

# Hyvinvointiosaamisen koulutuskokonaisuus kasvatus- ja koulutusalan asiantuntijoille

28.8.2024



# Koulutuspäivien aiheet ja aikataulu

---

## **Koulutuspäivä 1**

28.8.2024 klo 9.00–15.00

Positiivinen pedagogiikka ja hyvinvointiteoria tutkimuksen valossa sekä vuorovaikutustaidot yhteisöä vahvistamassa

## **Koulutuspäivä 2**

25.9.2024 klo 12.30–15.00

Positiivisen pedagogiikan vahvistaminen ja positiivisen psykologian interventiot opettajan omassa hyvinvointityössä  
Koulun toimintakulttuurin suunnitelmien käynnistäminen

## **Koulutuspäivä 3**

23.10.2024 klo 9.00–15.00

Vuorovaikutus- ja vahvuustaidot yhteisöä vahvistamassa  
Läsnäolo- ja keskittymistaitojen merkitys hyvinvointiresurssina

## **Koulutuspäivä 4**

20.11.2024 klo 12.30–15.00

Läsnäolotaitojen hyödyntäminen vuorovaikutuksessa, osallisuuden edistämisessä sekä aikuisen ja kouluyhteisön hyvinvointia tukemassa

# Koulutuspäivien aiheet ja aikataulu

---

## **Koulutuspäivä 5**

15.1.2025 klo 9.00–15.00

Myötätunto- ja tunnetaidot

## **Koulutuspäivä 6**

12.2.2025 klo 12.30–15.00

Itsemyötätunto ja aikuisen omat myötätuntotaidot työssä ja elämässä

## **Koulutuspäivä 7**

12.3.2025 klo 9.00-15.00

Itsensä johtamisen taidot ja ratkaisukeskeinen ajattelu

## **Koulutuspäivä 8**

9.4.2025 klo 12.30–15.00

Aikuisen vastuullinen oman hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin johtaminen

## **Koulutuspäivä 9**

7.5.2025 klo 9.00–15.00

Päätösjakso ja toimintasuunnitelmien esittäminen

# Päivän sisältö



- ☑️ Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka
- ☑️ 5K: Rakentava vuorovaikutus.
- ☑️ Onnellisuustaidot ja kiitollisuus
- ☑️ Lounastauko 11.30–12.30. Aamupäivällä yksi tauko, iltapäivällä yksi tauko
- ☑️ Päivä pitää sisällään pienryhmätyöskentelyä ja itsenäistä tehtävää.



# Keitä on paikalla?

Kirjoita chattiin paikkakunta  
ja yksi oma vahvuus



POSITIVE EDUCATION

Sanna Kumpu

# 3 olennaista asiaa koulutusohjelmassa

## 1) Tämä on henkilökohtainen matka

- Tämä koulutus on henkilökohtainen. Sinä olet tärkein asia elämäntaitojen ja hyvinvoinnin opettamisessa.
- Vasta sitten kun aitous ja henkilökohtaisuus on läsnä, on valmis jakamaan todellisen haavoittuvuuden ja aitouden lasten sekä nuorten kanssa.





## 2) Hyvinvointi on otettava tosissaan

- On tärkeää ymmärtää, että oma hyvinvointi ja onnellisuus on oltava ensin, ennen kuin sitä voi siirtää tai opettaa muille.
- On vaikea puhua onnellisuudesta, myötätunnosta, rakkaudesta tai läsnäolosta, jos teemat eivät heijastu itsestä.
- Oma onnellisuus kuitenkin on suurin lahja, jonka voimme toisille ihmisille antaa.



### 3) Opettaminen tapahtuu yhdessä

- Elämäntaitojen oppiminen tapahtuu aina yhdessä. Elämäntaidot ovat aina suhteessa muihin.
- Me-akseli on tärkeä niin tässä koulutuksessa kuin koulumaailmassakin.
- Koulutus on tiivistä **vuorovaikutus- ja ihmissuhdetreeniä**. Kuinka tulemme toimeen, kuinka siedämme erilaisuutta ja kuinka olemme toistemme kanssa vuorovaikutuksessa.



# Positiivinen psykologia ja pedagogiikka





# Positiivinen psykologia

- Syntyi 2000-luvun vaihteessa, Martin Seligman kutsui yhteisen tutkijat.
  - On esitetty vääriä kysymyksiä.
  - Pahoinvoinnin poistaminen ei tuo hyvinvointia.
- Tulee tutkia mitä hyvinvointi on ja miten sitä syntyy.
- Positiivinen psykologia on nostettu perinteisen psykologian **rinnalle** – ei korvaamaan kokonaan.
- Tutkii, mikä vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin **positiivisesti**.
- Positiivinen psykologia ja perinteinen psykologia tuottavat tietoa rinnakkain, toisiaan täydentäen.



# Positiivisen psykologian tutkimusaallot 1999-2024

I. "From negativity to positivity" 1999-2009

II. "From happiness to wholeness" 2010-2019

III. "From wholeness to togetherness" 2020-2024

- Positiivisen psykologian ensimmäinen aalto keskittyi onnellisuuteen ja positiivisiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä niiden tutkimukseen. = **Negatiivisuudesta positiivisuuteen / onnellisuustutkimus**
- Positiivisen psykologian toinen aalto tutkii vaikeiden elämäkokemusten ja kaikkien tunteiden merkitystä hyvinvoinnille sekä ihmisen resilienssiin ja myötätuntoisuuden kehittymistä näidenkokemusten seurauksena. = Onnellisuudesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin  
ESIM: Onnellisuus syntyy merkityksellisten ja itselle mieluisten tekemisten ja olemisten sivutuotteena, kuten hyvän tekeminen jne.
- Positiivisen psykologian kolmas aalto keskittyy systeemiin kysymyksiin, valtarakenteisiin ja monimutkaisuuteen mm. yhteiskunta, koulu, perhe, yhteisöt, luonto ja keskinäisriippuvuus jne. = **YKSILÖKESKEISYYDESTÄ YHTEISÖKESKEISYYTEEN**



## IHMISEN “TEHDASASETUSTEN” TARKOITUKSEN MUKAISUUS

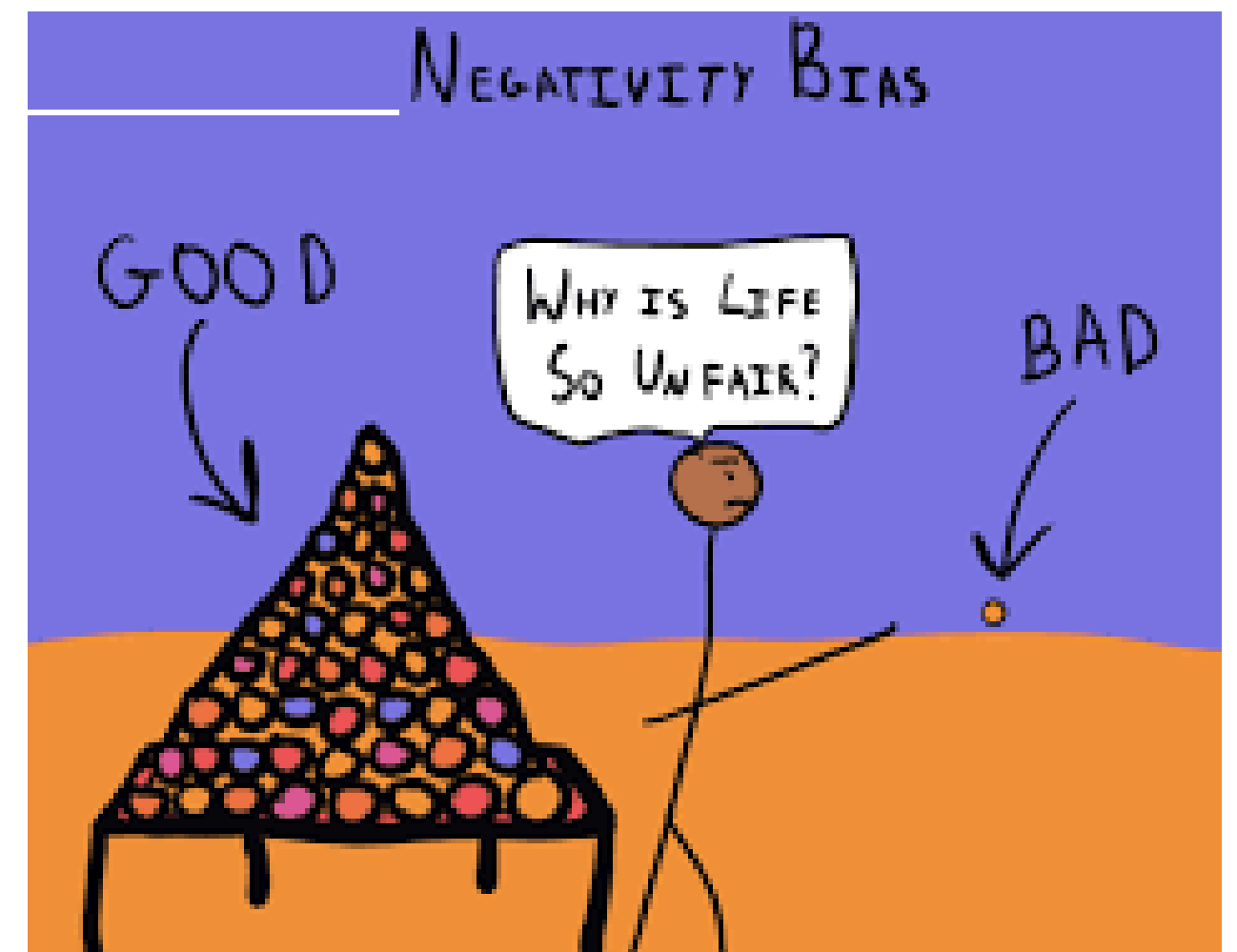
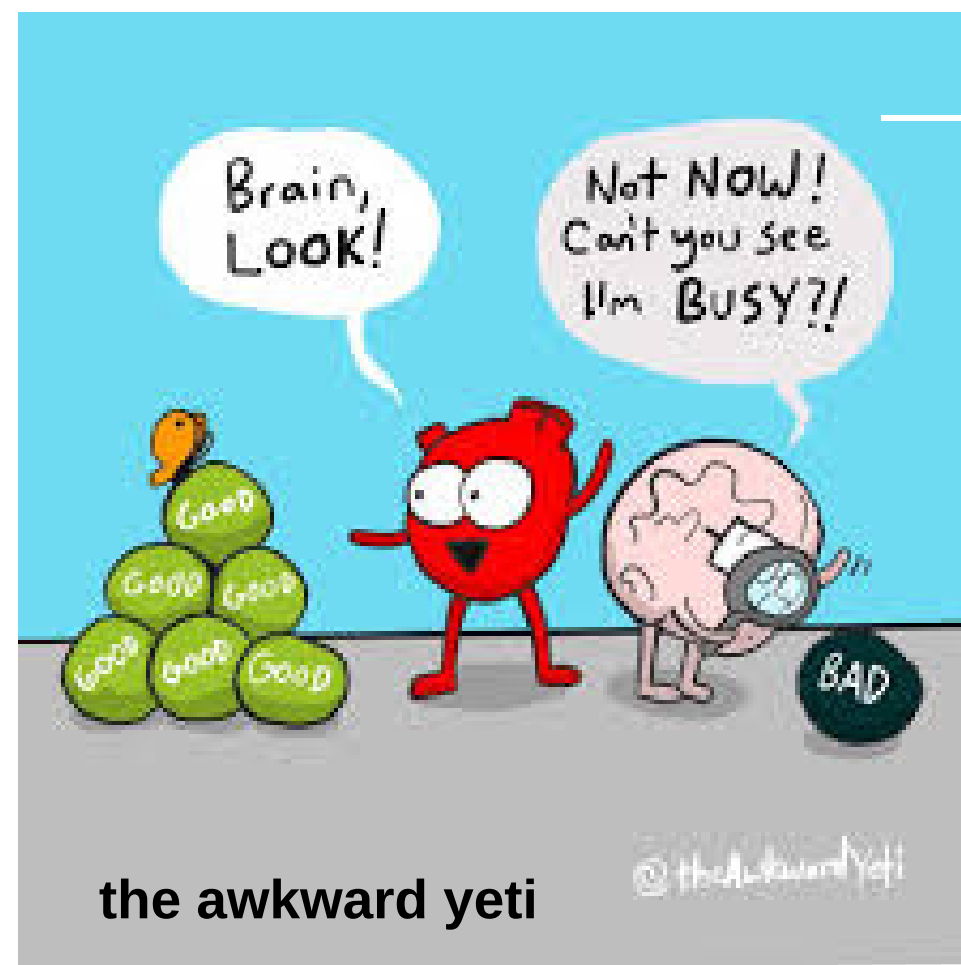
---

Negatiivinen vinouma ja hengissä säilymisen ensisijaisuus +  
myötätuntoisuusasetukset

“NEGATIVITY BIAS”, eli negatiivisuusvinouma\* saa meidät kiinnittämään 3-5 kertaa enemmän huomiota kaikkeen huonoon, ikävään ja negatiiviseen.

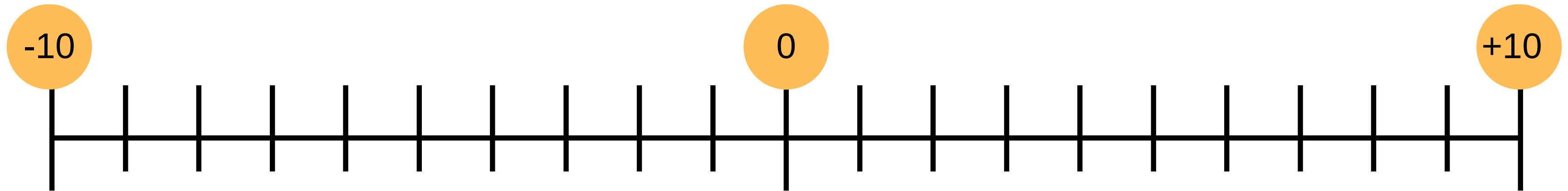
Ilman tietoisista treeniä, tämä negatiivisuusvinouma saa elämän jatkuvasti tuntumaan huonommalle kuin se todellisuudessa objektiivisesti on.

Siksi **hyvää** pitää jaksaa tietoisesti huomata, vahvistaa ja lisätä sekä vaalia, jotta sen **hyvinvointia vahvistava vaikutus** tasapainottuu.



\* Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & de Vohs, K. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323.

# Hyvinvoinnin asteikko



- Pahoinvoinnin poistaminen ei vie meitä hyvinvoinnin mittarilla plussa-asteikolle, vaan lähelle nollaa.
- Useimmiten lykkäämme itse omaa onnellisuuttamme – SITKU-ajattelulla. Kuvittelemme myös, että onnellisuus on itsemme ulkopuolella ja näin asia ei ole.



## Mitä positiivinen psykologia ei ole...

- Positiivinen vs. negatiivinen psykologia
- Positiivisen **ajattelun** ideologia ei ole positiivista psykologiaa
- “**Päälle liimattu myönteisyys**” = ei toimi
- Yli-positiivisuus **1:11**

# Kukoistus

- Kukoistus tarkoittaa, että ihminen elää hyvää elämää ja yltää omaan potentiaaliinsa (Barbara Fredrickson)
  - Vastakohtana lakastuttaminen ja polkeminen
- Me opetamme lapsille ja nuorille keinot, miten selvitä tilanteissa mahdollisimman hyvin!



# PERMA+(H)

- PERMA+(H) -teoria kertoo ne osa-alueet, jotka kuuluvat tiiviisti hyvinvointiin.
- PERMA –teoria on positiivisen psykologian vallitseva (koonti)teoria siitä, mitkä inhimillisen elämän osa-alueet ja psykososiaaliset ilmiöt vaikuttavat hyvinvointiimme positiivisesti (Seligman, 2011)
- Lisäyksenä teoriaan kehon hyvinvointi, eli H = Health (Norrish ym. 2013).
- Kun mahdollisimman monta PERMA:n elementtiä yhdistyy, sen onnellisuusvaikutukset kertaantuvat ja hyvinvointi lisääntyy





# P positiiviset tunteet

## Positive Emotions

- Negatiivisia tunteita on tutkittu paljon (Evoluutio ja hengissä säilyminen)
- Myönteiset tunteet rakentavat pidemmän aikavälin hyvinvointia
- Myönteisten tunteiden kohdalla **määrä korvaa laadun. (3:1)**

# P positiiviset tunteet

- Positiiviset tunteet laajentavat
  - Kognitiivisia kykyjä
  - Ongelmanratkaisukykyjä
  - Fyysisiä kykyjä
  - Sosiaalisia taitoja
- Myönteiset tunteet lisäävät voimavaroja, resilienssiä sekä auttavat jaksamaan vaikeissa hetkissä ja selviytymään haasteista.
- Kun olemme turvassa – on mahdollista rentoutua, palautua, liittyä yhteen, kehittyä, kasvaa, oppia, rakastaa ja kukoistaa!



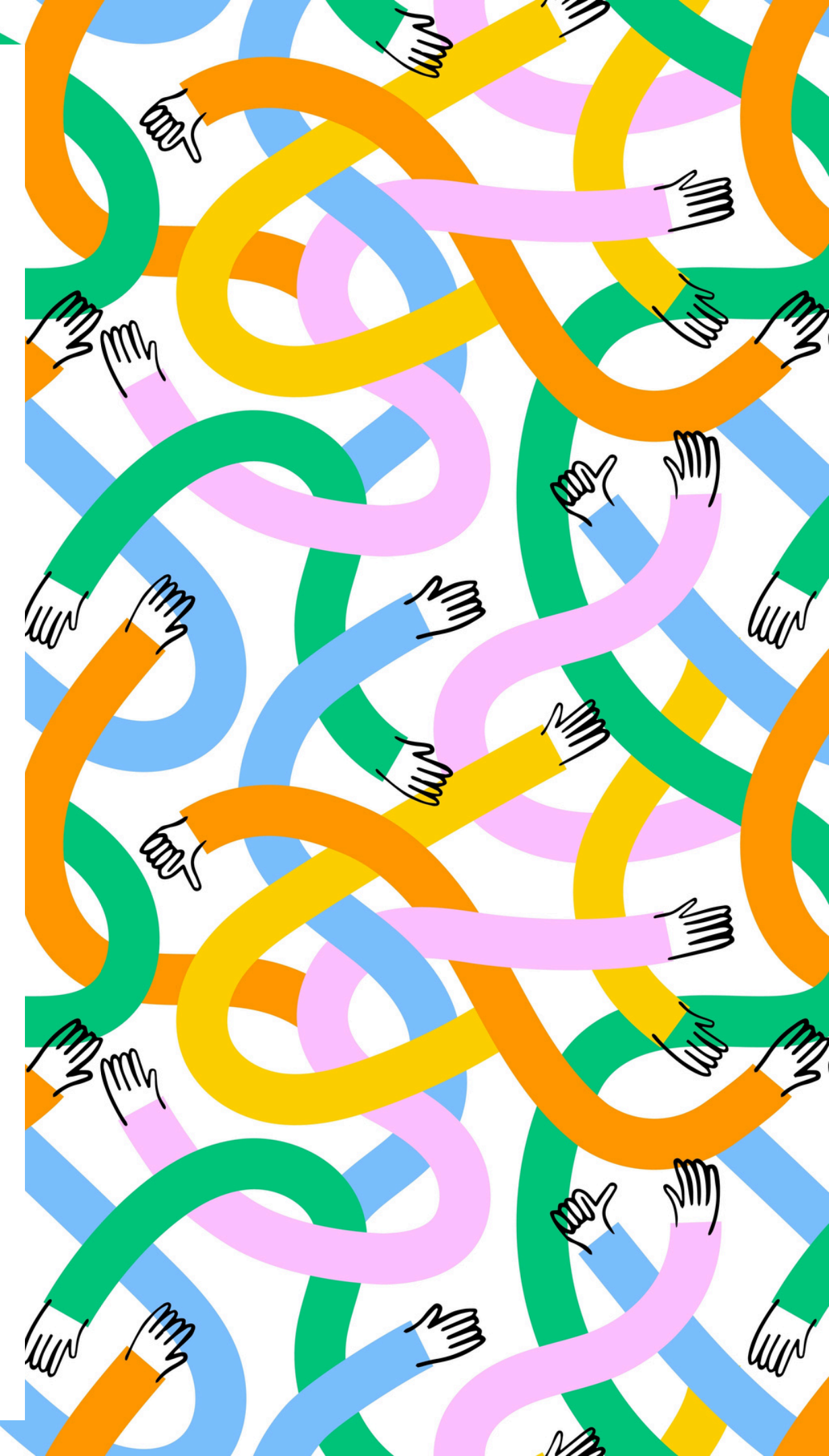
# Engagement eli uppoutuminen ja flow

- Läsnäolotaito, uppoutuminen ja sitoutuminen
- Yhteiskunnan muutos = aivot eivät palaudu.
- Hiljentymisen päivittäin
- Hyvinvointia tulee nautinnollisesta tekemisestä.
  - Ponnistelusta seuraa myös oppimisen iloa.
- Flow-tila mahdollistuu, kun ihmisen osaamiset sekä vahvuudet ja tehtävän vaatimustaso kohtaavat juuri ja juuri.

Mihaly Csikszentmihalyi

# R = Relationship

- Ihmissuhteet ovat tärkein hyvinvointia joko romahduttava tai nostava voima.
- Hyvät ihmissuhteet suojaavat meitä läpi elämän – fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen suoja sekä elämän merkityksellisyyden kokemus.
- Yhdessä olemme turvassa ja onnellisia.
- Ihminen ei yksilö vaan aina suhteessa muihin, suhdelo (Frank Martela)
- Hyvä elämä rakennetaan hyvillä ihmissuhteilla!





# M = MEANING

---

- Merkityksellisyyden kokemus on usein yhteydessä toisiin ihmisiin.
  - Toisten auttaminen
  - Myötätunto
- Helppo keino parantaa hyvinvointia on: jos olet onneton – etsi tapa, jolla voit auttaa muita ja liittyä yhteen



# A = ACCOMPLISHMENT

- Saavutukset ja tavoitteet ovat tärkeitä
- Ihmiset, joilla on tavoitteita elämässään ovat onnellisempia kuin ihmiset, joilla ei tavoitteita ole
- On mukavaa huomata, että saamme aikaan asioita, ja se lisää hyvinvointia.
- Saavuttamisen merkitys onnellisuuden nostamisessa on koulun kannalta erittäin merkityksellistä
- On tärkeää, että saavutamme itsellemme **merkityksellisiä** asioita.
  - Nämä ovat meidän iki-omia tavoitteita.
  - Oma kiinnostus ohjaa.
  - Omat arvot ovat tärkeänä pohjana.

# H = HEALTH

---

- Ihmisen fyysinen hyvinvointi vaikuttaa merkittäväällä tavalla hyvinvointiin ja onnellisuuteen.
- Onnellisuuden kannalta on tärkeää, että:
  - nukumme riittävästi
  - syömme ravitsevaa ruokaa riittävästi
  - liikumme riittävästi



# Positiivinen pedagogiikka





# POPS ja positivinen pedagogiikka

“ Jokainen oppilas on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Jokaisella on oikeus kasvaa täyteen mittaansa ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä.

"Tässä oppilas tarvitsee kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemusta siitä, että kouluyhteisössä häntä kuunnellaan ja arvostetaan ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään.” (POPS 2014, 15).



## Hyvän vastaanottaminen muuttaa aivoja

“Rauhallinen ja myönteisesti asennoituva opettaja/aikuinen vähentää stressihormonin määrää lasten aivoissa.”

“Lapsiin kohdistuva luottamus ja kunnioitus saa oppilaat pyrkimään siihen, että he ovat luottamuksen arvoisia ja yrittävät parhaansa.”

(Heli Isomäki ja Niina Uusitalo 2017).



# Positive education

Positiivinen pedagogiikka on yläkäsite tieteellisesti tutkituille positiivisen psykologian ohjelmille, joilla on saatu vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin ja oppimiseen (White & Murray 2015)

Positiivinen pedagogiikka tuo yhteen positiivisen psykologian ja parhaat käytännön oppimisen tavat, joiden tarkoitus on lisätä yksilöiden ja koulujen kukoistusta (Meek 2015)

# Positiivinen pedagogiikka

perustuu positiivisen psykologian tutkimuksiin inhimillisen kukoistuksen, onnellisuuden ja hyvinvoinnin edellytyksistä

perustuu tutkittuun tietoon, että hyvinvointia, onnellisuutta ja resilienssiä voi opettaa, oppia ja vahvistaa





# Positiivinen pedagogiikka

---

huomio on hyvässä: myönteisissä  
kokemuksissa ja vahvuuksissa, joita  
huomataan tietoisesti ja tavoitteellisesti

haasteita ja ongelmia ei sivuuteta, vaan  
niihin suhtaudutaan kasvun asenteella,  
rakentavasti ja hyvällä

lapsi ja nuori on keskeinen toimija,  
yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen on  
tärkeää



# Kannustaminen on supervoima

**Kuinka montaa teistä on kannustettu  
liikaa?**

- Ei ole tarkoitus sivuuttaa kielteisiä asioita, vaan voimannuttaa niistä huolimatta
- Jokainen haluaa kuulla itsestään hyvää
- Kukaan ei mene kehuista pilalle
- Virheet ihminen huomaa yleensä itsekin
- Hyvän vastaanottaminen muuttaa aivoja



# Positive education pähkinänkuoressa

---

- 1) Hyvän huomaamisen asenne
- 2) Kannustava ja vahvistava palaute
- 3) Ohjaava dialoginen opetusote
- 4) Yhteistoiminnallisuus ja yhdessä tekeminen (tavoitteet, arviointi)
- 5) Hyvinvointitaitojen opetus

# Taitosisällöt



Vahvuustaidot

Tunnetaidot

Ihmissuhdetaidot

Vuorovaikutustaidot

Läsnäolotaidot

Onnellisuustaidot

Itsensä johtamisen taidot,  
ajattelutaidot  
ja ratkaisukeskeisyys





# Onnellisuustaidot

- Taitoa huomata ja nähdä hyvää.
- Taitoa tuntea ja osoittaa arvostusta sekä kiitollisuutta.
- Taitoa tehdä asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille.
- Taitoa pysähtyä onnellisten hetkien äärelle ja tiedostaa ne.

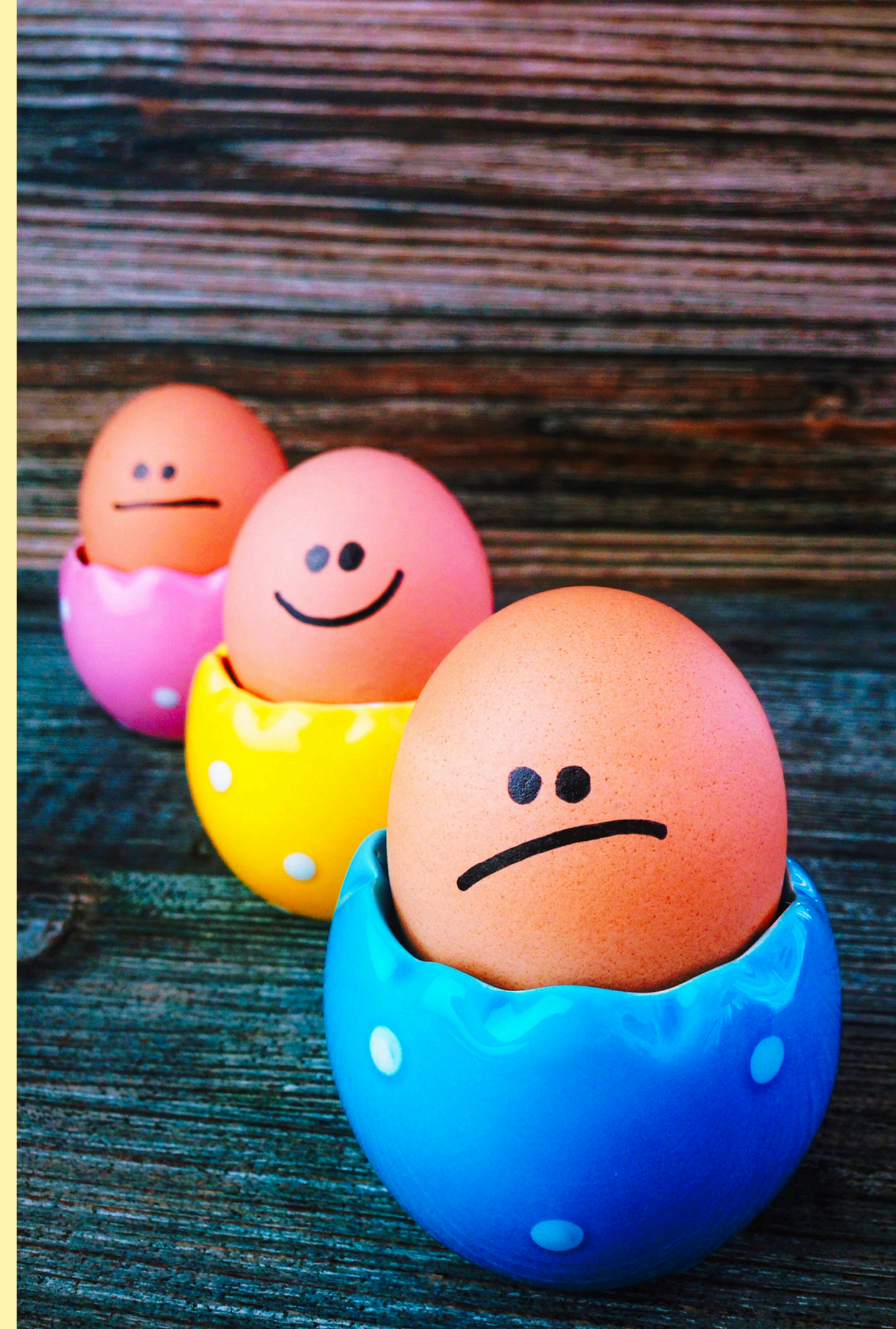


# Vahvuustaidot

- Taitoa huomata ja tunnistaa omia luontaisia vahvuuksia.
- Taitoa käyttää ja hyödyntää omia vahvuuksia tietoisesti.
- Taitoa kehittää ja vahvistaa uusia vahvuuksia.
- Taitoa huomata ja arvostaa muiden vahvuuksia.

# Tunnetaidot

- Taitoa tunnistaa tunteita ja elää tunteiden kanssa tasapainossa.
- Taitoa vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita.
- Taitoa kohdata, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita.
- Taitoa ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin empaattisesti.





# Läsnäolotaidot

- Taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja ihmissuhteissa.
- Taitoa asettua, rauhoittua ja rentoutua.
- Taitoa rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa.
- Taitoa keskittyä ja uppoutua tekemiseen.



# Vuorovaikutustaidot

- Taitoa olla myönteisessä vuorovaikutuksessa toisten kanssa.
- Taitoa hallita hyvän vuorovaikutuksen taidot ja käyttää niitä.
- Hyvät vuorovaikutustaidot ovat avain onnistuneisiin ihmissuhteisiin

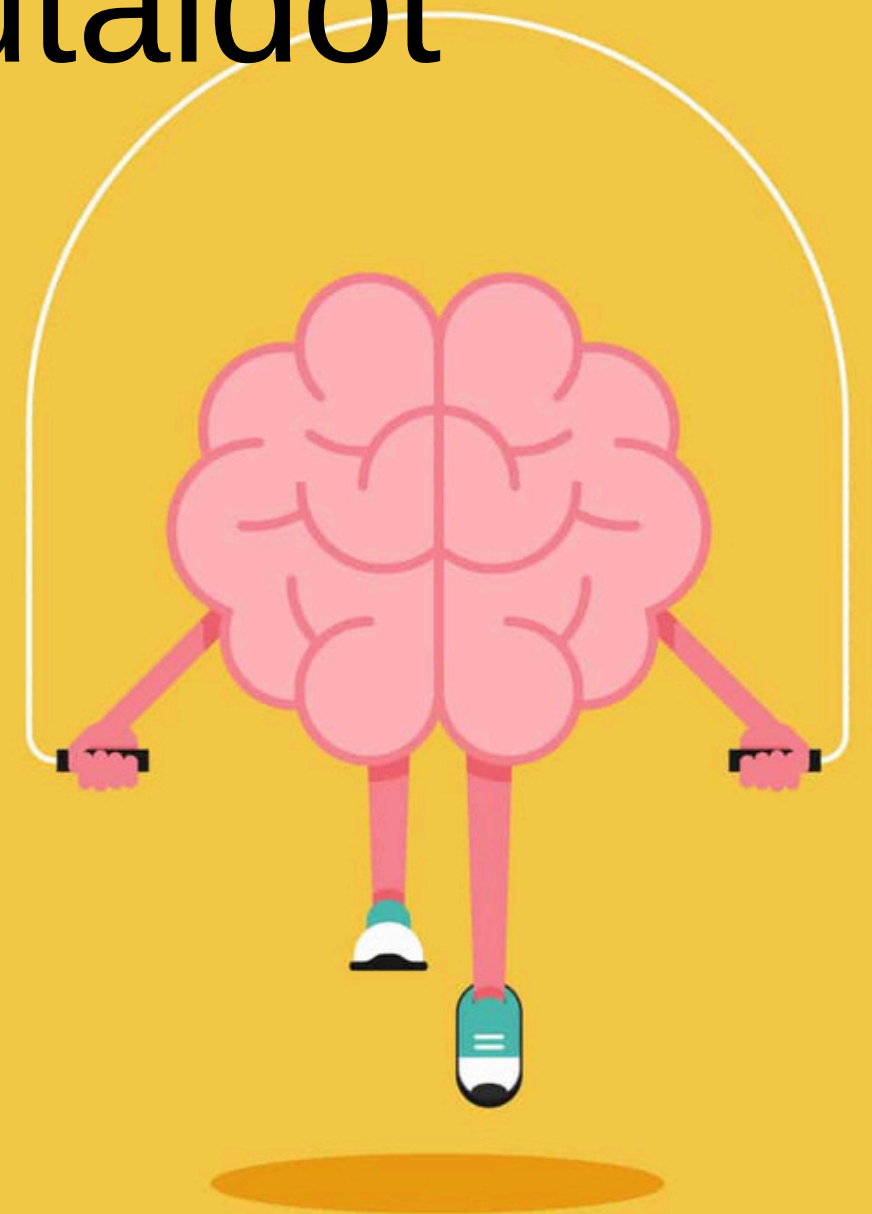


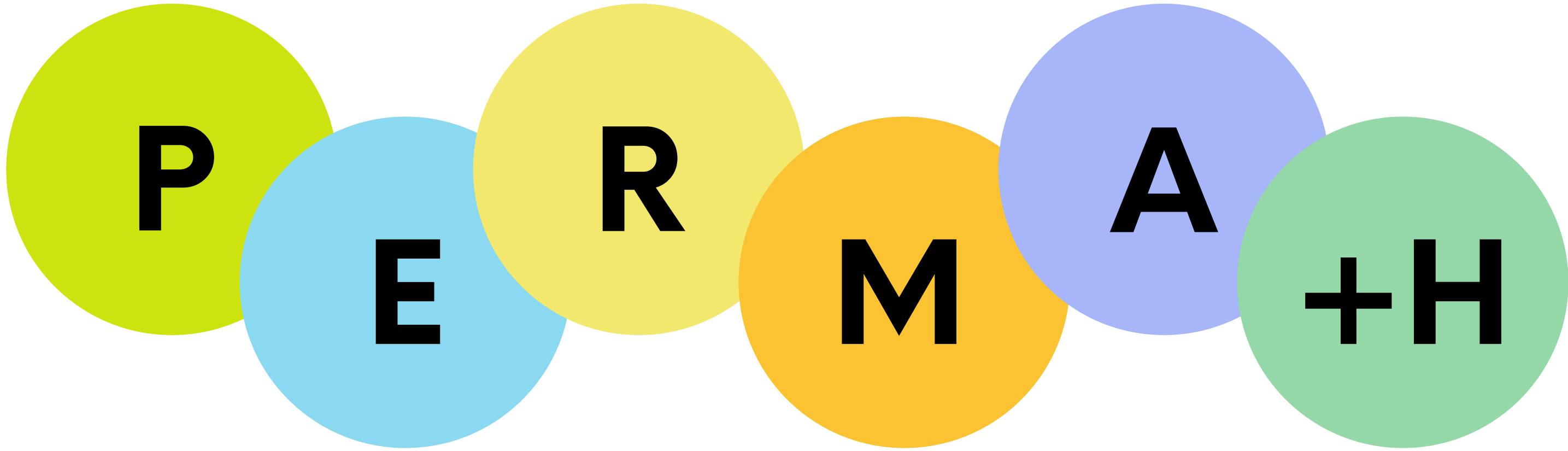
# Ihmissuhdetaidot

- Taitoa muodostaa ja ylläpitää hyviä ihmissuhteita ja ystävyyttä.
- Taitoa olla myönteisesti ryhmän jäsenenä ja tehdä rakentavasti yhteistyötä.
- Taitoa tuntea itsensä sekä ymmärtää ja arvostaa erilaisuutta.
- Taitoa ratkaista konflikteja, sovittaa ja antaa anteeksi.

# Itsensä johtamisen taidot, ajattelutaidot ja ratkaisukeskeisyys

- Taitoa rakentavaan ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun.
- Taitoa myönteiseen, tasapuoliseen ja joustavaan ajatteluun.
- Taitoa tavoitteelliseen ja suunnitelmalliseen ajatteluun.
- Taitoa oman ajattelun jatkuvaan kehittämiseen.





Positive  
emotions

Relationships

Achievement

Engagement

Meaning

Health

# Elä hyvin!

Hyvän elämän valmennus- ja hyvinvointihysely.

- Mieti jokaisen väittämän kohdalla, kuinka hyvin tämä asia pätee sinun elämääsi.
- Valitse kuhunkin kohtaan tunnettasi ja tyytyväisyyttäsi vastaava numero asteikolla 1–10



# Elä hyvin!

---

- 1) Valitse kaksi kohtaa, jotka ovat elämässäsi hyvin. “Hyvinvointiresurssi”.
- 2) Valitse yksi, johon haluat kiinnittää tulevan vuoden aikana huomiota. “Hyvinvointitavoite”





## Pienryhmäkeskustelu

- 1) Teidät jaetaan 3–4 hengen pienryhmiin. Keskusteluaikaa n. 20 min.
- 2) Jakakaa keskusteluaika tasan ryhmäläisten kesken. Yksi voi kellottaa.
- 2) Kertokaa vuorollanne suurimmat voimavaranne
- 3) Jaa myös oma “hyvinvointitavoite” muiden kanssa
- 4) Kuuntelijat kiittävät kertomuksen lopuksi. Kommentoikaa jotain myönteistä toistenne tavoitteista ja voimavaroista

*Lounastauko*





## 5 sormen harjoitus

1. Mikä on elämässäni tällä hetkellä **HYVIN**?
2. Kenestä ihmisestä olen tällä hetkellä **ONNELLINEN**?
3. Mikä on minulle tällä hetkellä elämässäni **TÄRKEÄÄ**?
4. Mistä olen tällä hetkellä elämässäni **KIITOLLINEN**?
5. Miltä minusta **TUNTUU** juuri nyt?



# Mikään ei toimi, jos vuorovaikutus ei toimi

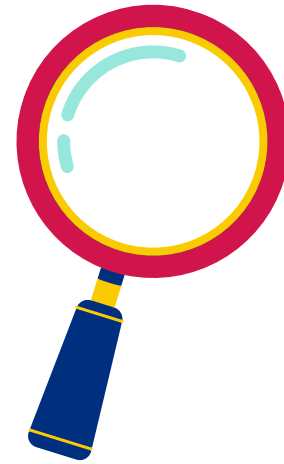
Jyväskylän yliopiston tutkimusprojekti vahvistaa, että opetuksessa ei mikään toimi, jos vuorovaikutus ei toimi (Vanas 2017)

Ei ole olemassa sellaista opetusmenetelmää, digilaitetta tai -sovellusta, joka korvaisi puutteet inhimillisessä kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa

# 5K: HUIPPUUNSA HIOTUT VUOROVAIKUTUSTAITOJEN



Kunnioita



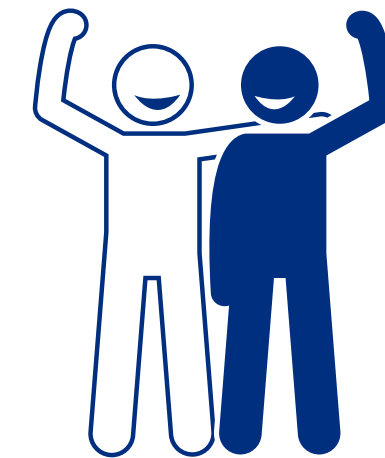
Kiinnostu



Kysy



Kuuntele



Kannusta

- **Vuorovaikutustaidot ovat kohtaamisen ja yhteyden rakentamisen taitoja.**
- Vuorovaikutuksessa luomme suhteen toiseen. Teemme toisen näkyväksi.



# Valmentava vuorovaikutus

---

- Marika Borg 4 K jo 2000-luvun alussa
- Viivi Pentikäinen lisäsi Kiinnostuksen
- Koulutuksen ryhmän toimintatapojen K:t
- Harjoitellaan koko vuosi

# Kiinnostuminen

- Miten kohdataan toiset ihmiset aina.
- Näkökulma ei ole siinä, että ”huomatkaa minut”, vaan siinä, että minä huomaan teidät.
- Siirretään aktiivisesti huomio toiseen ihmiseen.
- Päätetään haluta kiinnittää huomio toiseen ja olla aidosti kiinnostuneempia siitä:
  - mitä toiselle kuuluu?
  - mitä mieltä toinen on asioista?
  - miten toinen ihminen ratkaisisi ongelmia yms?





# Kiinnostuminen

- Lapsen ajatuksista, tunteista ja kokemuksista kiinnostunut aikuinen tekee ihmeitä lapsen
  - Kehitykselle
  - Ongelmanratkaisukyvyille
  - Itsetunnolle
- Kiinnostus on sitä, että:
  - Katsoo toisia silmiin
  - Aktiivista kontaktin ottamista
  - Rohkeaa ja aktiivista kontaktia toisen kanssa
  - Käännyttään ja suuntaudutaan toisia kohti





# Kuunteleminen

- Kuunteleminen on vuorovaikutuksen eheyttävä voima.
- Kaikki hyvä, mikä tapahtuu ihmisten välillä, tapahtuu silloin, kun ihmiset pysähtyvät toistensa äärelle ja kuuntelevat aidosti, mitä toisella on kerrottavanaan.
- Koulussa ei ole päivittäin aikaa kuunnella kaikkia oppilaita yksilöllisesti.

Siksi tärkeää, että lapset ja nuoret oppivat kuuntelemaan toisiaan.

# Kuunteleminen

- Oppilaat kannattaa laittaa kuuntelemaan toisiaan tärkeiden asioiden ja ongelmanratkaisun äärelle.
- Empaattinen kuunteleminen
- Unohdat oman totuutesi – asetut aidosti toisen tilanteeseen, ajatuksiin ja tunteisiin.





# Kysyminen

- Kysyminen on paras keino auttaa toista ihmistä
  - Mitä sinä olet ajatellut tehdä? Mitä olet ajatellut tästä tilanteesta?
- "Kaikki" haluavat neuvoa, mutta kukaan ei halua ottaa neuvoja vastaan, ellei itse niitä pyydä.
- "Neuvominen tuottaa miltei aina vastustusta ihmisessä.
- Kysyminen on kaikkein paras tapa **auttaa** toisia ihmisiä.
- Kysymällä toiselta, annamme hänelle tilaa tulla kuulluksi.
- Usein jo kuulluksi tuleminen auttaa toista ihmistä eteenpäin.



# Kysyminen

- Ihmiset ovat taitavia ja kyvykkäitä, ja keksivät yleensä ratkaisut itse.
- Kysyminen on erittäin kunnioittavaa ja kannustavaa sekä äärimmäisen hyvä vuorovaikutusmenetelmä.
- Hyvä kysymys melkein tilanteessa kuin tilanteessa on: ”Kerro lisää?”
- Mitä jos kukaan ei koskaan kysy lapselta?
  - Silloin lapsi ei opi keksimään ratkaisuja itse.
  - On vaarallista, jos ei koskaan kysytä lapsilta ja nuorilta.
  - Kysyminen on aitoa auttamista – ratkaisut voivat löytyä yhdessä.



# Kunnioitus

- Jokainen ihminen haluaa kunnioitusta.
- Kunnioittaminen on ennen kaikkea erilaisuuden arvostamista.
- Olemme ihan kaikki erilaisia, ja siksi erilaisuuden arvostaminen on tärkeä **asenne**.
- Kunnioittaminen on useimmissa tapauksissa **valinta**.
- Kunnioitusta ei tarvitse "ansaita" - vaan se täytyy itse valita!
- Kunnioittaminen on tärkeää aikuisten kanssa ja lasten kanssa, mutta ennen kaikkea NUORTEN kanssa kunnioittaminen on erityisen tärkeää!
- Marika: Kohtele jokaista ihmistä kuin suurinta mestaria. Koskaan et voi tietää, kuka vastaantulevista ihmisistä antaa Sinulle elämäsi tärkeimmän opin.





# Kannustus

- Kannustaminen on SUPERVOIMA!
- Kukaan meistä ei ole luontaisesti hyvä kannustamisessa.
- Kannustavan palautteen ääneen sanominen vaatii meiltä kaikilta tietoista ponnistelua.
- Biologiamme vuoksi sanotamme (ja huomaamme) helpommin toisten epäonnistumiset ja virheet – siksi onnistumisten, osaamisten ja vahvuuksien (huomaaminen ja) sanottaminen vaatii erityistä keskittymistä.

# Kannustus

- Kannustaminen = päätös soveltaa positiivista pedagogiikkaa.
- Kannustaminen = kiittämistä, kehumista, rohkaisemista.
- Myös nonverbaalien viestien välityksellä voidaan kannustaa.
- Jokainen haluaa kuulla itsestään hyvää.
- Kukaan ei mene kehuista pilalle!
- Virheet ihmiset huomaa usein itsekin – siksi kannusta toista!
- Myös hyvän vastaanottaminen muuttaa aivoja ja herkistää hyvän huomaamiselle!





# KUUUNTELUHARJOITUS pienryhmässä

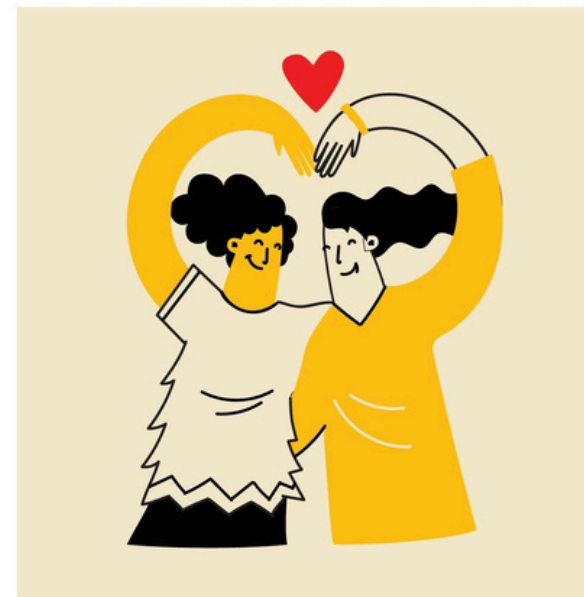
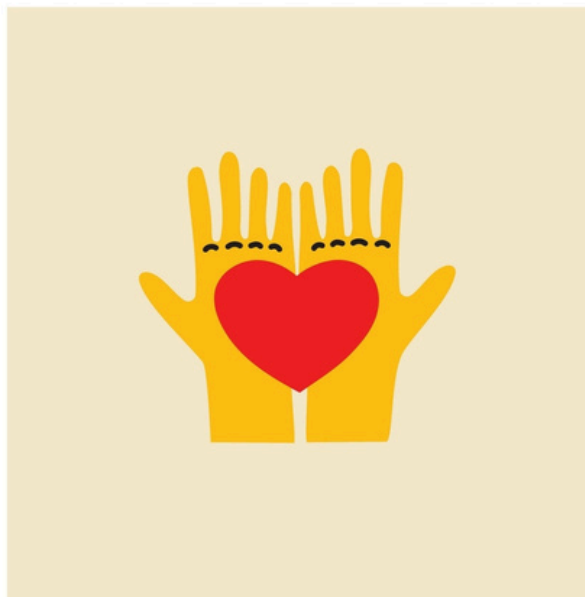
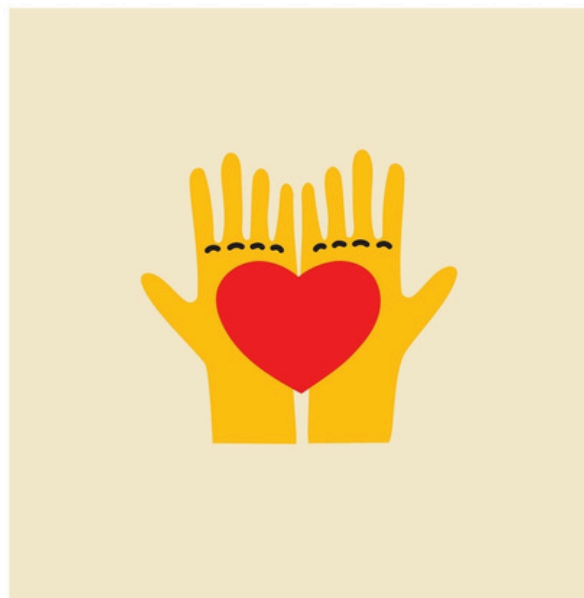
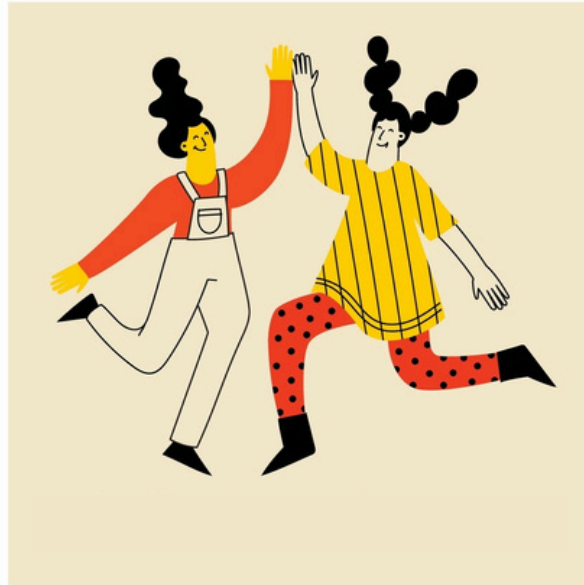
---

- Kertoja kertoo itsestään 5 minuutin ajan. Saat valita, mitä haluat toisille kertoa (voitte laittaa puhelimen hälyttämään 5 minuutin kohdalle)
- Tämän jälkeen kuuntelijat esittävät 5 minuutin ajan lisäkysymyksiä.
- Muista kannustaa kysymyksen **ohessa!** ”Tämä oli minusta hienoa!” ”Sinulla oli kivaa / mielenkiintoista / hienoa tämä!”
- Vuoro kiertää siten, että jokainen saa vuorollaan tulla kuulluksi.

Happiness

NEXT EXIT





# Onnellisuustaidot

- Onnellisuustutkimukset kertovat ne KEINOT, millä onnellisuutta voidaan lisätä.
  - Tutkitaan mitä onnellisuus on?
  - Mikä tekee ihmisen onnelliseksi?
- Opetussuunnitelmassa on tavoitteena onnellisuus ja hyvinvointi, mutta siellä ei kerrota sitä, että MITEN se toteutetaan.

# Onnellisuustaidot



- Taitoa huomata ja nähdä hyvää.
- Taitoa tuntea ja osoittaa arvostusta sekä kiitollisuutta.
- Taitoa tehdä asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille.
- Taitoa pysähtyä onnellisten hetkien äärelle ja tiedostaa ne.

# Hedonistinen adaptaatio

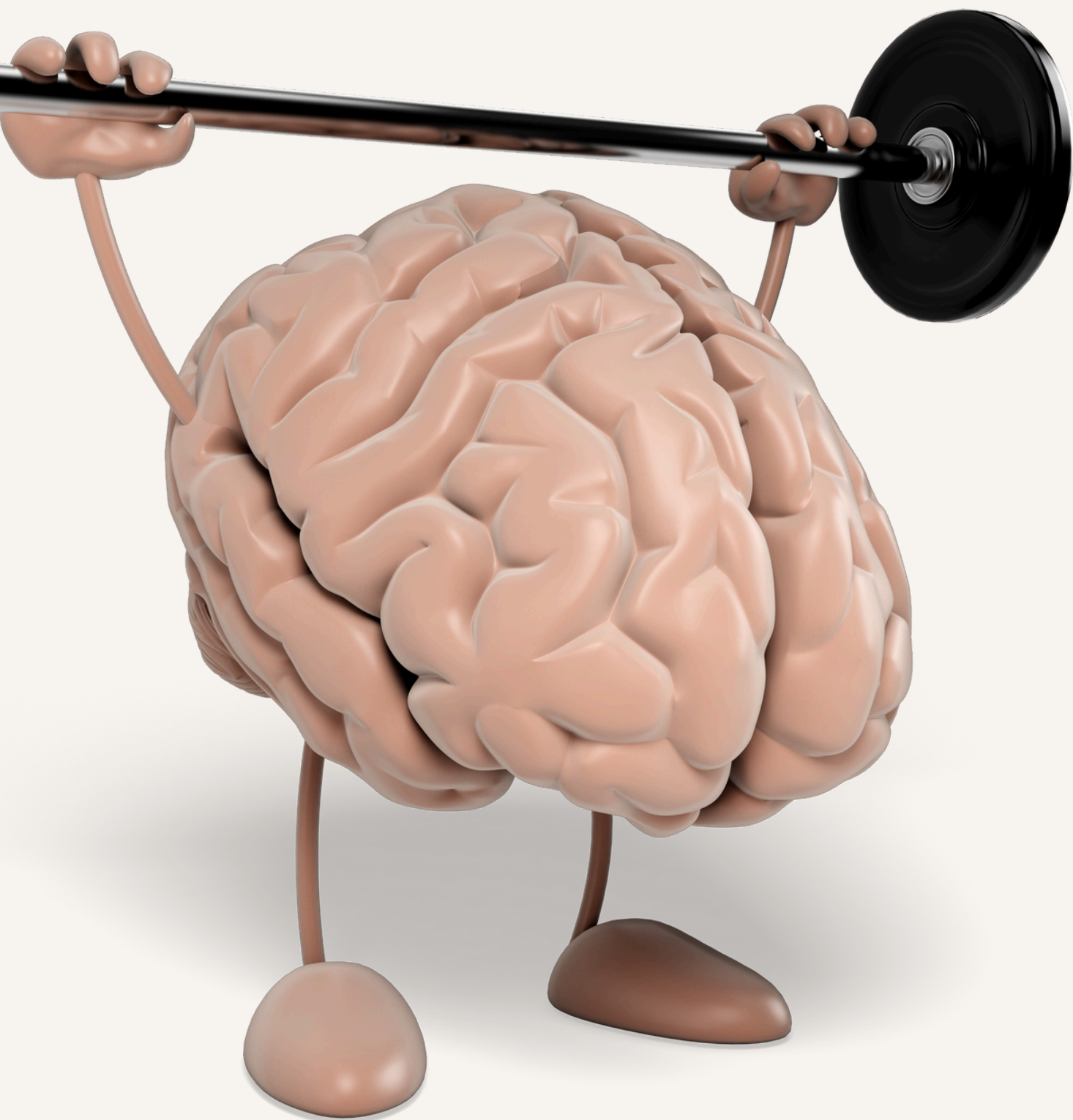
- Kiitollisuus on voimakas vastalääke biologiselle hyvään tottumiselle eli hedonistiselle adaptaatiolle.
- Ihmisellä on luontainen kyky sopeutua kaikkeen hyvään elämässä ja nautintoihin.
- Ihmiselle ei yleensä "mikään riitä", sillä sopeudumme siihen niin nopeasti.



# Hedonistisen onnenpyörän vangit

- Jatkuva enemmän haluaminen, tekee elämästämme
  - Merkityksettömämpää
  - Huonompaa
  - Masentuneempaa
  - Saa meidät etsimään aina vain suurempia nautinnon kokemuksia.
- Usein keksimme myös itsellemme jatkuvasti lisää uusia vaatimuksia, emmekä huomaa pysähtyä saavutustemme äärelle.





# Hedonistisesta adaptaatiosta on hyötyä

- Evoluutiossa hedonistinen adaptaatio on ollut erittäin hyödyllinen. Emme olisi ihmisinä kehittyneet emmekä haluaisi kehittyä tai kehittää maailmaa tai itseämme.
- Hedonistisen adaptaation mekanismin avulla voimme tehdä enemmän, hienompaa ja parempaa.
- Haluamme myös oppia uutta!





Kiitollisuuden ja hyvän  
huomaamisen avulla  
tuomme hedonistisen  
adaptaation mekanismia  
parempaan  
tasapainoon.

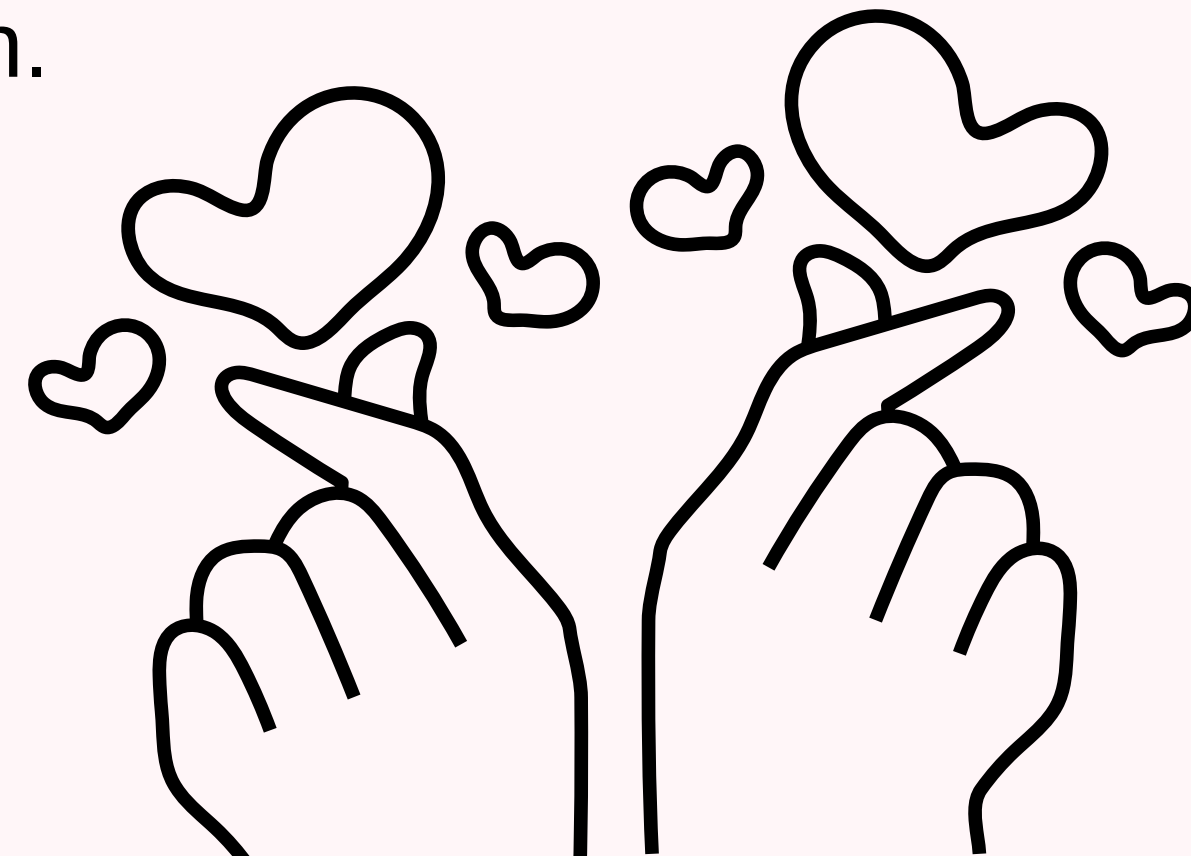
# Kiitollisuuden taito

- Kiitollisuus on kaikkein väkevin hyvinvointia edistävä myönteinen tunne.
- Kiitollisuus on kaikkein vahvimmin tutkimuksissa todistettu onnellisuutta ja hyvinvointia lisäävä yksittäinen tekijä.
- “Kiitollisuus on mielensähyvittäjän polttoainetta.”  
Jari Hakanen



# Kiitollisuus on vahva interventio

- Biologisesti keskitämme enemmän energiaa huonoihin asioihin, mutta kiitollisuus auttaa muuttamaan tätä biologiaa.
- Kiitollisuus on vastalääke masennukselle ja negatiivisille tunteille.
  - Kiitollisuus auttaa meitä näkemään, mitä kaikkea meillä todellisuudessa on.
  - Kiitollisuus estää ihmisiä pitämästä hyviä asioita elämässä itsestään selvyytenä. Se myös suuntaa huomion nykyhetkeen.
  - Yleensä ihmisillä on todellisuudessa elämässään enemmän hyvää kuin huonoa.



# Kiitollisuuslihasten harjoittaminen

- Kiitollisuudella harjoitetaan aivoja biologisen uhkien ja negatiivisten asioiden huomaamisen lisäksi kulkemaan myös hyvän huomaamisen rataa.
- Aivojen hermoradat kiitollisuuden aiheiden ja hyvän huomaamisen suhteen vahvistuvat.
- **Tarvitsemme taitoa olla läsnä, jotta voimme harjoittaa aivoja huomaamaan enemmän hyvää ympärillämme!**
- Aivojen ohjelmoiminen hyvän huomaamiseen mahdollistaa aidon kannustuksen, myönteisten asioiden sanoittamisen ja sitä kautta myönteisen tunneilmapiirin vaalimisen.

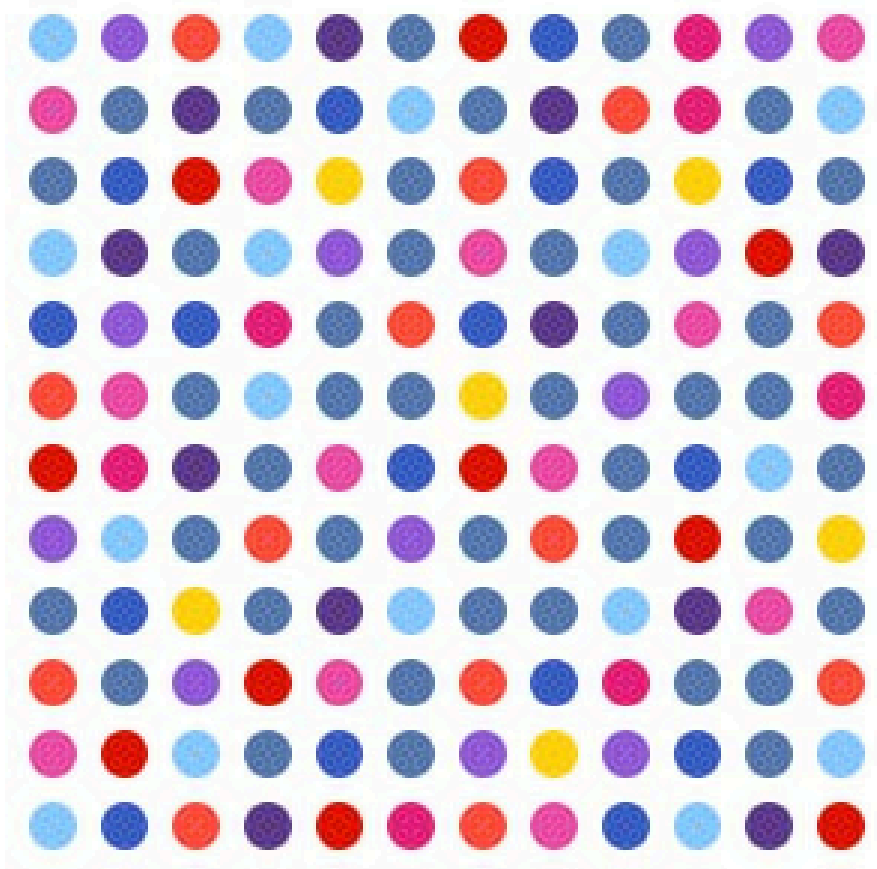




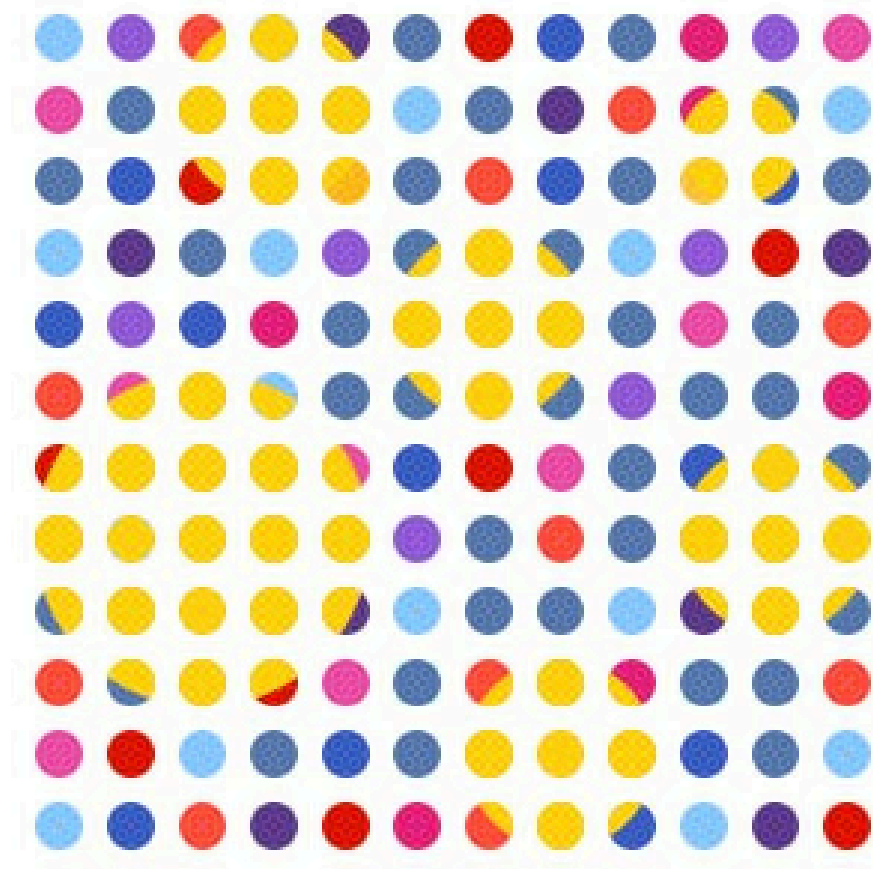
Läsnäolo ja  
pysähtyminen  
auttavat meitä  
tunnistamaan ja  
huomaamaan hyvää  
arjessa ja elämässä.

# Mikä muuttuu, kun harjoitamme kiitollisuutta?

Oma kokemuksemme muuttuu.



before gratitude



after gratitude

# Onnellisuusharjoituksia



- **Kiitollisuuspäiväkirja**
  - Kirjoita kolme asiaa joka ilta, mistä juuri sinä päivänä olet kiitollinen.
- **Kiitollisuuspurkki**
  - Kirjoita kolme asiaa lapulle, mistä juuri sinä päivänä olet kiitollinen.
  - Kiitollisuuspurkki luokkaan:  
Joka viikko jokainen laittaa purkkiin yhden kiitollisuuden aiheen – luetaan esimerkiksi kerran kuukaudessa.
- **Aloituskeskustelu: ”Mikä onnistui tai mitä hyvää tapahtui tällä viikolla / tänään / oppitunnin aikana?”**
- **Kiitollisuuskirje**



MUUTOS JOKA ON  
TAPAHTUNUT  
ELÄMÄSSÄNI  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



IHMINEN  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



MINUA  
RAUHOITTAVA ASIA  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



TUNNE  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



JOKA PÄIVÄ  
KÄYTTÄMÄNI  
ESINE  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



JOKIN KAUNIS ASIA  
MISTÄ OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



LAULU  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



JOTAKIN  
VARTALOSSANI  
MISTÄ OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



TAITO  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



PAIKKA  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



JOTAKIN MITÄ JOKU  
ON SANONUT  
MINULLE  
MISTÄ OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



KIRJA  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



MUISTO  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



JOKIN ASIA  
LUONNOSSA  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



JOTAKIN UUTTA  
MITÄ OLEN OPPINUT  
MISTÄ OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



ÄÄNI  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



UNELMA JONKA  
TOTEUTUMISESTA  
OLISIN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



PIENI ASIA  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



VIIME VIIKOLLA  
TAPAHTUNUT ASIA  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



TÄNÄÄN  
TAPAHTUNUT ASIA  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®



ASIA JOKA ON  
KOTONAMME  
JOSTA OLEN  
KIITOLLINEN

2018 © Viitottu Rakkaus®

# Pienryhmäharjoitus: kiitollisuuspiiri

- Käykää pienryhmissä kiitollisuuskierroksia alla oleviin kysymyksiin. Vastaukset voivat olla pidempiä kuin yksi sana (jos tuntuu hyvälle). Voit myös hieman pysähtyä kiitollisuuden äärelle.

Ihminen josta olen kiitollinen.

Jotakin uutta, mitä olen oppinut, mistä olen kiitollinen.

Taito, josta olen kiitollinen.

Paikka, josta olen kiitollinen.

Ihminen, josta olen kiitollinen.

Tunne, josta olen kiitollinen.

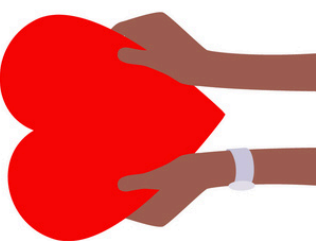
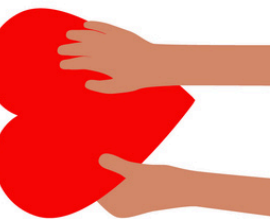
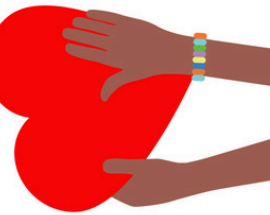
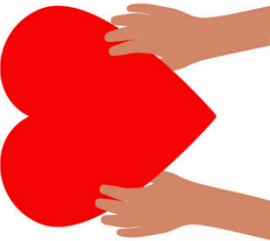
Pieni asia, josta olen kiitollinen.

Joka päivä käyttämäni esine, josta olen kiitollinen.

Viime viikolla tapahtunut asia, josta olen kiitollinen.

Muisto, josta olen kiitollinen.

Tänään tapahtunut asia, josta olen kiitollinen.



# Sanna Kumpu

Positiivisen pedagogiikan sekä  
laaja-alaisten hyvinvointitaitojen kouluttaja

sanna@positiivinenoppiminen.fi



Kiitos



