

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

HYVO3 20.11.2024

TÄNÄÄN ASETUTAAN LÄSNÄOLON ÄÄRELLE TIEDOLLISESTI JA KOKEMUKSELLISESTI

HYVO3

Susanna Heikari/Positive Education Oy

KM, Positiivisen pedagogiikan ja hyvinvointiopetuksen koulutusohjelman
koulutusohjelmajohtaja ja pääkouluttaja
Digitaalisten oppimisympäristöjen erityisasiantuntija





LÄSNÄOLOTAITOJEN HYÖDYNTÄMINEN
AIKUISEN OMASSA HYVINVOINNISSA

LÄSNÄOLON MERKITYS
VUOROVAIKUTUKSESSA, OSALLISUUDEN
EDISTÄMISESSÄ JA HYVINVOINTIA TUKEMASSA
KOULUYHTEISÖSSÄ

KOULUN HYVINVOINTISUUNNITELMIEN
EDISTÄMINEN

OTETAAN YHDESSÄ MUUTAMA TAVALLISTA SYVEMPI HENGITYS JA ASETUTAAN LÄSNÄ HETKEEN





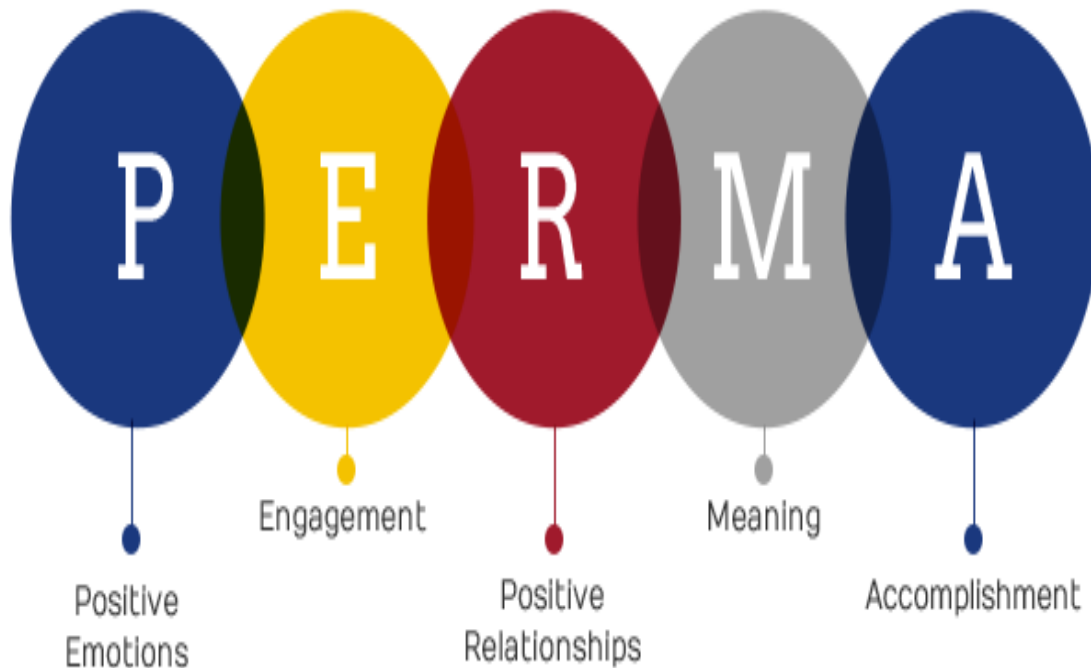
LÄSNÄOLON TAI DOT OVAT OMASTA MIELEN HYGIENIASTA HUOLEHTIMISTA

Susanna Heikari/Positive Education Oy

PERMA + H

Hyvinvointiteoria

Introducing a New Theory of Well-Being



- **POSITIVE EMOTIONS** eli myönteiset tunteet.
- **ENGAGEMENT** eli uppoutuminen (Flow) ja läsnäolo, joka mahdollistaa oppimisen ja hyvinvoinnin.
- **RELATIONSHIPS** eli hyvät ihmissuhteet, jotka ovat kukoistuksen ja onnellisuuden tärkein ainesosa.
- **MEANING** eli merkityksellisyys ja tarkoitus sekä yhteisön aidosti arjessa elävät arvot.
- **ACCOMPLISHMENT** eli saavuttaminen, oppiminen, kasvu ja kehittyminen.
- **HEALTH** eli kehon terveys ja hyvinvointi; liike, lepo, energia, vireystila ja palautuminen.

E = ENGAGEMENT

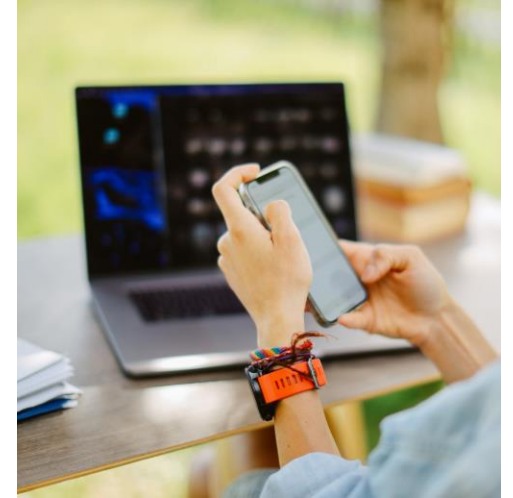
- Hyvinvointiteoria PERMA + H:n kirjain **E Engagement** tarkoittaa läsnäoloa, uppoutumista sekä flow-tilaa. Läsnäolo on hyvinvoinnin ja oppimisen edellytys.
- **Kykymme olla läsnä ja uppoutua myönteisiin tunteisiin ja tekemiseen on onnellisuuden ja hyvinvoinnin, sekä oppimisen kannalta olennainen taito.**
- Läsnäolo tässä ja nyt on psyykkistä työtä.



DIGITALISAATIO ON MUOVANNUT JA HAASTANUT KESKITTYMISKYKYÄMME JA TAITOAMME OLLA HETKESSÄ LÄSNÄ

Läsnäoloon asettumista vaikeuttaa myös esimerkiksi trauma, kohtaamattomuus ja **läsnäolon taitojen puute**, ei pelkkä digitaalinen muutos. Esim. mielen maailmoissa menneissä asioissa tai tulevaisuudessa oleminen ei tuota läsnäoloa arjen kohtaamisissa tai oppimistilanteissa.

Myös nykyelämän jatkuvat keskeytykset ja häiriötekijät kilpailevat huomiostamme ja syövät kykyämme olla läsnä ja keskittyä sekä uppoutua pitkäjänteiseen työskentelyyn.





**MULTITASKAAMINEN JA JATKUVA KIIRE
KUORMITTA AIVOJA JA RAKENTAA
MEILLE LEVOTTOMAN MIELEN.**

**ASETTUMINEN LÄSNÄ TYÖPÄIVÄN
ALUSSA JA OPPITUNTIEN ALUSSA
EDISTÄÄ HYVINVOINTIA JA OPPIMISTA
SEKÄ MAHDOLLISTAA KESKITTYYNEEN
TYÖSKENTELYN SEKÄ HYVÄN
VUOROVAIKUTUKSEN.**

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 Nina Uusitalo 2017)



”Opettajan omalla tunnetilalla on suurempi vaikutus oppilaan oppimiseen kuin millään muulla pedagogisella käyttäytymisellä tai toimenpiteellä.”

(tutkimus: Becker, 2014)



TIETOISEN LÄSNÄOLON MERKITYS HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ ja HYVINVOINTIOPETUKSESSA

Kiireisinä, "päissämme" ja ilman tietoista hyväksyvää läsnäoloa olemme huonoja opettajia ja ikäviä ihmisiä sekä kurjia kollegoita.

Läsnäolo mahdollistaa kaiken oleellisen hyvän vuorovaikutuksen onnistumisessa:

aidon kohtaamisen, aidon kiinnostumisen, läsnäolevan kuuntelun ja syvemmän kuulemisen, hyödylliset ja isommat eteenpäin vievät kysymykset, hyvän huomaamisen, vahvuuksien näkemisen toisissa ja itsessä sekä älyn ja sydämen yhteyden, eli aidon viisauden, läsnäolon ja lämmön.

Opettajan aito hyväksyvä läsnäolo saa oppilaan tuntemaan, että hän on tärkeä sekä uskomaan itsensä, omaan oppimisprosessiinsa ja kykyyn oppia!



MITEN VARMISTAN OMAN LÄSNÄOLONI OPETUKSESSA, VUOROVAIKUTUKSESSA, KOHTAAMISISSA JA ELÄMÄSSÄ?

1) Sitoudu omaan läsnäolo- tai mindfulnessharjoitukseen. Läsnäolon taito kehittyy, kun sitä harjoittaa. Tietoisien läsnäolon ja keskittymisen harjoittelu tuottaa tuloksia!

2) Varaa aina aikaa omalle rauhoittumiselle ja pysähtymiselle ennen opetusta. Parasta on, jos teet oman läsnäoloharjoituksen aina ennen jokaista oppituntia, vaikka 1 minuutin ajan.

3) Harjoittele tietoisesti palauttamaan oma läsnäolosi takaisin, kun huomaat että se karkaa. Opettele tuomaan läsnäolo takaisin tietoisesti mm. hengityksellä, jalkapohjien aistimuksilla ja huomaamalla, kun huomiosi häiriintyy tai eksyy muuhun kuin läsnäolevaan hetkeen, asiaan, oppilaaseen tms.

4) Ole armollinen mutta rehellinen itsellesi oman läsnäolon tilasta. Meillä on jokaisella taipumus haluta ajatella, että osaamme olla läsnä ilman harjoittelemia.

5) Harjoittele huomaaman oma luontainen taipumuksesi "hukata läsnäolo". Tietoinen hyväksyvä ja aito läsnäolo on selkeää, kirkasta hereilläoloa, joka on samanaikaisesti rauhallista ja valpasta.

LÄSNÄOLON MERKITYS KOHTAAMISISSA & VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA

5 KULTAISTA K:ta (Kunnioitus, kuuntelu, kiinnostuminen, kysyminen ja kannustusutaminen)

Kohtaa oppilaat, huoltajat, kollegat ja toiset ihmiset hyväntahtoisella läsnäololla ja myönteisellä avoimuudella.

LÄSNÄOLEVA KIINNOSTUMINEN – Kiinnostu aidosti toisen ihmisen tarinasta, ajatuksista, tunteista.

LÄSNÄOLEVA KUUNTELU – Kuuntele ja vain kuuntele, niin kuulet enemmän ja syvemmin! Älä mieti seuraavaa kysymystä, mitä aiot sanoa itse tai analysoi mielelläsi toisen sanomaa. Luota siihen, että läsnäolevalla kuuntelulla kuulet kaiken tärkeän ja oleellisen!

LÄSNÄOLEVA KANNUSTAMINEN – Kun kiinnostut aidosti ja kuuntelet läsnäolevasti, huomaat luonnollisesti hyviä asioita ja voit antaa hyvää palautetta tietoisesti ja hetkessä. Huomaat, tiedostat ja pystyt sanoittamaan positiivista palautetta aidosti.

LÄSNÄOLEVA KYSYMINEN – Kun olet ensin kohdannut toisen läsnäolevasti, kiinnostunut, kuunnellen ja kannustaen, löydät oikeat kysymykset helposti ja luonnollisesti.

KUNNIOITTAVA LÄSNÄOLO JA LÄSNÄOLEVA KUNNIOITUS – Aito ja 100% läsnäolo kiinnostuen, kuunnellen, kannustaen ja kysyen on erittäin kunnioittava tapa kohdata toinen ihminen. Läsnäolosi on jo kunnioituksen osoitus toiselle ja läsnäolevalla kunnioituksella osaat olla myös luonnollisen hienotunteinen, rakentava ja viisas haastavissakin vuorovaikutustilanteissa mitä arjessa väistämättä eteen tulee.



“Mikään
ei toimi, jos
vuorovaikutus
ei toimi”

- ❖ Jyväskylän yliopiston tuore 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.**
- ❖ Opiskelijoiden päivittäisistä, arkisista kohtaamisista ja kouluyhteisön vuorovaikutussuhteista syntyy ilmapiiri, jossa **mahdollistuvat sekä oppiminen että hyvinvointi**

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

Missä hetkessä olit tänään täysin läsnä?

MENEMME 3 HENGEN BR –HUONEISIIN:

1. KERRO BR –HUONEESSA TILANNE, JOSSA OLIT TÄYSIN LÄSNÄ TÄNÄÄN. (3-4 min.)
2. KAKSI MUUTA KUUNTELEE LÄSNÖOLEVASTI KESKEYTTÄMÄTTÄ KUN KERTOJA KERTOO.
3. KUUNTELIJAT **JÄLLEENKERTOVAT** TARINAN MINKÄ KUULIVAT ja ESITTÄVÄT KUMPIKIN YHDEN LISÄKYSYMYKSEN TARINASTA (3-4 min.)
4. VAIHTAKAA ROOLEJA NIIN, ETTÄ JOKAINEN SAA OLLA KERRAN KERTOJA JA JAKAA OMAN LÄSNÄOLON HETKEN.

**LÄSNÄOLON TAITO ON AVAIN HYVINVOINTIIN, OPPIMISEEN JA
RAKENTAVAAN HYVINVOINTIA EDISTÄVÄÄN VUOROVAIKUTUKSEEN
JA KOHTAAMISEEN KOULUSSA!**



***LÄSNÄOLON HARJOITTELUN HYÖDYT NÄKYVÄT VIIVEELLÄ...
– ANNA ITSELLESI, OPPILAILLE/OPISKELIJOILLE JA LÄSNÄOLOLLE AIKAA***

A hand is shown from the bottom, holding a glowing, golden orb. The background is a soft-focus sunset with a rainbow arching across the sky. The text is overlaid in white, sans-serif font.

LÄSNÄOLO TÄSSÄ JA NYT MAHDOLLISTAA
HYVIEN ASIOIDEN TIEDOSTAMISEN JA
HUOMAAMISEN SEKÄ TIETOISEN HUOMION
SUUNTAAMISEN NIIHIN

HYVÄÄN KESKITTÄMINEN VAHVISTAA HYVINVOINTIA JA OPPIMISTA
SEKÄ EDISTÄÄ MIELENTERVEYTTÄ!

ASETUTAAN YHDESSÄ HARJOITUKSEN ÄÄRELLE

<https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-koulu-videot/>

- NÄET KUVAN
- HAVAINNOIMME KUVAA NÄKÖAISTIN KAUTTA OHJATUSTI
- LOPUKSI ASETUMME HETKEKSI KUULOAISTIN ÄÄRELLE

HARJOITUS KESTÄÄ NOIN 4 MINUUTTIA





MITÄ AJATUKSIA JA/TAI TUNTEITA HARJOITUS HERÄTTI?



A young woman with long dark hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a dark green long-sleeved shirt and is holding a white coffee cup and saucer. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

MIKROTAUKO 15 min.



LÄSNÄOLON TAITO (E) MAHDOLLISTAA

VIREYSTILAN SÄÄTELYN,
KESKITTÄMISEN SÄÄTELYN JA
TUNTEIDEN SÄÄTELYN

Aikuisen hyvinvoinnin kannalta ja hyvinvointia edistävän vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden vahvistamisen näkökulmasta sekä hyvinvointia edistävän opetuksen näkökulmasta olennaiset itsesäätelytaidot:

- Vireystilan säätely
- Keskittymisen säätely
- Tunteiden säätely



VIREYSTILOJA HAVAINNOITAESSA VOI HYÖDYNTÄÄ VIREYSTILAN TUNNISTAMISEN TYÖKALUNA
ZONES OF REGULATION MALLIA, JOSSA ON NELJÄ ERI VYÖHYKETTÄ.

1. YLIVIRITTUNYT/JÄNNITTUNYT

2. KOHONNUT VIREYSTILA, INNOSTUNUT,
HERMOSTUNUT STRESSAANTUNUT

3. VIREYSTILA ON IHANTEELLINEN, OLO ON
RAUHALLINEN JA KESKITTYMISKYKYINEN

4. VIREYSTILA ON ALIVIRITTUNYT, SURULLINEN, ALAKULOINEN



MIKÄ VIREYSTILA SINULLA ON JUURI NYT?

1. YLIVIRITTÄNYT/JÄNNITTÄNYT

2. KOHONNUT VIREYSTILA, INNOSTUNUT, HERMOSTUNUT STRESSAANTUNUT

3. VIREYSTILA ON IHANTEELLINEN, OLO ON RAUHALLINEN JA KESKITTÄMISKYKYINEN

4. VIREYSTILA ON ALIVIRITTÄNYT, SURULLINEN, ALAKULOINEN



VIREYSTILA TARKOITTAÄ TOIMINTAVALMIUTTA JA ON YHTEYDESSÄ TUNTEIDEN SÄÄTELYYN

1. Vireystilan säätely tarkoittaa ihmisen kykyä saavuttaa, ylläpitää ja muuttaa vireystilaa toimintaan sopivaksi.
2. Vireystilan säätely mahdollistaa tunteiden ja keskittymisen säätelyn. Tunteiden säätely ja keskittyminen vaikeutuu, jos vireystila ei ole optimaalisella tasolla. -> asettumisharjoitukset auttavat tunnistamaan oman vireystilan ja säätelemään sitä.
3. Tunnesäätely, kyky keskittyä ja vireystila ovat yhteydessä toisiinsa, mutta ne tarkoittavat eri asioita.
4. **Vireystila voi olla korkea ilman, että tunnetila on korkea.**
Esim.->Tunteiden osalta rauhallinen, mutta vireystilaltaan valpas tila onkin usein optimaalinen toimimiseen, oppimiseen ja **hyvään vuorovaikutukseen.**





•Punainen vyöhyke

•Hälytystila, "taistele tai pakene" -tila. =

Ylivireystila, jossa tunteet ovat voimakkaita.

Omaa tilaa on vaikea säädellä ja keskittymis-
sekä huomiokyky on kaventunut.

(Tunnekokemus voi olla pelko, viha tai raivo)

Oppiminen ja rakentava vuorovaikutus ei
onnistu ylivireystilassa.

YLIVIREYSTILA ON PITKITTYESÄÄN HAITALLINEN JA HEIKENTÄÄ HYVINVOINTIA

Ylivireystilassa olevalla ihmisellä voi esiintyä mm.

- Unettomuutta ja unihäiriöitä
- Ärtynisyyttä
- Keskittymisvaikeuksia
- Ylivalppautta -> hikoilua ja säpsähtelyä
- Itsesäätelyn haasteita (tunteiden säätely, aistisäätely, toiminnanohjaus-> itsensä johtaminen)

Ylivireystilassa keho on ikään kuin jatkuvassa hälytystilassa, vaikka todellista ulkopuolista vaaraa ei olisikaan.



STOP -HARJOITUS

RAUHOITTUMISEN HARJOITTELUUN

<https://vimeo.com/817353482/8c1bab807b?share=cop>

S = Stop

T = Take a breath

O = Observe

P = Proceed



KELTAINEN VYÖHYKE

Vireystila on kohonnut. Oman tilanteen säätely on kuitenkin jotenkin hallittavissa.

Keltaisella vyöhykkeellä voi kokea olevansa esimerkiksi vihainen, pelokas tai stressaantunut, hermostunut/ huolestunut, mutta myös myönteisemmät tunnetilat, kuten innostuminen tai ihastuminen kertovat kohonneesta vireystilasta.

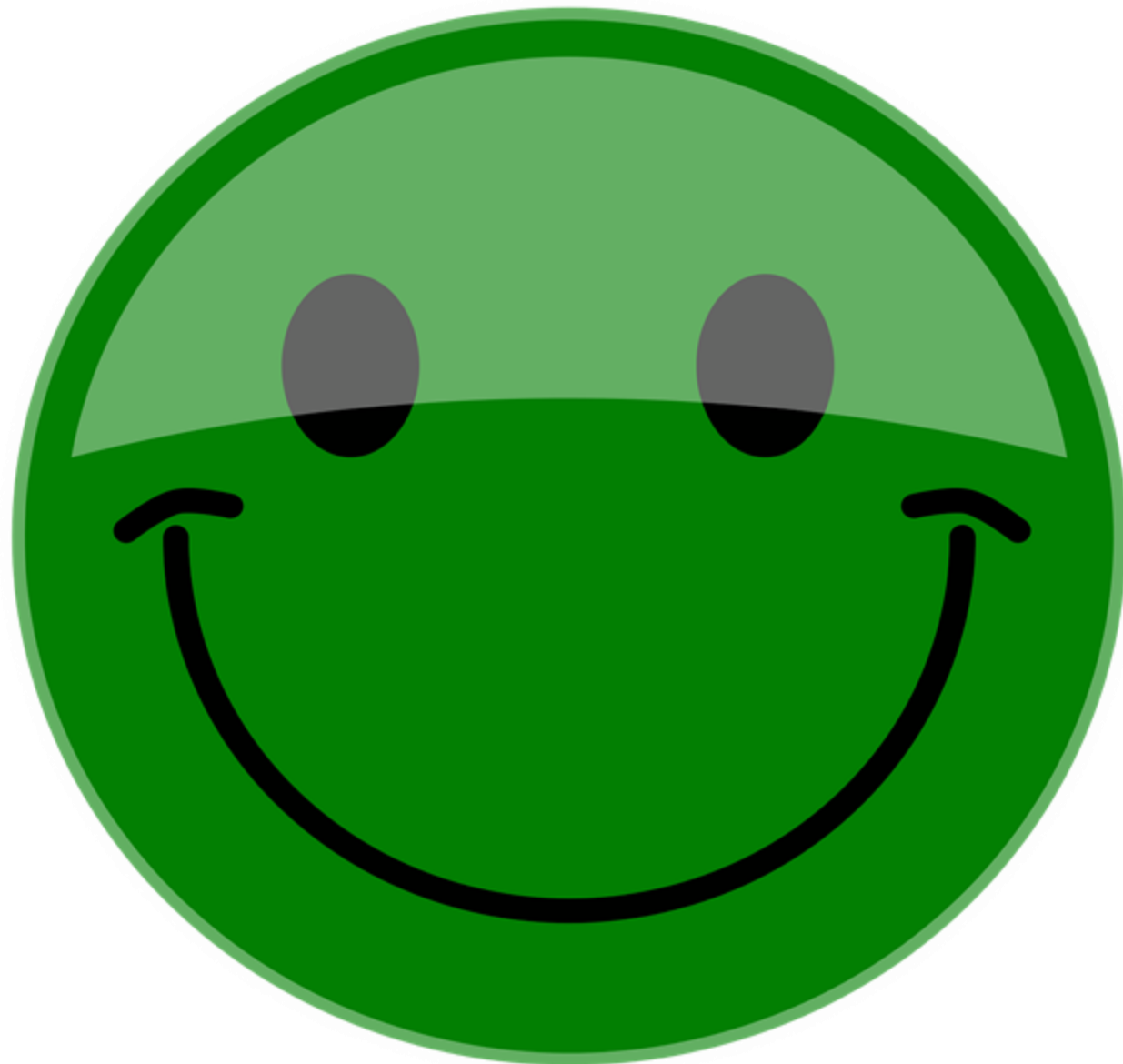
KOHONNUT VIREYSTILA

Oppiminen ja toimiminen on
Mahdollista ja vuorovaikutus sujuu,
mutta ei tapahdu
parhaalla mahdollisella
tavalla.





KOHONNEEN
VIREYSTILAN
SÄÄTELY
JALKAPOHJEN
AISTIMISEN
AVULLA



VIHREÄ VYÖHYKE

.Vireystila on ihanteellinen. Vihreän vireystilan tunnusmerkkejä ovat rauhallisuus ja neutraalit tunteet. Vihreässä vireystilassa ihminen yleensä kokee olevansa keskittymiskykyinen ja tyytyväinen. Ihanteellisessa vireystilassa ihminen on kyvykäs tavoitteelliseen työskentelyyn ja on aikaansaava. Vireystila ei heilahtelee nopeasti tai nouse liikaa.



IHANTEELLINEN VIREYSTILA

EDISTÄÄ ja TUKEE HYVINVOINTIA ja
VUOROVAIKUTUSTA sekä
OIVALTAMISTA!

IHMINEN KOKEE HALLINNAN
TUNNETTA TILANTEESSA!



IHANTEELLISESSA VIREYSTILASSA OLEMME PARHAIMMILLAMME – KESKITTÄMINEN ONNISTUU HYVIN JA TUNTEET OVAT MELKO NEUTRAALEJA, FLOW –TILA MAHDOLLISTUU!

SININEN VYÖHYKE –ALIVIREYSTILA

Alivireystilassa vireystila on matala.

Ihminen saattaa kokea olevansa
esim. surullinen, yksinäinen, väsynyt
tai tylsistynyt, jopa lamaantunut.

Tässä alivireystilassa voi onnistua
rutiiniluontoiset tehtävät,
mutta keskittyminen harhailee,
huomiokyky on huono ja toiminnot
hidastuvat. Virheet lisääntyvät ja
eteneminen asioissa on tahmeaa.



ALIVIREYSTILA ON PITKITYESSÄÄN HAITALLISTA HYVINVOINNILLE, VUOROVAIKUTUS TAKKUAA JA OPPIMINEN ON HIDASTA

Alivireystilassa esiintyy tunteiden ja aistimusten vähäisyyttä, turtuneisuutta, tyhjyyden tuntua ja passiivisuutta.

Normaalitilassa elimistö palautuu ohimenevistä stressitiloista ja hermosto toimii tasapainoisesti. Eri seikat voivat kuitenkin horjuttaa tasapainoa ja vaikuttaa sitä kautta kehon eri säätelyjärjestelmiin.



AISTIHARJOITUS KOSKETUSAISTIN KAUTTA
ALIVIREYSTILAN LEMPEÄÄN KOHOTTAMISEEN

HALAUS ITSELLE X 2

HENGITÄ SISÄÄN AVAA JA LEVITÄ KÄDET
SIVUILLE VARTALON MOLEMMIN PUOLIN

ULOSHENGITYKSELLÄ ANNA ITSELLESI
HALAUS



VIREYSTILA HÄIRIINTYY JA VAIHTELEE HELPOSTI

Sisäiset häiriötekijät: ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset, paine, motivaation pulmat, nälkä...

Ulkoiset häiriötekijät: Äänet, välineet, ympäristö, muut ihmiset, kännykkä, värit, valot jne.

- Opi tunnistamaan erilaiset häiriötekijät
- Tietoinen vireystilan säätely ja rutiinit esim. Tilan tuuletus, ulkoilu, veden juonti, valojen himmentäminen
- Häiriöiden sietokykyä voi kehittää!

Punainen vyöhyke – Hälytystila tai "taistele ja pakene" -tila. Ylivireystila, jossa tunteet ovat voimakkaita. Oma tilaa on vaikea säädellä ja keskittymis- sekä huomiokyky on kaventunut. (Tunnekokemus voi olla esim. pelko, viha tai raivo) Ylivireystilassa vastavuoroinen rakentava vuorovaikutus estyy.

Keltainen vyöhyke – Vireystila on kohonnut. Oman tilan säätely on kuitenkin jotenkin hallittavissa. Keltaisella vyöhykkeellä voi kokea olevansa esimerkiksi vihainen, pelokas, stressaantunut, hermostunut tai huolestunut, mutta myös myönteisemmät tunnetilat, kuten innostuminen tai ihastuminen kertovat kohonneesta vireystilasta. Kohonneessa vireystilassa vuorovaikutus on mahdollista, mutta ei tapahdu parhaalla mahdollisella tavalla.

Vihreä vyöhyke – Vireystila on ihanteellinen. Vihreän vireystilan tunnusmerkkejä ovat rauhallisuus ja neutraalit tunteet. Vihreässä vireystilassa ihminen yleensä kokee olevansa keskittymiskykyinen, tyytyväinen ja on kyvykäs tavoitteelliseen työskentelyyn, aloitteellisuuteen ja on aikaansaava. Vireystila ei heilahtelee nopeasti tai nouse liikaa. Ihminen kokee hallinnan tunnetta tilanteessa. Vuorovaikutus on sujuvaa ja kohtaaminen läsnäolevaa.

Sininen vyöhyke, Alivireystila. Alivireystilassa vireystila on matala. Ihminen saattaa kokea olevansa esim. surullinen, yksinäinen, väsynyt tai tylsistynyt. Tässä alivireystilassa voi onnistua rutiiniluontoiset tehtävät, mutta keskittyminen harhailee, huomiokyky on huono ja toiminnot hidastuvat. Virheet lisääntyvät ja eteneminen asioissa on tahmeaa. Vuorovaikutus takkuu ja huomio harhailee, toisen kohtaaminen on poissaolevaa.



VIREYSTILAN SÄÄTELY ON TAITO, JOKA ON MAHDOLLISTA LÄSNÄOLON HARJOITTELUN KAUTTA

PARIPORINA BR -HUONEET

1. KERRO ARIEN TODELLINEN ESIMERKKITILANNE OMASTA TYÖELÄMÄSTÄ.
2. VALITSE TILANNE, JOSSA TUNNISTAT JONKUN NÄISTÄ NELJÄSTÄ VIREYSTILASTA SELKEÄSTI.
3. KERRO MIKÄ TILANNE ON KYSEESSÄ JA MINKÄ VIREYSTILAN TUNNISTAT.
4. MITÄ TUNTEITA TÄHÄN ESIMERKKITILANTEESEEN LIITTYI.

YLIVIRITTYNYT/JÄNNITTYNYT

KOHONNUT VIREYSTILA, INNOSTUNUT, HERMOSTUNUT STRESSAANTUNUT

VIREYSTILA ON IHANTEELLINEN, OLO ON RAUHALLINEN JA KESKITTYMISKYKYINEN

VIREYSTILA ON ALIVIRITTYNYT, SURULLINEN, ALAKULOINEN



HYVÄÄ KASVUA – OPS

Hyvinvointiopetus turvaa lasten ja nuorten kasvun kohti hyvää ihmisyyttä ja hyvää elämää.

Hyvinvointia edistävä koulukulttuuri syntyy hyvinvoivista aikuisista, hyvinvoinnin merkityksen sekä sisältöjen ymmärryksestä ja osaamisesta sekä jokapäiväisistä hyvinvointia edistävästä teoista koulun arjessa.

Laaja-alaiset hyvinvointitaidot ovat TAITOJA, joita voidaan oppia ja opettaa.





VALMIS RAKENNE JA JALKAUTTAMISEN TYÖKALU POSITIIVISEEN PEDAGOGIIKKAAN JA HYVINVOINTIOPETUKSEN

Susanne Leikari, Positive Education Oy

II. JAKSO TUNTEET

tunnetaidot,
läsnäolotaidot &
myötätuntotaidot

- ITSESÄÄTELY -



HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ OPETUS JA KOULUKULTTUURI

- Mikä on toimintasuunnitelman tärkein tavoite?
- Mitä haluamme tuoda koulukulttuuriin (laaja-alaiset hyvinvointitaidot)?
- Miten perehdymme Hyvää kasvua –opsin sisältöihin?
- Miten perehdytämme henkilöstön?
- Mitä haluamme opettaa oppilaille?

HYVINVOINTISUUNNITELMA

Toimintasuunnitelma omaan kouluun

- Mikä on toimintasuunnitelman tärkein tavoite?
 - Mitä haluamme tuoda koulukulttuuriin (laaja-alaiset hyvinvointitaidot)?
 - Miten perehdytämme henkilöstön?
 - Miten sitoutamme koko henkilöstön?
 - Mitä haluamme opettaa oppilaille?
 - Miten oppilaiden opetus voidaan toteuttaa meidän koulussa?
 - Mihin haluan / tarvitsee perehtyä vielä lisää?
- Miten kirjataan rakenteisiin?
 - Koulun OPSiin? Kunnan OPSiin? Koulun toimintasuunnitelmaan? Koulun vuosisuunnitelmaan?
 - Hyvinvointisuunnitelman päivittäminen säännöllisesti esim. lukuvuosittain.



Välitehtävänä on kirjoittaa toimintasuunnitelmaa



Mitä otan käyttöön omassa työssäni?

- Sitoudu yhteen sisältöön, jota alat toteuttamaan arjessa

Toimintasuunnitelman aloittaminen

- Tavoitteiden kirjaaminen (edellinen dia)
- Hyvinvointitaitojen suunnitelma:
 - Hyvän huomaamisen jalkauttaminen koulun arkeen
 - Hyvää kasvua –opsiin perehtyminen ja sen soveltaminen omaan kouluun



LÄSNÄOLOTAITOJEN HARJOITTELU
TIETOISUUSTAITOJEN TUTKIMUS SUOMESSA
TERVE OPPIVA MIELI

LÄSNÄOLOHARJOITUKSIA KOULUUN
HYMY -HARJOITUKSET LÖYDÄT TÄÄLTÄ:
<https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-koulu-videot/>

[HTTPS://TERVEOPPIVAMIELI.FI/KOULUT-PAIVAKODIT/TYOMME-KASVATUS-JA-OPETUSALLA/](https://terveoppivamieli.fi/koulut-paivakodit/tyomme-kasvatus-ja-opetusallalla/)



Asetu usein läsnä hetkeen!

MIKÄ OLI ERITYISEN
HYÖDYLLISTÄ MINULLE
TÄMÄN PÄIVÄN TEEMOISSA ?





KIITOS!

SUSANNA HEIKARI/POSITIVE EDUCATION OY

Susanna Heikari/Positive Education Oy