Helsinki
- Oulu
- Hamina
- Kerava
- Pleksämäki



copyright Sjöroos 2004-

Lasten mielen hyvinvoinnista huolehtiminen, stressin tunnistaminen ja käsittely, myötätunto sekä keskittymisen tukeminen. Erityisesti tiiviissä, korkeissa kaupungeissa ja/tai digitaalisia laitteita käytävillä lapsilla.



Stress free area ® –  
aistiystävälliset  
oppimisympäristöt

Yhteystiedot:  
Margit Sjöroos  
konseptisuunnittelija  
p. 0505940718  
sjoroos@conbalance.com

- Kaupungeissa, erityisesti alueilla, jossa tiivistä, korkeaa rakentamista, suurempia väkijoukkoja, runsaasti negatiivisia aistiärsyksiä, sekä jos yhdistyy runsaaseen digitaaliseen ympäristöön.
- Evoluutiobiologit: suuret väkijoukot, tuottaa narsistisia piirteitä.
- Aistien näkökulmasta: vääränlaisia aistiärsyksiä – amygdala kuormitus
- Digitaaliset laitteet, erityisesti väkivaltaisisällöt vähentävät myötätuntoa, jolloin juuri eniten tarvitsisivat yhteisöissä.