

Turpo

Kotiryhmätapaaminen 1.9.2025



5 K:n harjoitus



- Peukalo: Millaiset teot tai eleet viestivät toiselle **aidosta kiinnostuksestasi**? Miltä tuntuu, kun joku on kiinnostunut sinusta?
- Etusormi: Millainen **kuuntelija** olet? Miten voit kehittyä paremmaksi kuuntelijaksi?
- Keskisormi: Minkä **kysymyksen** toivoisit jonkun sinulle tärkeän ihmisen kysyvän sinulta, jotta tuntisit itsesi nähdyksi ja ymmärretyksi
- Nimetön: Milloin viimeksi olet saanut **kannustusta**, joka on tuntunut aidolta ja merkitykselliseltä? Miten kannustus vaikutti sinuun ja miksi se tuntui niin hyvältä?
- Pikkusormi: Mitä **kunnioitus** on sinun mielestäsi? Miltä tuntuu tulla kunnioitetuksi?



PERMA-H-teoria



- Martin Seligmanin (2011) kehittänyt ja Norrishin ym. (2013) edelleen muokkaama positiivisen psykologian teoreettinen viitekehys.
 - **P**, *positive emotions*, **positiiviset tunteet**
 - **E**, *engagement*, **uppoutuminen**
 - **R**, *relationships*, **ihmissuhteet**
 - **M**, *meaning*, **merkitys**
 - **A**, *accomplishment*, **aikaansaaminen**
 - **H**, *health*, **terveys** (joskus myös V, *vitality*, **elinvoimaisuus**)
- > Laaja-alaisia



Seligman, M. (2011) *Flourish. A new Understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. London-Boston: Nicholas Brealey Publishing.

Norrish, J. M., Williams, P., O'connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147 – 161.

Positiivinen pedagogiikka



Positiivinen pedagogiikka on positiiviseen psykologiaan perustuva pedagoginen suuntaus, joka yhdistelee positiivisen psykologian tieteen ja parhaat käytännön opettamisen tavat pyrkien yhdessä lisäämään yksilöiden ja koulujen kukoistusta.



Ratkaisukeskeinen vuorovaikutus ja 5K:ta

- Positiivisessa pedagogiikassa keskitytään ongelmakeskeisyyden, vikojen ja haasteiden sijaan hyvään, tavoitetilaan ja mahdollisuuksiin. Taustalla on ratkaisukeskeinen ja valmentava työote. Hyvä valmentava vuorovaikutus koostuu viidestä elementistä:
 - Kiinnostuminen – *katse itsestä kohti toisia, asenne*
 - Kuunteleminen – *aito, empaattinen ja läsnäoleva kuunteleminen*
 - Kysyminen – *keino auttaa toista, hyvien ja avoimien kysymysten kysyminen*
 - Kannustaminen – *kukoistuksen supervoima, kiittäminen, kehuminen, rohkaisem' aitouden merkitys*
 - Kunnioittaminen – *molemminpuolisuus, erilaisuuden arvostaminen, aikuinenkunnioittaa ensin, ker aikkein tärkein?*



AJATUSTEN PALAPELI



- JOS OPE VOI HYVIN SITTEEN....
- JOS OPPILAS VOI HUONOSTI SITTEEN...
- JOS KOULUHYVINVOINTI ON REMPALLA,
SITTEEN



Hyvinvointioppiminen



- Hyvinvointia – ja pahoinvointia – opitaan samoin kuin lukemista ja laskemista
- Hyvinvointioppiminen alkaa syntymästä, jatkuu yli koko elämänsä ajan
- Myös yhteisöt (perheet, koulut, kunnat, ym.) oppivat hyvinvointia ja pahoinvointia (“oppivat organisaatiot”)

Mitä on hyvinvointiosaaminen?

”Hyvinvointioppimisen oppiaineet”



1. *Puhuminen/vuorovaikutus/sosiaalinen osaaminen*
2. Arjen rytmit/ajankäyttö
3. Uni, lepo, rentoutuminen
4. Liikkuminen
5. Ruokailu
6. Itsehoito
7. Oppimaan oppiminen
8. *Elimistön ja mielen viestien havaitseminen, tulkinta ja sanoittaminen*
9. *Oman/ympäristön hyvinvoinnin/pahoinvoinnin arviointi/tulkinta*

Elimistö ja mieli viestivät tasapainostaan:

Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö/geeniperimä

Lapsi

Vuorovaikutus

Ravinto

Kuormitus

Lepo



Viestejä

tasapainosta/häiriöstä

- mieli

- elimistö

Opettajan työhyvinvoinnin ulottuvuuksia

(Kukila & Vihavainen, 2018)



Pienryhmän pelisäännöt

Kirje itselle: Minun hyvinvointi ja hyvinvointiosaaminen



Kirjoita itsellesi kirje, jossa pohdit omaa hyvinvointiasi ja hyvinvointiosaamistasi. Mitä se sinulle merkitsee? Miten toimit sen eteen?



Hyvinvoiva opettaja opettaa hyvin



OPETTAJA

Työssä

Aiheet

Näkökulmat

Näköislehdet

Tietoa Opettajasta

Osallistu

Main

Pääkirjoitus: Hyvinvoiva opettaja opettaa hyvin



Aikuinen, huolehdi itsestäsi ensin!



"Voimmeko kasvattaa lapsista itseään arvostavia, kunnioittavia ja hyvinvoinnistaan aidosti välittäviä aikuisia, jos annamme esimerkkiä siitä, että aikuisen oma hyvinvointi ei ole tärkeää ja minä en ole tärkeä?"