

# LAAJA-ALAISTEN HYVINVOINTITAITOJEN ESITTELY PÄIJÄT HÄMEEN TUTOR-OPETTAJILLE 12.2.2021

Susanna Heikari, KM  
Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen  
hyvinvointiopetuksen kouluttaja  
ja asiantuntija  
Steinerpedagogi  
MB valmentaja  
CFM mindfulnessohjaaja



POSITIVE EDUCATION

# JOHDATUS POSITIIVISEEN PEDAGOGIIKKAAN JA HYVINVOINTIOPETUKSEEN

- 1. Mihin perustuu positiivisen pedagogiikan voima opettajan työssä, kurkistus positiivisen pedagogiikan taustateoriaan ?**
- 2. Mitä ovat hyvinvointitaidot?**
- 3. Kuinka tuemme lasten ja nuorten hyvinvointia koulussa tutkituilla ja käytännössä toimivilla keinoilla positiivisen pedagogiikan kontekstissa?**



# POSITIIVINEN PSYKOLOGIA - HYVINVOINNIN TIEDE

Positiivinen pedagogiikka ja hyvinvointiopetus perustuu positiiviseen psykologiaan

- **Positiivinen psykologia** tutkii hyvinvointia, onnellisuutta ja inhimillistä kukoistusta
- Positiivinen psykologia ja perinteinen psykologia tuottavat tietoa rinnakkain eri näkökulmista
- Positiivinen psykologia ei ole yhtä kuin “positiivisuuden ideologia”

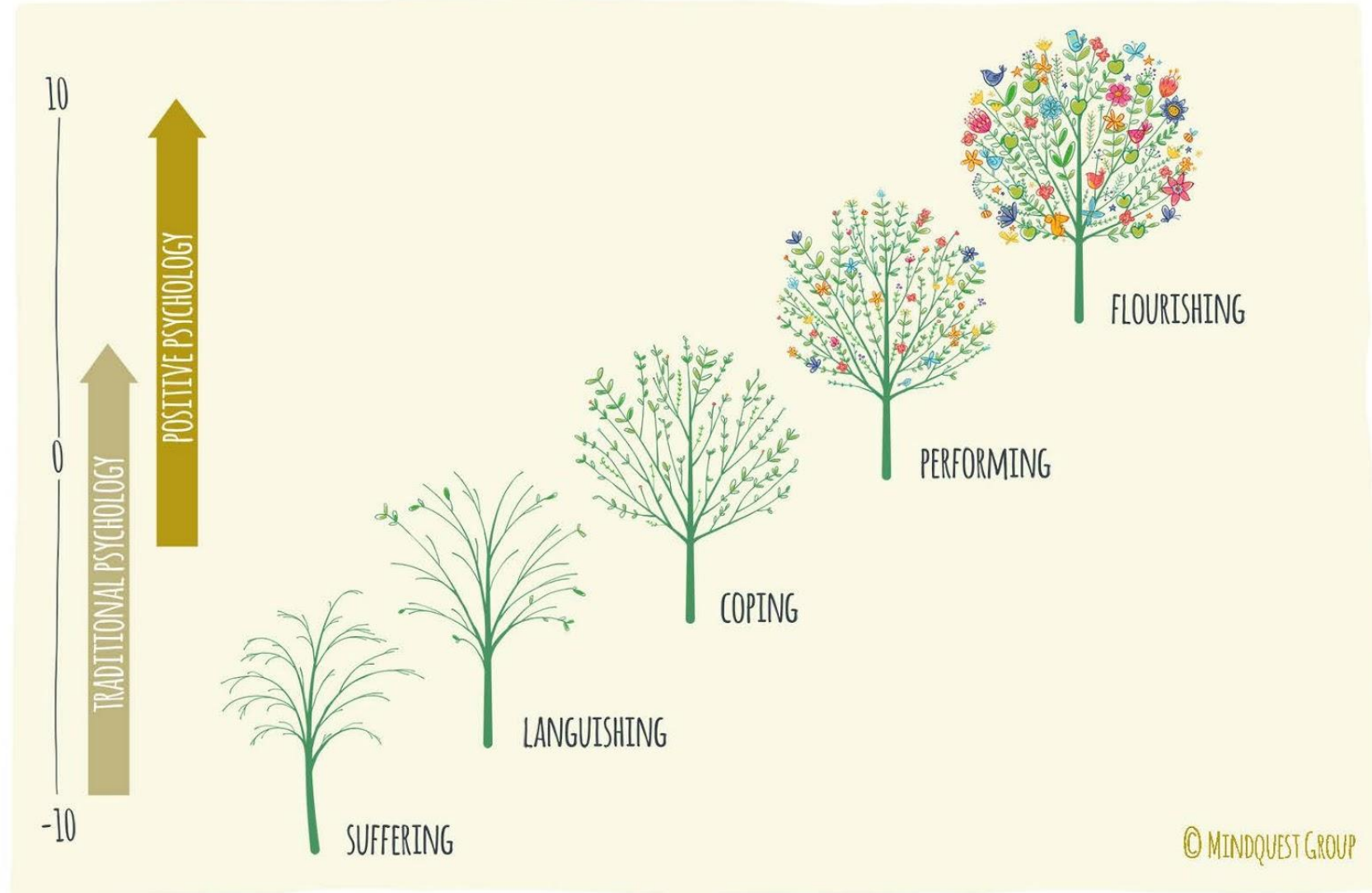


***“Hyvinvointia ja onnellisuutta pitäisi opettaa kouluissa.”  
Professori Martin Seligman***



# POSITIVINEN PSYKOLOGIA & INHIMILLINEN KUKOISTUS

A VISUAL REPRESENTATION OF THE WELLBEING CONTINUUM REFERRED TO IN POSITIVE PSYCHOLOGY



# Positiivisen psykologian hyvinvointiteoria

## PERMA + H

**P** = Positive emotions

**E** = Engagement

**R** = Relationships

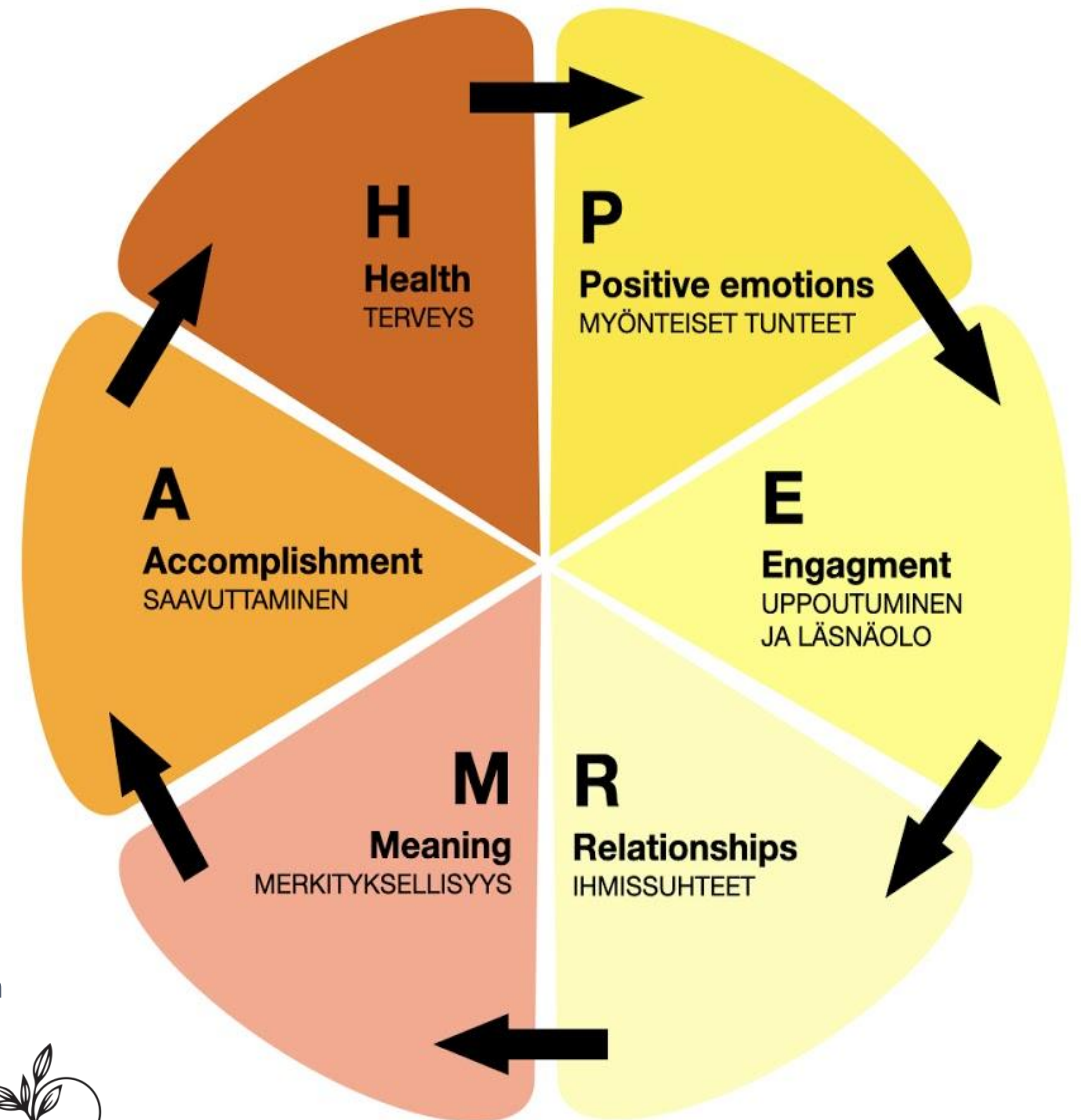
**M** = Meaning

**A** = Accomplishments

+

**H** = Health

(Martin Seligman (2011) teoria onnellisuuden ja hyvinvoinnin syntymekanismeista)



# HYVINVOINTITEORIA P+E+R+M+A +H

**P = POSITIVE EMOTIONS = MYÖNTEISET TUNTEET** vahvistavat hyvinvointia 3/1

**E = ENGAGEMENT = Läsnäolo, UPPOUTUMINEN**, keskittyminen, flow ja oppimisen ilo!

**R = RELATIONSHIPS = Ihmissuhteet, Ihmissuhteet, IHMISSUHTEET**

**M = MEANING = MERKITYKSELLISYYS**, hyvän tekeminen, elämän tarkoitus

**A = ACCOMPLISHMENTS = Tavoitteiden saavuttaminen, ONNISTUMINEN**

+

**H = HEALTH = TERVEYS**, jaksaminen, fyysinen kunto, elinvoimaisuus, palautuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.





# MITÄ POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA EI OLE?

Positiivisen AJATTELUN  
ideologia tai

“pakkoposiitivisuus” ei ole

positiivista psykologiaa /  
positiivista pedagogiikkaa



# LAAJA-ALAISET HYVINVOINTITAITOJEN JA HYVINVOINTIOPIETUS

1. **MITÄ** tulisi opettaa, jotta hyvinvointi mahdollistuu.
2. **TAIDOT**, joita tulisi oppia hyvän elämän saavuttamiseksi.
3. **OPETUS:** Käytännön harjoitteet, menetelmät ja tuntisuunnitelmat.

Erittäin laaja, syvä ja monitahoinen kokonaisuus!





# Taidot, joita tulisi oppia hyvän elämän saavuttamiseksi

Itsensä johtamisen taidot

Ihmissuhde  
taidot

Vahvuustaidot

Läsnäolotaidot

Tunnetaidot

**Taidot**

Myötätuntotaidot ja hyvän tekeminen

Onnellisuustaidot

# Opettajan oma hyvinvointi ja läsnäolo on kaiken keskiössä!





# Hyvinvoivat opettajat ja aikuiset kasvattavat hyvinvoivia nuoria



# Yhteinen harjoitus

1. Kirjoita chattiin tai tuo mieleen **mikä onnistui erityisen hyvin viime viikolla,**

Mikä meni hyvin töissä, kotona, tai vapaa-ajalla...

Se voi olla pieni tai iso asia, nosta 1-3 hyvää hetkeä /asiaa /tilanne esille !





**Huomaa hyvä! Kommentoi, kiitä, kehu, kannusta!**





Sinä  
olet  
tärkeä ♥

♥  
♥  
Kaikki  
järjestyys  
parhain  
pään.  
♥  
♥  
♥  
♥  
♥

OLET ♥  
ARVOKAS

Olet  
kaunis ♥

Shine!

Olet

Myötätunto ja kannustus lisää myötätuntoa ja kannustusta !!!! Tee myönteinen puhe näkyväksi luokassa, yhteisössä, ja omassa puheessa.



Barbara Fredrickson:

- Myönteiset tunteet avaavat mielen ja sydämen





# Kiitollisuus



# onnellisuustaidoista väkevin





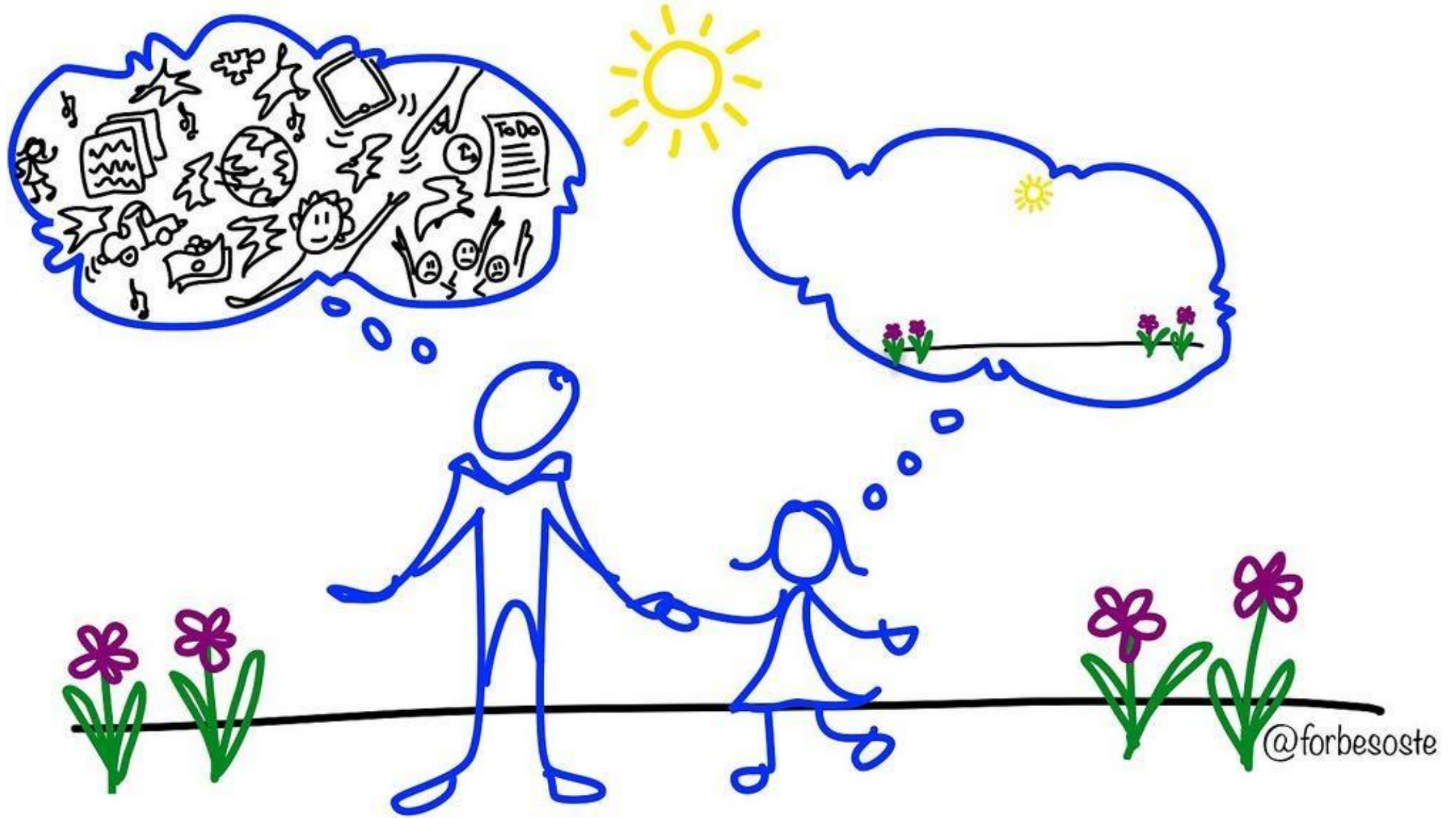
# KANNUSTAMINEN JA HYVÄLLÄ VAHVISTAMINEN

## Kuinka montaa Teistä on kannustettu liikaa?

- Jokainen haluaa kuulla itsestään hyvää.
- Kukaan ei mene kehuista pilalle!
- Virheet ihminen huomaa usein itsekkin!
- **Hyvän vastaanottaminen muuttaa aivoja.**
- Ei ole tarkoitus sivuuttaa kielteisiä asioita, vaan voimaannuttaa niistä huolimatta!



# Mind Full, or Mindful?



**Ihmisen mieli ei ole luontaisesti taitava elämään tässä hetkessä.**

**Mieltä täytyy jumpata, jotta se vahvistuu ja oppii olemaan paremmin läsnä.**

**Stressaantuneina pohdimme mielessämme erityisen paljon menneisyyttä ja murehdimme tulevaisuutta, myös asioiden muistiin painaminen estyy.**

**(aivojen hippokampuksen alue on herkkä stressiaktivoitumiselle)**

**Läsnäolevina olemme rentoja ja valppaita**

**<https://terveoppivamieli.fi/tietoisuustaidot/hyvinvointihyodyt-tutkimuksissa/>**

# Läsnäolosta pois vievät asiat

1. Stressi ja kiire
2. kuormittuneisuus
3. negatiivisuus ja väsymys
4. murehtiminen
5. huolehtiminen
6. asioiden märehdiminen
7. liiallinen tulevaisuuden suunnittelu
8. liiallinen ”sitten kun” - ajattelu





# Aivojen kuori kuormittuu vahvasti, kun “multitaskaamme”



Etuaivolohko on herkkä henkiselle resilienssille sekä ongelman- ratkaisulle.

Etulohkojen aivokuori on vastuussa tunteiden säätelystä, oma-aloitteisuudesta, ja arvostelukyvystä, sekä sen rooli on suuri tarkkaa- vuuden säätelyssä ja sen kehityksessä.

Ne aivoyhteydet, joita käytämme vahvistuvat, rakennatko tiedostamattasi itsellesi levottoman mielen?



# Läsnäolon vahvistaminen ja stressin hallinta

## HENGITYS

Pidentämällä uloshengitystä ja syventämällä hengitystä autamme kehoa palautumaan stressistä ja kiireestä.

## LÄSNÄOLOHARJOITUKSET

Erilaiset läsnäoloharjoitukset auttavat kaikki läsnäolon laatuun aktivoimalla kehon omaa palautumisjärjestelmää ja vähentämällä stressiä ja väsymystä.

**Maksuttomia läsnäoloharjoituksia kouluun ja omaan arkeen löydät täältä:**

**<https://vimeo.com/hymykoulut>**

Läsnäolon taito on edellytys hyviin ihmissuhteisiin, hyvään vuorovaikutukseen ja keskittymiseen

***“Läsnäoleva, kannustava, hyväksyvä, myötätuntoinen, arvostava ja turvallinen aikuinen vähentää lapsen kokemaa stressiä koulussa.”***

(Langinauer & Hakuni-Järvinen 2008)



**VUOROVAIKUTUSTAITOJEN OVAT KOHTAAMISEN  
JA YHTEYDEN RAKENTAMISEN TAITOJA JOTKA  
edellyttävät taitoa olla LÄSNÄ.**

**1. KIINNOSTU**

**2. KYSY**

**3. KUUNTELE**

**4. KANNUSTA**

**5. KUNNIOITA**





HYVÄT  
VUOROVAIKUTUSTAIDOT  
OVAT AVAIMET  
ONNELLISUUTEEN,  
MENESTYKSEEN JA  
HYVIIN IHMISSUHTEISIIN

*”Kuinka oppia puhumaan niin, että toinen haluaa  
kuunnella? Ja kuuntelemaan niin,  
että toinen haluaa puhua”*

*- Luostarinen & Peltomaa*

# Myönteisten tunteiden ja vuorovaikutuksen merkitys opettamisessa, oppimisessa ja hyvinvoinnissa

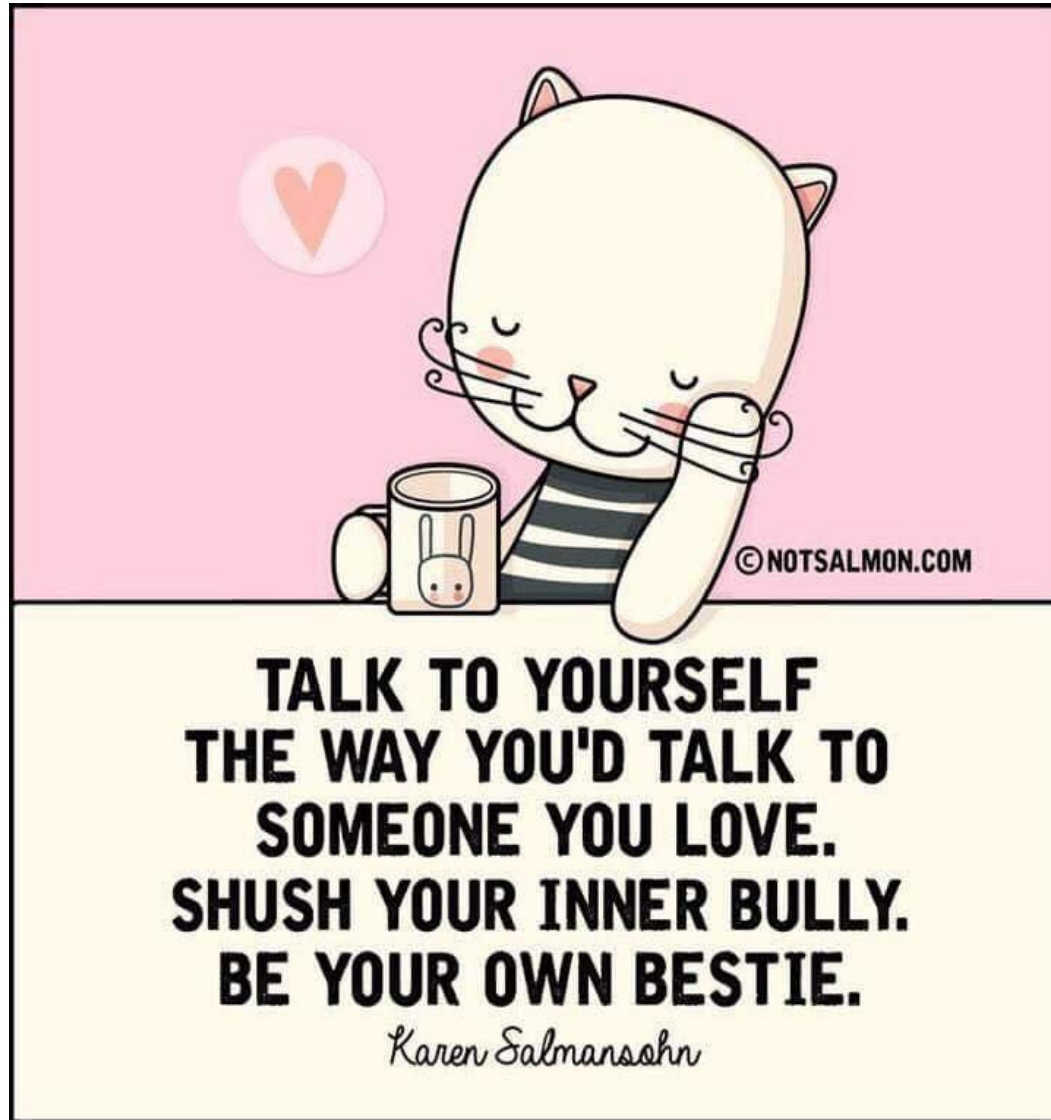
- Jyväskylän yliopiston tuore tutkimusprojekti vahvistaa, että **opetuksessa mikään ei toimi, jos vuorovaikutus ei toimi.** (Varas 2017)
- Ei ole olemassa sellaista opetusmenetelmää, digilaitetta tai –sovellusta, joka korvaisi puutteet inhimillisessä kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa.
- **Opiskelijoiden päivittäisistä, arkisista kohtaamisista** ja kouluyhteisön vuorovaikutussuhteista syntyy ilmapiiri, jossa **mahdollistuvat sekä oppiminen että hyvinvointi**

(Lappalainen, Kuittinen & Meriläinen, 2008, Mitchell, 2014)





**Sinä, opettaja, olet tärkeä ja hyvinvointisi on tärkeää  
! Olethan itsellesi myötätuntoinen !**





***Kiitos !***

**Susanna Heikari**

<https://www.positiivinenoppiminen.fi/>