

Oppimisen ja hyvinvoinnin edistäminen positiivisen pedagogiikan keinoin

KT, LO Eliisa Leskisenoja

Joensuu ja seutukunnat, VESO

29.9.2018



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Käsiteltäviä teemoja:



- positiivinen psykologia ja kasvatust
- myönteisten tunteiden merkitys
- välittävä pedagogiikka
- PERMA-teoria arjen työkaluna
- Positiivisen pedagogiikan työkalupakki

Mikä meni hyvin?



Positiivinen psykologia



“The negative screams at you but the positive only whispers.”

Barbara Fredrickson



+ + + + + + - + + + + + + + + + +

+ + + - + + + + + + + + + + + + + +

+ + + + + + + + + + + - + + + + + + +

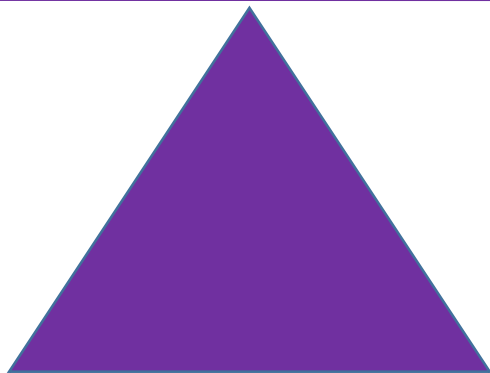
+ + - + + + + + + + + + + + + + + + +

+ + + + + + + - + + + + + + + + + + + +





3:1



Miksi myönteisiä
tunteita?



- älyllisesti



- sosiaalisesti



- fyysisesti



- psykologisesti



Onnelliset ja hyvinvoivat ihmiset

menestyvät muita paremmin

- koulussa
- työssä
- ihmissuhteissa
- terveyden ylläpitämisessä
- raha-asioissa

Jopa heidän elinikänsä on pidempi!

esim. Lyubomirsky, King & Diener 2005



Onnelliset ja hyvinvoivat lapset

ovat

- kiitollisempia, ystävällisempiä, hyväntahtoisempia
- kiinnostuneempia muista ihmisistä
- avuliaampia, sinnikkäämpiä ja yhteistyökykyisempiä
- terveempiä
- sitoutuneempia koulutyöhön

sekä

- selviytyvät stressaavista tilanteista helpommin
- muodostavat parempia ystävyys- ja opettaja-oppilassuhteita
- käyttäytyvät asiallisemmin

esim. Lewis, Huebner, Reschly & Valois 2009;
Nickerson & Nagle 2004; Suldo, Shaffer & Riley 2008



Ja...

...onnelliset oppilaat oppivat paremmin!



Noddings 2003

Positiivinen kasvatus

KAKSOISKIERRE



Perinteiset tiedot ja
taidot

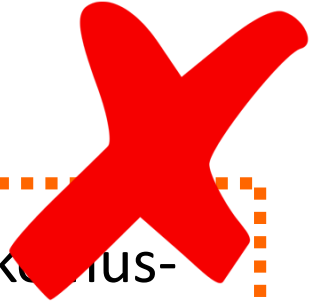
Hyvinvointitaidot ja
hyvä luonne

Seligman ym. 2009

Täsmennystä



- Lapsen hyvinvoinnin edistäminen
- Hyvään keskittyminen, myönteinen tulokulma
- Lapsen mahdollisuuksiin uskominen
- Vahvan luonteen rakentaminen
- Lapsen välittävä kohtaaminen, pedagoginen rakkaus
- Korkealaatuinen opetus



- Negatiivisten tunteiden ja kokemusten kieltäminen, haasteiden glitterointi
- Kestopositiivinen ajattelu
- Vaatimustason lasku
- Opiskelun viihteellistäminen



FOCUS
ON THE

GOOD



Positiivisten odotusten voima – Pygmalion efekti

Rosenthal & Jacobsen 1968

”Saat sen, mitä odotat.”

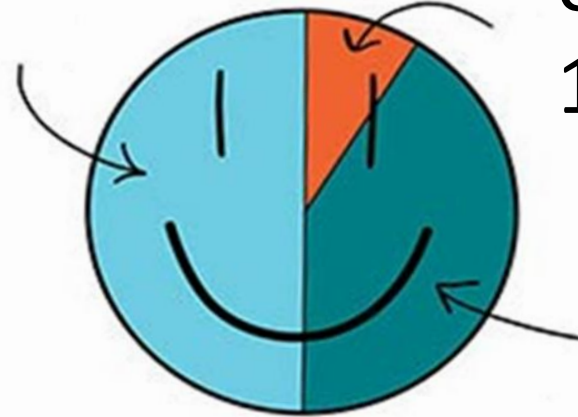
Tavoitteena kukoistava kouluuyhteisö



”Happiness pie”

perintötekijät
50 %

olosuhteet
10 %



omat ajatukset ja teot
40 %

Pedagoginen rakkaus

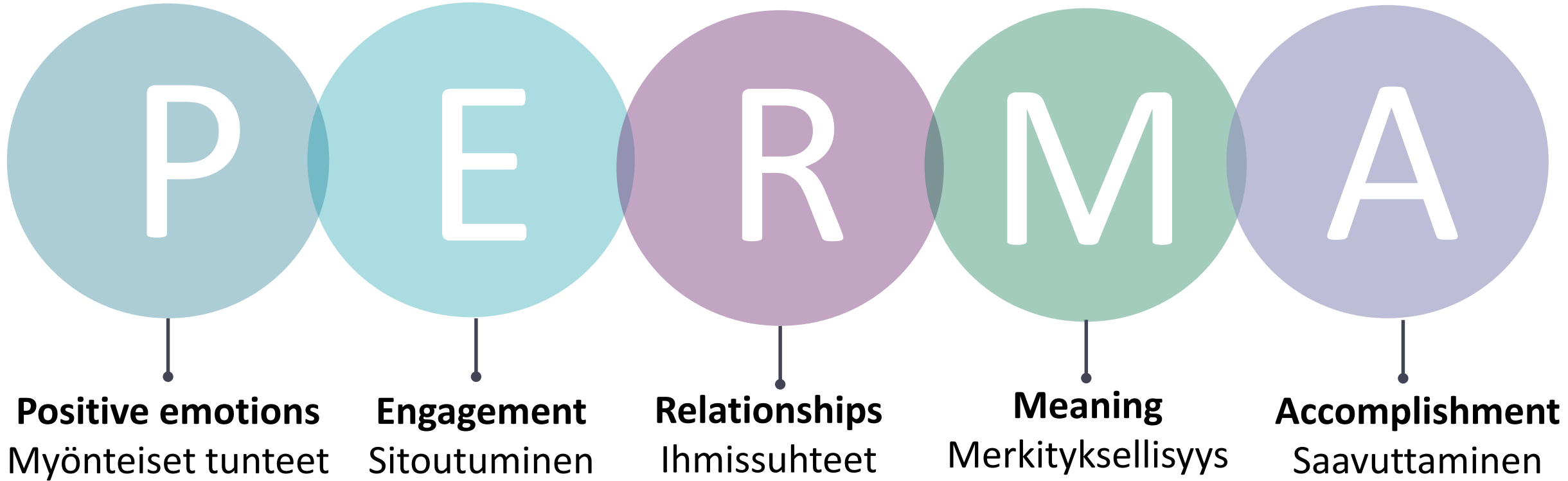


Välittävä pedagogiikka

”Small things make a big difference!”

- Oppilaan näkeminen ja kuuleminen
- Oppilaan kunnioittaminen ja arvostaminen ihmisenä; yksilöllisten tarpeiden huomioiminen
- Hyvän etsiminen ja hyvään keskittyminen
-> SANOTTAMINEN
- Turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen; lämpö, välittäminen, huolenpito, koskettaminen
- Aito kiinnostus oppilasta ja hänen elämäänsä kohtaan
- Hyväntuulisuus, positiivisuus, hymy
- Kunnioittava ja hienovarainen vuorovaikutus, pedagoginen tahdikkaus, sensitiivisyys
- Itsetunnon ja minäpystyvyyden vahvistaminen
- Onnistumisen kokemusten järjestäminen, myönteinen palaute, kiittäminen
- Vankkumaton usko oppilaan mahdollisuuksiin; sopivan korkeat odotukset
- Rajojen asettaminen; aikaa kasvulle
- Kärsivällisyys ja anteeksiantaminen
- Pienet ”uhraukset”
- Opettajan aitous ja inhimillisyys





Seligman 2011

P

Kiitollisuus-
päiväkirja

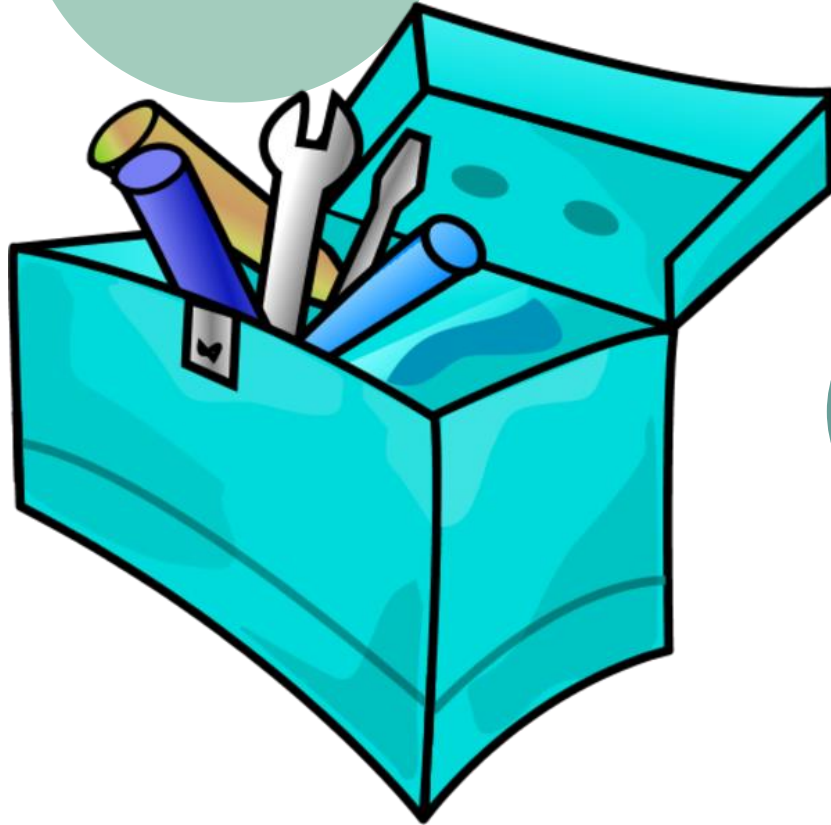
M

Vahvuus-
treenit

R

E

A



What
went
well?

Myönteinen
palaute

Flow

TIPS-
tehtävät

Viikko-
vihkonen

Class
meetingit

Eliisa Leskisenoja

Positiivisen
PEDAGOGIIKAN
TYÖKALUPAKKI

PS-KUSTANNUS

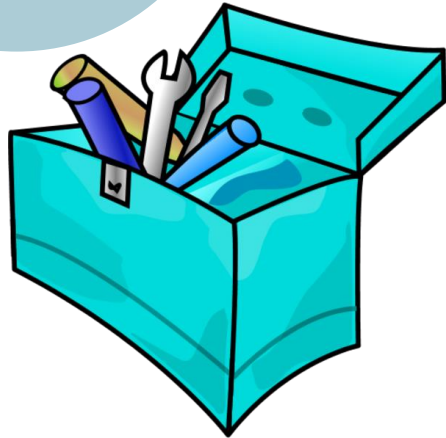
Tutkimusvuoden aikana huomattua...

- Luokan sosiaaliset suhteet vahvistuivat
- Työnteko luokassa sujuvaa ja palkitsevaa
- Yhteistoiminnallisuus lisäsi motivaatiota
- Oppiminen tehostui ja suoritukset paranivat
- Käyttäytymispulmat vähenivät
- Vanhempien suhtautuminen kouluun muuttui myönteisemmäksi
- Työstä tuli entistä merkityksellisempää ja suuri hyvinvoinnin lähde





Positive emotions – myönteiset tunteet



- What went well?
- kiitollisuusharjoitteet
- luokkapiiri
- myönteisen ajattelun ja optimismin harjoittelu
- hyvän mielen aarrearkku
- kehuvuoli
- Open kauppa
- huumori

Nauru kannattaa

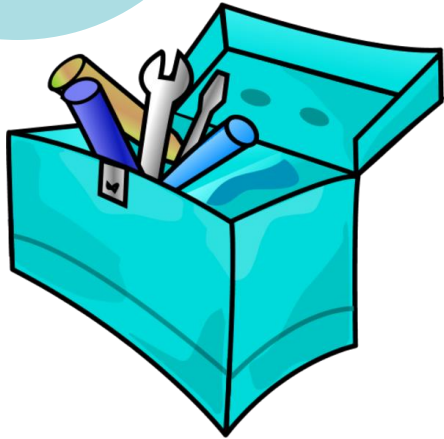
- Parantaa mielialaa
- Lievittää stressiä
- Vahvistaa immuunijärjestelmää
- Laskee verenpainetta
- Terästä muistia
- Tehostaa uuden oppimista
- Lisää viehätysvoimaa
- Polttaa kaloreita
- Vahvistaa itsetuottamusta



Mitä enemmän naurua, sitä vanhemmin ryhmä sitoutuu yhteen!

E

Engagement - sitoutuminen

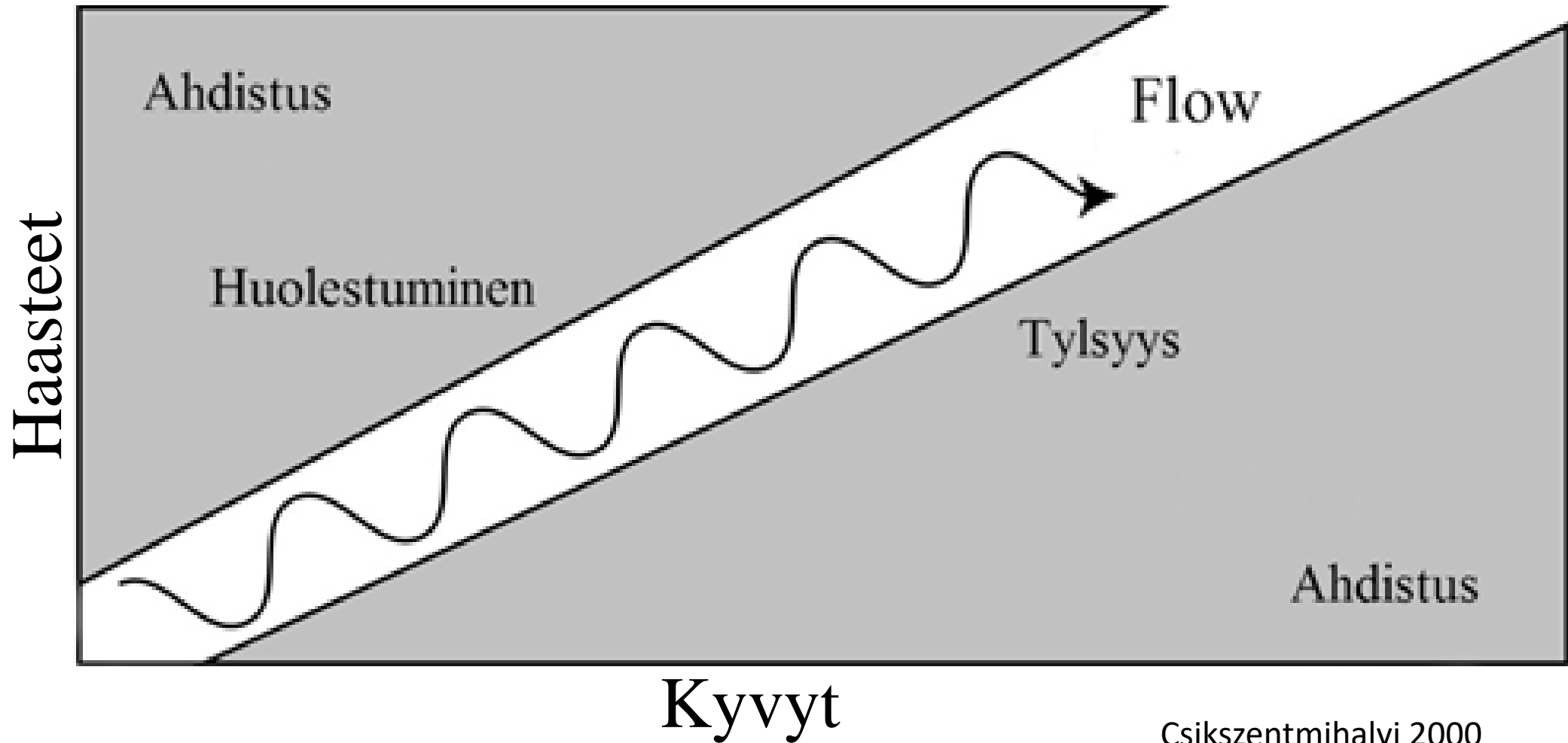


- flow-kokemukset
- mindfulness-harjoitukset

The background features a series of overlapping, wavy lines in a rainbow spectrum of colors (red, orange, yellow, green, cyan, blue, purple). These lines flow from the left side of the frame towards the right, creating a sense of movement and depth. The colors transition smoothly, and the lines are semi-transparent, allowing them to blend and create a rich, multi-layered effect. The overall aesthetic is modern and dynamic.

Flow

Flow'n edellytytys





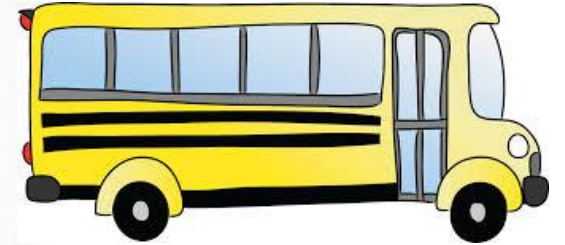
Miten opettaja voi tarjota flow'lle suotuisat olosuhteet?

- Oppilaan aktiivinen rooli; hands on -tehtävät
- Yhteistoiminnallisuus
- Riittävän haasteelliset tehtävät
- Ongelmanratkaisu
- Tuen tarjoaminen
- Oppilaiden kokemusmaailman ja mielenkiinnon kohteiden huomioiminen
- Toiminnalla selkeät tavoitteet; palaute
- Autonomia
- Kiireettömyys, joustavat aikataulut
- Ihmissuhteisiin panostaminen; huumori

Mindfulness – tietoinen läsnäolo



Mind Full, or Mindful?





Relationships - ihmissuhteet



- välittävä pedagogiikka
- yhteistoiminnallinen työskentely
- ystävälliset teot
- kummitoiminta
- myönteinen kodin ja koulun yhteistyö
- TIPS-kotitehtävät
- Viikkovihkonen

Mitä tulee paikalle,
kun sinä tulet paikalle?





Meaning - merkityksellisyys



- Vahvuustreenit

“What you focus on
will grow...”



- Jokaisella ihmisellä voimavaroja, jotka ovat valjastettavissa onnistuneen elämänpolun saavuttamiseksi -> hyvän huomaaminen ja sanottaminen
- Vahvuus = ominaisuus, joka tuntuu omalta itseltä ja jonka käyttäminen on sisäisesti motivoivaa
- Paljon myönteisiä vaikutuksia:
 - edistävät suoriutumista ja tavoitteiden saavuttamista
 - parantavat ihmissuhteita
 - toimivat apuna vaikeuksista selviytymisessä ja niiden ennaltaehkäisyssä
 - tuovat merkityksellisyyttä elämään
 - edistävät elämäntyytyväisyyttä, terveyttä ja hyvinvointia
- VIA-luokitus: 6 hyvettä ja 24 vahvuutta
- Yksilöllinen vahvuusprofiili: ominaisvahvuudet, kasvuvahvuudet
- Voi harjoituttaa
- Päiväkoti ja koulu avainasemassa



VIA = Values in Action

Peterson & Seligman 2004



Hyveet:

Viisaus

Rohkeus

Inhimillisuus

Oikeudenmukaisuus

Kohtuullisuus

Henkisyys



VIISAUS JA TIETO

1. Luovuus
2. Uteliaisuus
3. Arviointikyky
4. Oppimisen ilo
5. Näkökulmanottokyky

ROHKEUS

6. Rohkeus
7. Sinnikkyys
8. Rehellisyys
9. Innostus

INHIMILLISYYS

10. Rakkaus
11. Ystävällisyys
12. Sosiaalinen älykyys

OIKEUDENMUKAISUUS

13. Ryhmätyötaidot
14. Reiluus
15. Johtajuus

KOHTUULLISUUS

16. Anteeksiantavuus
17. Vaatimattomuus
18. Harkitsevaisuus
19. Itsesäätely

HENKISYYS

20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
21. Kiitollisuus
22. Toiveikkaus
23. Huumorintaju
24. Hengellisyys



Peterson & Seligman 2004

Tehtävä



1. Piirrä kätesi ääri viivat paperille.
2. Katso VIA-luokittelua ja etsi sieltä viisi vahvuutta, jotka tuntuvat omalta itseltäsi.
3. Kirjoita joka sormeen yksi ominaisvahvuutesi.
4. Mieti valmiiksi esimerkki tilanteesta, jossa käytit jotain ominaisvahvuuttasi.

**What are
your
personal
strengths?**



viacharacter.org



VIA SURVEY

CHARACTER STRENGTHS

REPORTS

COURSES

PROFESSIONALS

FIND YOUR PATHWAY TO **POSITIVE.**

WITH THE ONLY FREE, SCIENTIFIC SURVEY ON CHARACTER STRENGTHS

Take The Free VIA Survey

Kokonäyttöleike



| | Sopii minuun erittäin hyvin | Sopii minuun suurimmaksi osaksi | Sopii minuun jossain määrin | Sopii minuun vähän | Ei sovi minuun ollenkaan |
|--|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Kyky keksiä uusia ja erilaisia ideoita on yksi vahvuuksistani. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Olen toistuvasti asettunut voimakasta vastustusta vastaan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En koskaan luovuta kesken tehtävän. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pidän aina lupaukseni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Terveellisen ruuan syöminen ei ole minulle ongelma. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Katson aina asian valoisaa puolta. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Olen henkinen ihminen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tiedän miten käyttäytyä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saatan aina loppuun sen minkä aloitan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Sopii minuun erittäin hyvin | Sopii minuun suurimmaksi osaksi | Sopii minuun jossain määrin | Sopii minuun vähän | Ei sovi minuun ollenkaan |
|--|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Nautin todella tehdessäni pieniä palveluksia ystäväilleni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Elämässäni on ihmisiä, jotka välittävät tunteistani ja hyvinvoinnistani yhtä paljon kuin omistaan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Toimiessani johtajana kohtelen jokaista yhtä hyvin riippumatta hänen taustastaan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vaikka edessäni on karkkia tai keksejä, en koskaan ylensyö. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1: Kiitollisuus 📧

Olet tietoinen hyvistä asioista ympärilläsi etkä pidä niitä itsestäänselvyksinä. Ystäväsi ja perheenjäsenesi tietävät, että olet kiitollinen, koska käytät aikaasi kiitoksen osoittamiseen.

2: Rehellisyys ❤️

Olet rehellinen henkilö. Et pelkästään puhu totta vaan elät elämääsi rehellisesti ja aidosti. Olet jalat maassa ja teeskentelemätön. Olet "todellinen" henkilö.

3: Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus 🌸

Huomaat ja arvostat kauneutta, erinomaisuutta ja taidokasta toimintaa kaikilla elämän aloilla, luonnosta taiteisiin, matematiikkaan, tieteisiin ja arkisiin kokemuksiin

4: Toiveikkaus 🌅

Odotat tulevaisuudelta parasta ja teet työtä saavuttaaksesi sen. Uskot että voit kontrolloida tulevaisuutta.

5: Uteliaisuus 🔍

Osoitat uteliaisuutta kaikkeen. Kyselet aina paljon ja pidät kaikkia aiheita kiehtovina. Pidät tutkimisesta ja uuden löytämisestä.

6: Reiluus ⚖️

Kaikkien ihmisten kohtelemisen reilusti on pysyvä periaatteesi. Omat tunteesi eivät vaikuta toisia ihmisiä koskeviin päätöksiisi. Annat kaikille mahdollisuuden.

7: Sinnikkyys 🏔️

Teet paljon töitä saattaaksesi loppuun sen, minkä aloitit.

8: Rakkaus ❤️

Arvostat läheisiä ihmissuhteita, erityisesti kun jakaminen ja huolenpito ovat vastavuoroisia. Ihmiset, jotka ovat sinulle läheisimpiä, pitävät myös sinua itselleen läheisimpänä.

9: Oppimisen ilo 📖

Rakastat uusien asioiden oppimista sekä luokahuoneessa että itseksesi. Olet aina pitänyt koulusta, lukemisesta, museoista ja kaikista paikoista, joissa voi oppia.

Käytännössä

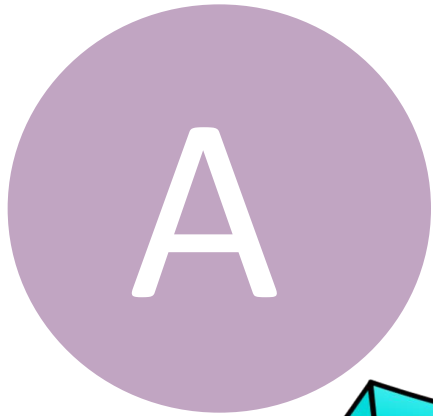
- Ominaisvahvuudet ja ryhmän vahvuudet näkyviin (silhuetti, käsi, joukkuepaita, kilpi, vahvuuksien puutarha, supersankarit, valokuvakollaasi)
- Toiminnan sanoittaminen, sankarihetkien etsiminen, rikastettu palaute
- Viikon vahvuus
- Tarinoita, ajatelmia, lainauksia, musiikkia, elokuvia, YouTube-klippejä
- Vahvuustreeni-tehtäviä
- Keskusteluhetkiä, vahvuuksien vieminen kaikkeen toimintaan
- Vahvuuspiiri
- What Went Well & vahvuudet
- Bongataan vahvuuksien käyttöä elokuvista, TV-ohjelmista, kirjoista, sarjakuvista, tosielämästä
- Salainen ystävä
- Vahvuusidolit
- Vahvuuksien sukupuu
- Vahvuuksien soittolista, vahvuuselokuvat
- Kaveripulmissa/konflikteissa vahvuuskirje
- Vahvuuksia bongaileva pehmolelu kotikierrokselle
- Visualize your future



Vaihtoehtoisesti

- 3-5 vahvuutta, jotka havaittavissa oppilaiden toiminnassa
- muutama vahvuus, jotka hyödyttäisivät lapsiryhmää
- vahvuudet vuodenkiertoon liittyen (Celebrity Strengths)
- eri vuosiluokilla tietyt vahvuudet (4 kpl/vuosi tai hyve/vuosi)





Accomplishment - saavuttaminen



- tavoitteiden asettelu (SMART)
- mindset
- sinnikkyuden, itsesäätelyn ja resilienssin tukeminen
- myönteinen palaute, tuki ja kannustus
- saavutusten ja onnistumisten juhlistaminen
- kannustava ja vahvuusperustainen arviointi

Specific

Measurable

GOAL

Achievable

Realistic

Timely



Mindset

Asenteet ja ajattelumallit
suoriutumisen
taustatekijöinä

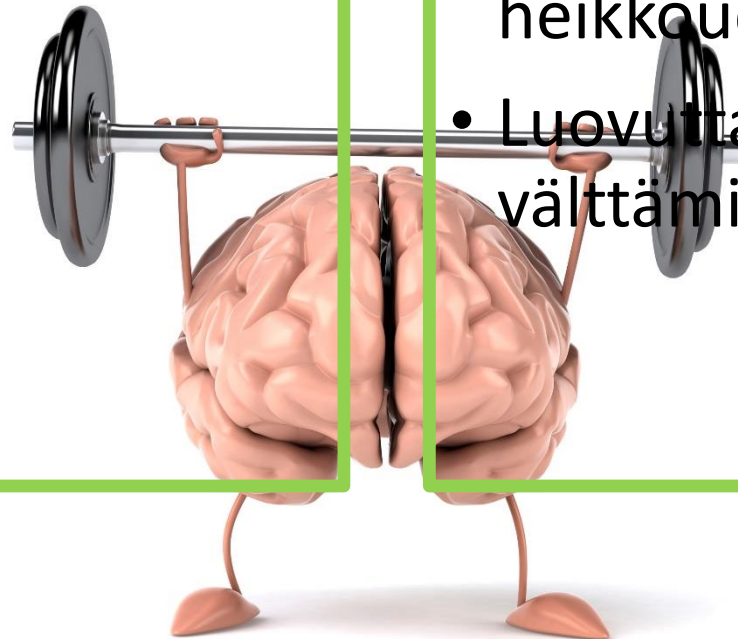


Kasvun asenne

- Voimme kaikki kehittyä kaikessa koko ajan
- Sinnikkyys, haasteiden rakastaminen
- Epäonnistumiset oppimistilanteita
- Vielä...

Muuttumattomuuden asenne

- Kyvyt ovat kiveen hakattuja
- Ponnistelu ja epäonnistumiset heikkouden merkki
- Luovuttaminen, haasteiden välttäminen



Oppimista edistävä arviointi



”Arviointityö on opettamisen rinnalla kulkevaa kokonaisvaltaista ohjaamista, tukemista ja kasvattamista.”

Peura

The Purpose of...

assessment
is to
INCREASE
quality.



evaluation
is to **JUDGE**
quality.

Too short and
not enough
leaves. C-





Pieniä arjen tekoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseksi

- Kirjaa päivittäin 3 uutta asiaa, joista tunnet kiitollisuutta.
- Kirjoita myönteisten kokemusten päiväkirjaa 2 min päivässä.
- Liiku joka päivä.
- Tee hengitysharjoituksia 2 min päivässä.
- Tee ystävällisiä tekoja.

Eliisa Leskisenoja

**Positiivinen
pedagogiikka
varhaiskasvatuksessa**
Toteuta käytännössä



PS-KUSTANNUS

Eliisa Leskisenoja ja Erja Sandberg

**POSITIIVINEN
PEDAGOGIIKKA
JA NUORTEN
HYVINVOINTI**



PS-KUSTANNUS



Mitä tarttui
pakkiin?

Kiitos!

eliisa.leskisenoja@ulapland.fi

www.eliisa.leskisenoja.com

