

Yhdessä on kivaa



Hyvinvoinnin
vuosikello

Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ 

YHDESSÄ ON KIVAA



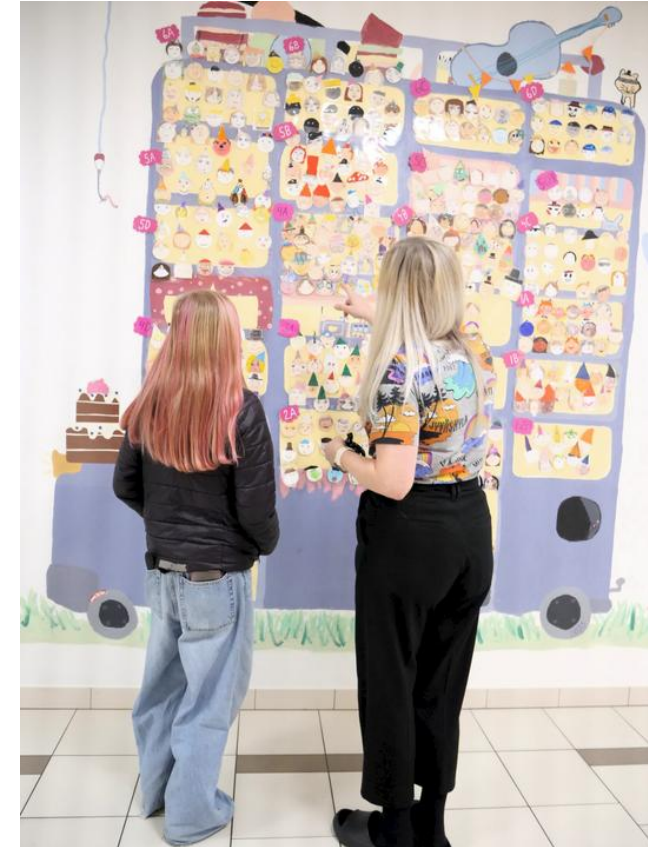
Hyvän huomaaminen
Vuorovaikutustaidot
Kaveritaidot
Turvataidot

elo-lokaku

Hyvän huomaaminen

- Hyvän huomaaminen on taitoa
 - kiinnittää tietoisesti huomiota hyviin asioihin ja tapahtumiin
 - pysähtyä ja viipyillä hyvän äärellä
 - sanoittaa ympärillä olevia hyviä asioita
 - puhua hyvää toisille.
- Hyvän huomaaminen vahvistaa tutkitusti hyvinvointia ja auttaa selviytymään haasteista.

Lähde: Avola & Pentikäinen 2022



Vuorovaikutuksen 5K:ta

- Kiinnostus
- Kysyminen
- Kuuntelu
- Kannustus
- Kunnioitus

Lähde: Avola & Pentikäinen 2022



Kaveritaidot

- Kaveritaitoja ovat mm.
 - toisten huomioonottaminen ja kohtaaminen arvostavasti
 - kaikkien mukaan ottaminen
 - kaverin puolustaminen
 - taito sanoa tarvittaessa ei
 - ristiriitatilanteiden ratkaiseminen ja neuvottelu
 - taito pyytää ja antaa anteeksi
 - kyky tuntea ja ilmaista empatiaa
 - auttaminen ja avun pyytäminen
 - luotettavuus.



Lähde: Mielenterveystalo & Suomen Mielenterveys ry

Kaveritaidot

- Kaveritaitoja tarvitaan mm.
 - kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen
 - toisten lasten kanssa toimimiseen
 - sosiaalisista tilanteista selviytymiseen
 - ryhmässä toimimiseen.



Lähde: Mielenterveystalo

Turvataidot

- Turvataitojen avulla lapset ja nuoret
 - voivat puolustaa omia rajojaan ja pitää huolta itsestään
 - oppivat kunnioittamaan omaa ja toisten ihmisarvoa sekä kehoa.
- Turvataitoja opettamalla edistetään lasten ja nuorten
 - itsearvostusta ja itseluottamusta
 - tunne- ja vuorovaikutustaitoja
 - hyviä kaverisuhteita.



Lähde: Väestöliitto & Suomen Mielenterveys ry

Turvataidot

- Turvallisuus on yksi ihmisen keskeisistä tarpeista, johon jokainen luonnostaan pyrkii.
- Turvattomuutta ja epävarmuutta kokiessaan oppilaan on oltava jatkuvasti varuillaan, mikä häiritsee tarkkaavaisuuden säätelyä, keskittymiskykyä ja sitä kautta oppimista.



Lähde: Suomen Mielenterveys ry

Lähteet

- Avola, P., Pentikäinen, V., Alalauri, S., & Salminen, M. 2022. Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja. BEEhappy Publishing.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.
- Suomen Mielenterveys ry. 1.-2. lk Hyvän mielen taitomerkki. OPETTAJALLE: Kaveritaidot. Viitattu 28.11.2025.
<https://oppi.mieli.fi/mod/book/view.php?id=5449>
- Mielenterveystalo. Lasten kaveritaitojen omahoito-ohjelma. Viitattu 28.11.2025.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-kaveritaitojen-omahoito-ohjelma/mita-kaveritaidot-ovat>