



**POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN JA POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN TEORIA JA KÄYTÄNTÖ**



# POSITIIVINEN PSYKOLOGIA HYVINVOINNIN TIEDE

- Positiivinen psykologia tutkii hyvinvointia, onnellisuutta ja inhimillistä kukoistusta
- Positiivinen psykologia ja perinteinen psykologia tuottavat tietoa rinnakkain eri näkökulmista
- Positiivinen psykologia ei ole “positiivisuuden ideologiaa” tai “pakkoposiitivisuutta”
- Positiivinen pedagogiikka ja hyvinvointiopetus perustuvat positiiviseen psykologiaan tieteeseen ja tutkimuksiin





POSITIIVISEN  
PSYKOLOGIAN  
NÄKÖKULMA: Mikä on  
hyvää ja toimivaa?

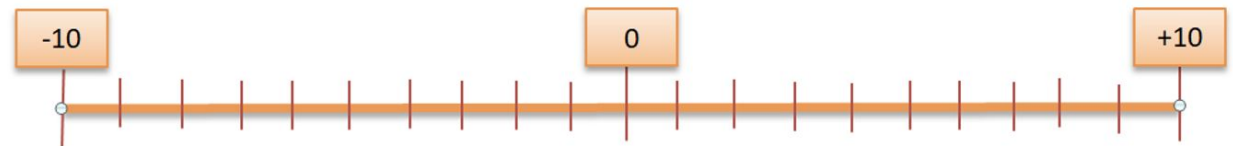
---

WHAT IS STRONG  
VS.  
WHAT IS WRONG?



## Hyvinvoinnin ja kukoistuksen asteikko

- Pahoinvoinnin poistaminen ei vie meitä hyvinvoinnin mittarilla plussa-asteikolle, vaan lähelle nollaa.





# HYVINVOINNIN KOONTITEORIA PERMA+H



- **POSITIVE EMOTIONS** eli myönteiset tunteet
- **ENGAGEMENT** eli uppoutuminen ja läsnäolo
- **RELATIONSHIPS** eli ihmissuhteet
- **MEANING** eli merkityksellisyys ja tarkoitus
- **ACCOMPLISHMENT** eli saavuttaminen
- **HEALTH** eli terveys ja hyvinvointi

A watercolor illustration on a yellow background. In the center, a butterfly with orange and blue wings is perched on a red flower. Surrounding it are other flowers in shades of purple, pink, and red, along with green leaves. The style is soft and artistic.

# POSITIVE EDUCATION

= POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA  
JA HYVINVOINTITAITOJEN OPETUS

---

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 tarkoituksena on lisätä yksilöiden ja koulujen kukoistusta (Meek 2015).





## **POSITIVE EDUCATION PÄHKINÄNKUORESSA**

---

- 1) **HYVÄN HUOMAAMISEN ASENNE**
- 2) **KANNUSTAVA JA VAHVISTAVA PALAUTE**
- 3) **OHJAAVA DIALOGINEN OPETUSOTE**
- 4) **YHTEISTOIMINNALLISUUS JA YHDESSÄ  
TEKEMINEN (tavoitteet, arviointi jne)**
- 5) **HYVINVOINTITAITOJEN OPETUS**





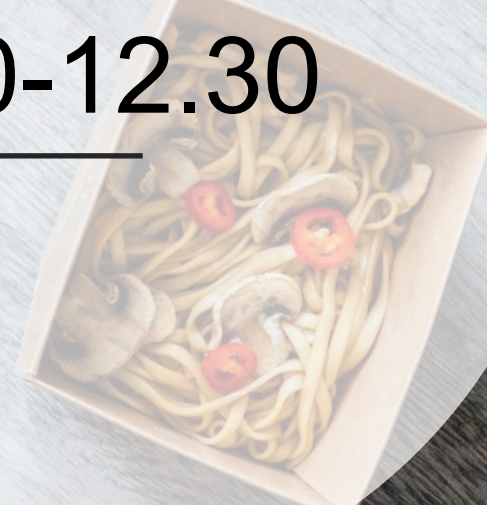
**AIKUISEN HYVINVOINTI ON AVAIN ONNISTUMISEEN**





**LOUNAS**  
**11.30-12.30**

---







# HYVIEN IHMISSUHTEIDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE ON KIISTATON

- Jokainen tarvitsee  
tunteet kuulumisesta  
joukkoon  
sekä  
tunteen siitä,  
että tulee nähdyksi,  
kohdatuksi ja arvostetuksi  
omana itsenään.

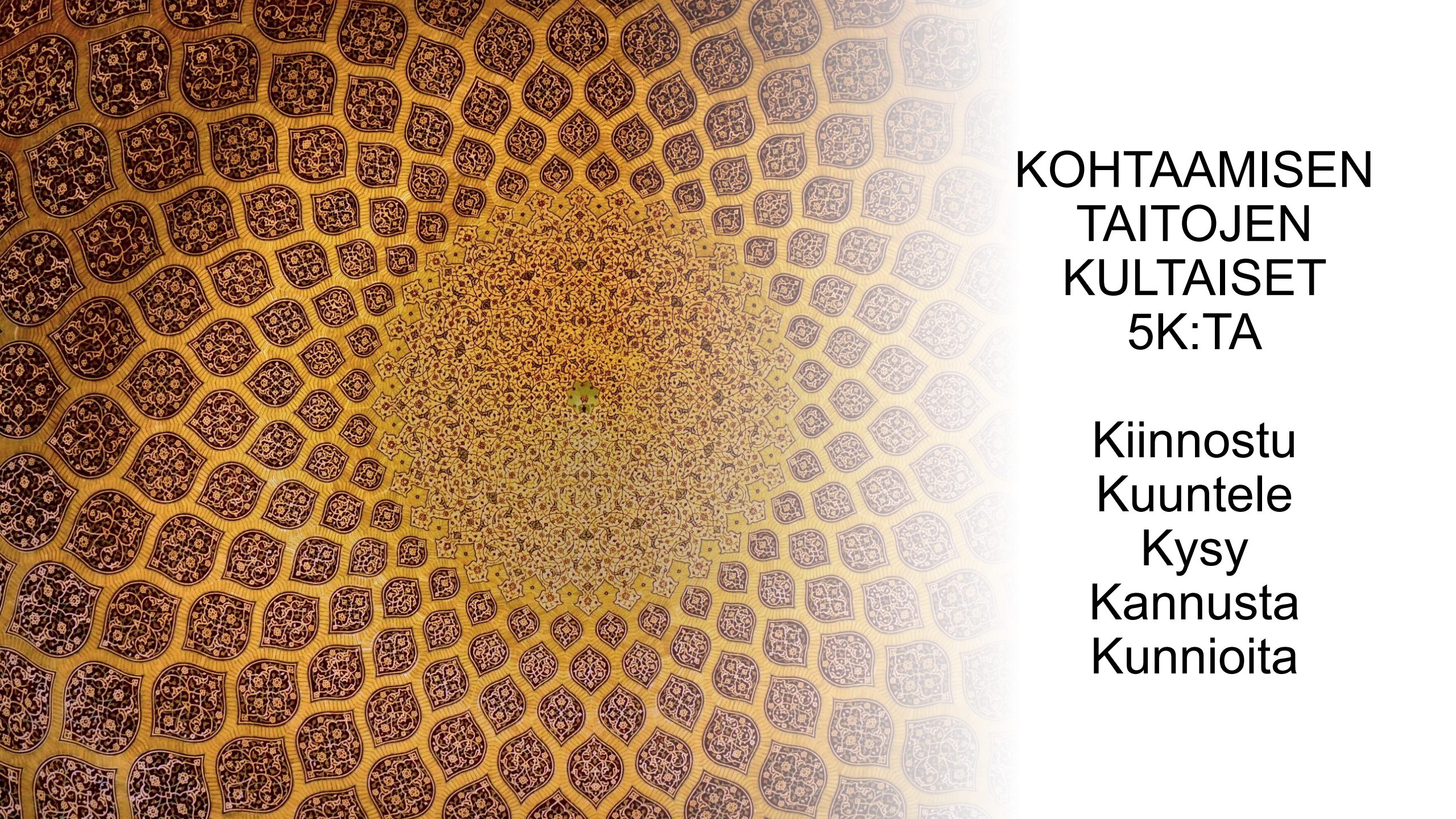




## HYVÄT VUOROVAIKUTUSTAITOJEN

- Taitoa olla myönteisessä vuorovaikutuksessa toisten kanssa
- Taitoa hallita hyvän vuorovaikutuksen taidot ja käyttää niitä
- Taitoa olla aktiivisena ja myönteisenä vuorovaikuttajana ihmissuhteissa
- Taitoa rakentaa ryhmiä ja yhteisöjä myönteisellä vuorovaikutuksella





# KOHTAAMISEN TAITOJEN KULTAISET 5K:TA

Kiinnostu  
Kuuntele  
Kysy  
Kannusta  
Kunnioita





# Kiinnostu

- Mistä tiedän,  
että toinen  
ihminen on  
aidostu  
kiinnostunut?
- (- tai ei ole...?)





# Kuuntele

- Mistä tiedän,  
että toinen  
kuuntelee  
minua aidosti?

(- tai ei kuuntele...?)





# Kysy

- Miltä tuntuu,  
jos neuvotaan  
tai jos kysytään  
lisää?

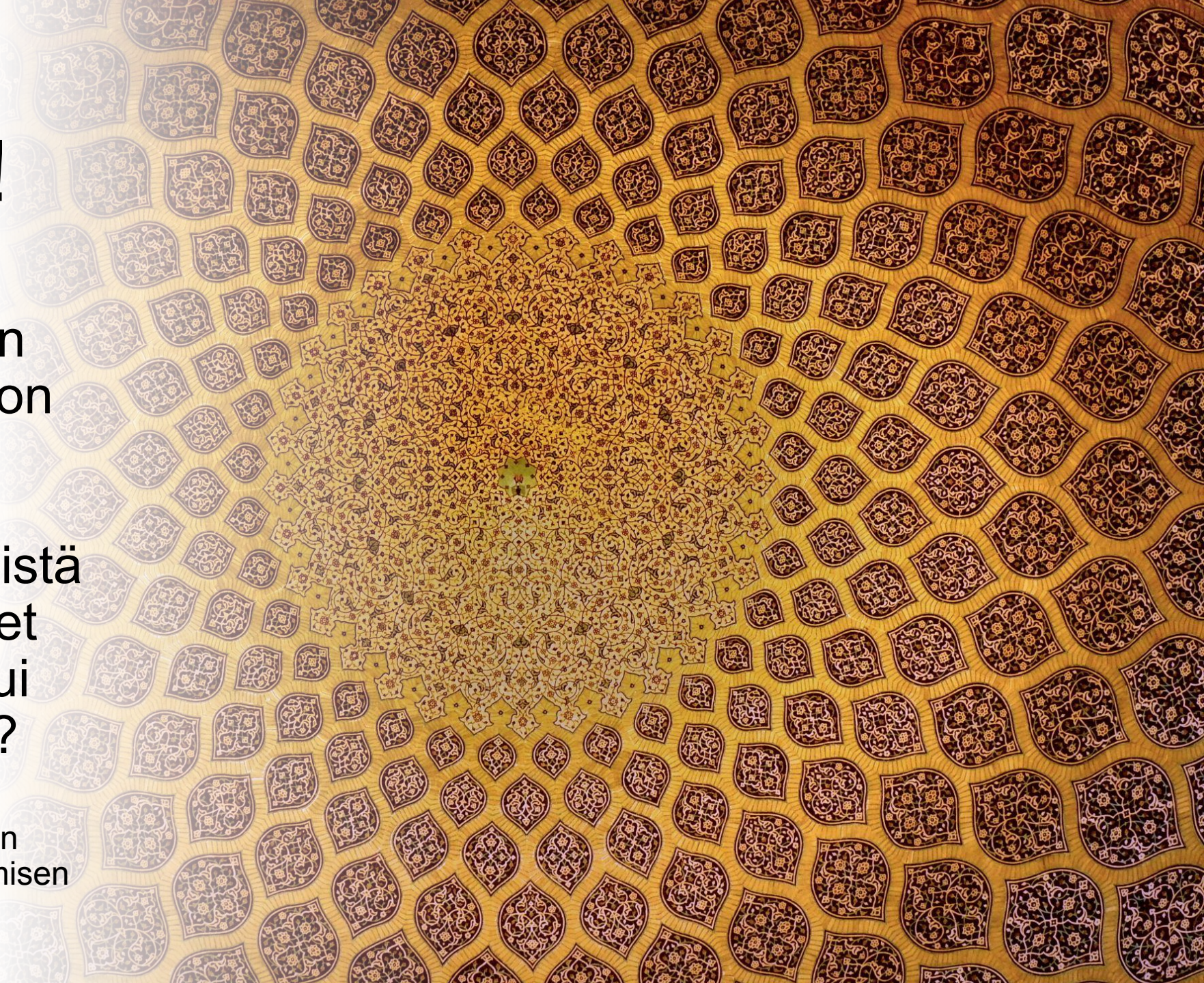


# Kannusta!

Aidon myönteisen  
palautteen voima on  
valtava!

Minkälaista myönteistä  
palautetta sinä olet  
saanut, joka tuntui  
erityisen hyvälle?

(mieti hetki itse, ja jaa sitten  
myönteinen muisto kannustamisen  
voimasta chattiin)





# Kunnioita



- Kunnioitus tarkoittaa kaikille eri asioita
- Mikä on sinusta kunnioittavaa käytöstä ryhmässä?

Kirjoita omat ajatuksesi chatiin





# KUUNTELUHARJOITUS RYHMÄN KANSSA

---

- 1) Ensimmäinen kertoja kertoo itsestään 5 minuuttia: esimerkiksi työstä, perheestä, harrastuksesta tai jostakin itselle tärkeästä aiheesta.
- 2) Kuuntelijat kuuntelevat 5 minuuttia keskeyttämättä. (ajastin soimaan)
- 3) Kuuntelija 1 kysyy yhden lisäkysymyksen kertojalta ja tämä vastaa.
- 4) Kuuntelija 2 kiittää ja antaa myönteistä palautetta kuulemastaan.
- 5) Roolit vaihtuvat aina seuraavalle eteenpäin, kunnes kaikki ovat kertoneet, kuunnelleet, kysyneet ja kannustaneet.

Aikaa yhteensä 45 minuuttia.





Tauko



# KOULUTUSOHJELMAN TEHTÄVÄT JA HARJOITTELU

**1. KIRJAKERHO & LUKUPIIRI:** Kukoistava kasvatus – kurssikirjan lukupiiritehtävä ja kirjakeskustelu, jota käydään yhdessä Pedanet sivustolla

**2. OPPIMISPÄIVÄKIRJA:** kirjoitetaan omat pohdinnat, jotka reflektoidaan paritehtävänä. Jokainen kirjoittaa yhteenvedon omista oivalluksistaan (1-2 sivua), joka palautetaan Susannalle 15.4.2023

**3. HYVINVOINTITAITOJEN HARJOITTELU JAKSOJEN VÄLISSÄ –** kokemuksista keskustellaan yhdessä oman pienryhmän kanssa, joka toimii samalla kohtaamisen ja hyvinvoinnin pedagogiikan testiryhmänä





# KUKKOISTAVA KASVATUS KIRJAKERHON OHJEET

- Tilaa itsellesi kirja kotiin (ohjeet sähköpostissa. Voit myös kuunnella tai lukea E-kirjaa.
- Lue jokaisen jakson jälkeen ko. Teemaan liittyvät luvut (ohjeet ja luvut sähköpostissa)
- **Keskustele lukemastasi luvusta Pedanet-kurssisivustolla:**

**1) Kommentoi ensiksi edellisen kirjoittaman nostoa**

**2) Kirjoita sitten oma nostosi ja sen herättämät ajatukset.**

**3) Seuraava keskustelija kommentoi sinun nostoasi.**



# OPPIMISPÄIVÄKIRJA N OHJEET

- Jokaiselta koulutuskerralta tulee oppimispäiväkirjamuotoinen pohdintatehtävä jakson teemoista.
- Kirjaa ensin omia pohdintojasi itsellesi ja keskustelkaa niistä sitten yhdessä pienryhmässä jaksojen välissä (tarkemmat ohjeet sähköpostilla)
- Palauta koulutuksen loppuksi omien huomioiden ja keskusteluiden pohjalta 1-2 sivun mittainen yhteenveto **Susannalle 15.4.2023 mennessä**





# HYVINVOINTITAITOJEN HARJOITTELU JAKSOJEN VÄLEISSÄ PIENRYHMISSÄ

- Jokaisen jakson jälkeen tulee hyvinvointitaidon harjoittelua, jonka pieniä arjen huomioita jaetaan pienryhmän kesken (whatsapp-, sähköposti, tekstiviesti tms).
- **ENSIMMÄISEN JAKSON TEHTÄVÄ:  
HUOMAA HYVÄ ARJESSA!**

Päivittäinen hyvän huomaaminen – lähetä yksi hyvän huomaamisen havainto joka päivä omalle ryhmälle.

Esimerkiksi: tänään hyvää oli aamuaurinko... ystävän hymy...lämmिन koti...raikas ilma...





# HUOMAA HYVÄ! KEHU KIITÄ KANNUSTA







KIITOS!  
Susanna Heikari

---

& Positiivisen  
oppimisen tiimi