

Pedagogisen hyvinvoinnin menetelmäpankki

Menetelmäpankki on koottu Pedagoginen hyvinvointi arjessa – koulutukseen syksyllä 2020 ja keväällä 2021 osallistuneiden jakamista vinkeistä positiivisen pedagogiikan menetelmien käytöstä arjen työssä.

Tämä teos on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä](#).

Kaikki erilaiset leikit ja liikkuminen vahvistaa ryhmään kuulumista ja oman ainutkertaisuuden ymmärtämistä, voi myös johtaa omien vahvuuksien jäljille

”Olenko ainoa, joka...” -leikki

Laitetaan tuoleja ympyrämuodostelmaan ja pyydetään leikkiin osallistujat istumaan tuoleilleen. Yksi aloittaa leikin nousemalla seisomaan ja kertoo itsestään jonkin ominaisuuden tai kokemuksen, jonka luulee olevan ominaista vain itselleen.

Esimerkiksi ”Olenko ainoa, joka tänä aamuna herätessään laittoi radion päälle?” Jos myös joku toinen laittoi aamulla radion päälle, hän nousee seisomaan.

Kysyjä jatkaa kyselyä niin pitkään, kunnes löytyy ominaisuus, joka on tyypillinen vain hänelle. Jatkakaa leikkiä käymällä läpi jokainen leikkiin osallistuja. Leikki päättyy, kunnes jokainen on löytänyt jonkin ikioman asian, tekemisen tai ominaisuuden.

Kesto ryhmän koosta riippuen, jopa 20 min





Ystävänäpäivä

Opiskelijat kirjoittavat toisilleen ystävänäpäivän kortteja, jotka opiskeluhuollon toimijat jakavat ystävänäpäivänä kortin saaneille. Tulee pitää huoli, että jokainen opiskelija saa oman kortin.

Miten sujuu?

Korona-aikaan opiskelijat ovat tarvinneet todella paljon tukea. Teams-palavereiden kautta voi esimerkiksi kysyä suoraan mitä heille kuuluu ja opiskelijat vastaavat eri värisin sydämin (katso kuva).



(Lähde KT Erja Sandberg FB kevät 2019)



Suuryhmän työnohjausmenetelmästä otettua:

Isohkosta ryhmästä (noin 15-30) noin 5-6 istuu sisäpiiriin. Muut jäävät ulkopiiriin.

Sisäpiiri saa keskustella vapaasti jostakin asiasta, joka on heille merkityksellinen. Kesto 15-30min.

Ulkopiiri kuuntelee koko sisäpiirin puheen ajan.

Ulkopiiri saa vuorostaan keskustella siitä mitä ajatuksia keskustelu herätti. Kesto 15-30min.

Sen jälkeen pieni piiri saa vielä keskustella. 15min.

Voimaannuttaa, tuo esiin asioita, joista ihmiset haluavat itse puhua. Ei arvota, kuuntelun ja vuorovaikutuksen oppimista.



Bonon hatut

Sopii hyvin harjoituttamaan näkökulman vaihtamista ja näkökulman vaihtamisen merkitystä, samalla empatian harjoittelua.

Erilaisia ajattelutapoja kuvataan erivärisillä hatuilla. Hattujen värit ja niiden mukaiset ajattelumallit ovat yleisesti seuraavat:

- Valkoinen – hatun haltija keskittyy faktoihin ja on objektiivinen
- Punainen – hatun haltija korostaa tunteitaan ja on intuitiivinen
- Musta – hatun haltija pohtii riskejä ja on loogisessa mielessä negatiivinen
- Keltainen – hatun haltija miettii etuja ja on positiivinen sekä optimistinen
- Vihreä – hatun haltija ehdottaa uusia ideoita ja on luova
- Sininen – hatun haltija tarkkailee ja reflektoi keskusteluprosessia ja on usein ryhmän johtaja ja keskustelun kirjaaja

Restoratiiviset menetelmät

Puhepiiri mistä hyvänsä aiheesta: Jokaisella on vuorollaan puheenvuoro (puhekapula) ja muut ovat hiljaa. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi (mutta myös sanoa ohi, jos ei ole sanottavaa juuri silloin, kun on oma vuoro) ja muut kuuntelevat. Lopuksi tarjotaan uudestaan mahdollisuus niille, jotka sanoivat ohi.

Tarvekorttien avulla vastataan esimerkiksi kysymykseen: "Mitä minä tarvitsen muilta pystyäkseni omaan parhaimpaani tässä ryhmässä?" Jokainen valitsee korteista itselleen tärkeimmän tarpeen. Ne käydään vuorotellen läpi ja jokainen saa halutessaan kertoa, mitä se tarve hänelle merkitsee. Kaikki esille tulleet tarpeet kirjataan seinälle. Jokainen saa kolme äänestyslipuketta ja käy antamassa ääniä itselleen tärkeimmille tarpeille (saa antaa omalleen ja saa antaa monta ääntä samalle). Näin opitaan tuntemaan muita lisää ja opitaan, mikä tärkeää kullekin ja mikä on tärkeää ryhmälle. Niistä voi johtaa vaikkapa ryhmän pelisäännöt.

(Kortit löytyvät verkosta internethaulla "Tarvekortit")

Arvostava haastattelu

Neljä henkilöä, jaetaan kahteen eli muodostetaan parit. Ensin toinen pari käy haastattelun, haastateltava päättää aiheen. Haastattelija esittää vain kysymyksiä, noin 10-20 minuutin ajan.

Toinen pari kuuntelee.

Sitten kuunteleva pari reflektoi kuultua keskustelua, noin 10-20 minuuttia.

Seuraavaksi ensin puheessa ollut pari (haastattelutilanne), saa vuorostaan vielä reflektoida kuultua reflektointia.

Suljetaan keskustelu.





Kritiikkisimulaattori

Ben Furmanin kritiikkisimulaattori antaa hyviä vinkkejä rakentavaan kommunikointiin. Voit opetella antamaan palautetta toiselle ihmiselle rakentavalla tavalla.

(Löytyy verkosta internethaulla "Ben Furman self-helper")

Tullaan tutuiksi -kortit Oletko koskaan -kortit

→ Aikuisten kanssa uuden ryhmän alkaessa ryhmäytymisen tueksi

(Kortit löytyvät verkosta internethaulla "Tullaan tutuiksi- kortit" ja "Oletko koskaan -kortit")

Viikon kokonaisfiilis

Päivän purun viimeisenä asiana merkataan tauluun parhaiten kuvaavan fiiliksen kohdalle viiva:

:) :D :| :(

Viikon jälkeen nähdään, missä eniten viivoja, viikon kokonaisfiilis!



Post it- haaste

Laitetaan Post it -lapuille eri haasteita oppitunneilla yhdessä suoritettavaksi. Esimerkiksi kaikilla oli hyvä asenne. Opettaja tai ohjaaja kirjaa A4-kokoiselle paperille palkinnon, jonka koko ryhmä saa. Paperi peitetään kirjoitetuilla Post it -lapuilla. Kun ryhmä on yhdessä suorittanut tehtävän, Post it -laput poistetaan yksi kerrallaan A4 paperin päältä. Kun kaikki laput on poistettu, palkinto paljastuu ja luokka saa palkinnon.

Hyvät teot

Mietitään, mitä hyviä tekoja voisi tehdä toisille koulussa tai koulun ulkopuolella. Jokainen kirjoittaa jonkun hyvän teon sydämenmuotoiseen lappuun. Laput laitetaan ilmoitustaululle. Joko otetaan lappu ja tehdään teko tai annetaan lapun olla ja tehdään hyvä teko.

Hyvien tekojen purkki

Bongaillaan luokassa hyviä juttuja, ystävällisiä sanoja, kohteliaita ja huomaavaisia tekoja, ja niin edelleen. Tällaisesta hyvästä teosta saa helmen omaan purkkiin. Kun helmiä on riittävästi, saa valita palkinnon "aarrearkusta".

Kaunis ele -kortit

Esiopetuksessa käytetty useiden viikkojen ajan lisäämään toisen huomioimista ja positiivista vuorovaikutusta. Lapset olivat iloisia ja mielellään harjoittelivat näitä pieniä tehtäviä, joissa on myös kuvat muistuttamassa ja helpottamassa myös eri kielisten lasten sekä vanhempien mukana olemista. Tehtäviä oli myös kotiin.

Lapset saivat laittaa rastit itselleen kun olivat tehneet näitä tehtäviä ja lopussa oli juhlat kun rasteja oli tarpeeksi.

Tehtävät lisäsivät lapsilla toisten huomioimista.

(Kortit löytyvät verkosta internethaulla "Kaunis ele kortit")





Tutustuminen

Ryhmän jäsenten tutustumista voi pyrkiä edistämään valmiiden lappujen avulla: toinen lukee paperista esimerkiksi ”minun lempiväriini on”, ”minun paras ominaisuuteni on”, ”parasta minussa on”, ja niin edelleen. Näin syntyy keskustelua, osallistujat tutustuvat toisiinsa ja oppivat kommunikoimaan.

Epäonnistumisten jakaminen

Ohjaaja jakaa omia epäonnistumisiaan ja miten niistä on selvinnyt. Opiskelijat pystyvät samaistumaan ja kokevat yhdenvertaisuutta ja omat kömmähdykset eivät tunnukaan enää niin isoilta. Opiskelija saa kokea pettymyksiä ja turhautumista turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Perjantaipulla

Viikon päättää perjantaipulla – kaikki vuorollaan opettelevat valmistamaan ohjatusti pullaa, marjapiirakkaa tai sämpylöitä. Tätä oppilaat odottavat kovasti. Samalla oppilaat oppivat yhteistyötä, hygieniaa, matematiikkaa, kemiaa, hiukan integroiden asioita samaan pullaan. Tässä on hyvä hetki antaa sitä välitöntä positiivista palautetta onnistumisista.



Vinkkejä rauhoittumiseen ja rentoutumiseen:

- Rentoutumisjooga yhdessä eli ohjaus oikeaan hengitykseen ja tasapainoon, kun elämässä tulee vastaan tilanteita joissa joutuu tsemppaamaan ja keskittymään (esimerkiksi työhaastattelu).
- Lyhyitä mindfulness-harjoitteita kesken arjen puurtamisen, jotta saa mielen nollattua ja sitten onkin uusi asia, mihin tulee sukeltaa.





Pia Westerholmin Tunne-, Työ-, ja Jos-kortit

”Olen käyttänyt yksilö- ja ryhmävalmennuksessa Pia Westerholmin kortteja. Ne ovat humoristisia ja hyviä kortteja keskustelun aloittamiseen sekä tilanteen rentouttamiseen. Ne eivät kuitenkaan sovi pienille lapsille eikä asiakkaille, joilla on merkittävää erityisen tuen tarvetta. Minun huumoriin ja useille kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille, ne ovat olleet sopivia.”

(Löytyy verkosta internethaulla ”Pia Westerholm kortit”)

Hehku-tunnepalikoiden käyttäminen yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä nuorten aikuisten kanssa

Esimerkiksi palikkavihkossa esitelty Survival kit-harjoitus, jossa varustetaan jokainen osallistuja myönteisyydellä, voimavaroilla ja myönteisillä tunteilla, jotka auttavat selviytymään rakentavalla tavalla edessä olevassa haastavassa tilanteessa.

”On toiminut konkreettisuudessaan hyvin.”

(Löytyy verkosta internethaulla ”Hehku tunnepalikat”)

Ihmeelliset vuodet -ryhmänhallintamenetelmä

Menetelmä on alun perin noin 30 vuotta sitten Yhdysvalloissa kehitetty, ja se on implementoitu Suomeen hieman yli 10 vuotta sitten. Se on tutkitusti vaikuttava menetelmä, ja sen arviointiin voi tutustua esimerkiksi Kasvun tuki-sivustolla.

(Löytyy verkosta internethaulla "Ihmeelliset vuodet ryhmänhallintamenetelmä")

Ihmeelliset vuodet -ryhmänhallintamenetelmä on myönteiseen vuorovaikutukseen perustuva kokonaisuus. Koulutuksessa pureudutaan käytännönläheisesti käytösongelmaisen lapsen problematiikkaan, omien ja ryhmän työtapojen kehittämiseen käytöksen pulmia ehkäisevään suuntaan. Tavoitteena on, että kasvattaja oppii käyttämään positiivisia ja ennakoivia ryhmänhallintastrategioita suunnitelmallisesti. Koulutuksessa esitellään konkreettisia tapoja kehittää lasten sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja ja itsehillintää sekä aggression hallintaa.



Vinkkejä ryhmäytymisen ja ryhmähengen tueksi

- Mitä toivon tulevaisuudelta:
Kirjoitetaan joko yhdessä taululle tai nimettömänä lapuille toiveita tulevalle. Koonnin toiveista voi julkaista nimettömänä vaikka intrassa.
- Erilaiset ryhmässä tehtävän ongelmanratkaisutehtävät

Mielenterveyden keskusliiton valmiit, tulostettavat harjoitukset:

- Yksilövalmennuksen opas
- Hevari - Ryhmävalmennuksen opas
- Voimaannuttavia työmenetelmiä nuorten kanssa työskenteleville

(Löytyvät verkosta internethauilla "Yksilövalmennusopas", "Hevari ryhmävalmennuksen opas" sekä "Voimaannuttavia työmenetelmiä nuorten kanssa työskenteleville")



Vahvuusjoulukalenteri

Vahvuusjoulukalenteri innostaa oppilaita. Ideana on, että jokaisen vanhempi, kummi tai muu läheinen kirjoittaa kirjeen oppilaalle hänen vahvuuksistaan. Joka päivä käsitellään yksi vahvuus, johon liittyen luetaan kirje ääneen. Oppilas saa kirjeen itselleen ja saa laittaa kuvansa luokan seinään vahvuuden alle, joka hänen omasta mielestään kuvaa häntä. Näihin vahvuuksiin voidaan palata useaan otteeseen jälkeen päin.

Positiivisen palautteen kirjoittaminen

paperille niin ettei paperin henkilö tiedä kuka kehuu. Esimerkiksi paperit ovat kiinni selässä teipillä ja jokainen käy vuoronperään kirjoittamassa toisille positiivisia kehuja.

Nimikirjaimista positiivista: nimen kirjaimet ovat positiivisten sanojen alkukirjaimia: esimerkiksi "Pirjo: pirteä – iloinen – rehti – joustava – oikeudenmukainen"

Vahvuuskartoitus

Vahvuuskortit ja "Huomaa hyvä"-kortit toimivat luonteenvahvuuksia ja osaamista nimettäessä. Taidon harjoittelussa ja tavoitteeseen pyrkiessä (toive, unelma) kartoitetaan omia voimavaroja ja vahvuuksia, koska niiden avulla onnistutaan saavuttamaan tavoitteita ja opitaan uusia taitoja. Näkökulma on positiivinen. Huomiota ei kiinnitetä ongelmalliseen käytökseen tai "häiriöön", vaan pyrkimys on voimaannuttaa ja lisätä luottamusta omiin kykyihin ja vahvuuksiin. Huomaa hyvä -kortteja käyttäen on myös mahdollista pohtia, mitä luonteen vahvuutta tai taitoa tarvitsisi lisää eli on hyvä kehittää, jotta jokin tavoite olisi helpompi saavuttaa. Vahvuuskorttien avulla on mahdollista kasvattaa motivaatiota ja lisätä luottamusta omiin kykyihin.

(Vahvuuskortteja on tarjolla useita erilaisia versioita, niitä voi löytää esimerkiksi internethaulla "vahvuuskortit". Huomaa hyvä -kortit löytyvät myös verkosta internethaulla "Huomaa hyvä kortit".)





Kuukauden opiskelija-äänestys

Kriteerinä on toiset huomioon ottava opiskelija. Hyvät perustelut ja eniten ääniä saanut palkitaan joka kuukausi

Ryhmäharjoite: käsi

Jokainen valitsee isosta valikoimasta itseä parhaiten kuvaavat adjektiivit. Jokaisella on A4-paperi, johon piirretään käden ääriviivat ja oma nimi. Viisi adjektiivia valitaan ja liimataan ne oman käden ääriviivoille tehtyihin sormiin. Paperi laitetaan kiertämään luokassa ja jokainen kirjoittaa jonkin positiivisen asian kyseisestä luokkakaverista. (Harjoite kirjasta: Tunnista temperamentit, Tony Dunderfelt)



Vahvuuksien hyödyntäminen ja heikkouksien kääntäminen vahvuudeksi

Osallistuja poimii omat 1-3 vahvuutta esimerkiksi 100 vahvuuden listasta, sen jälkeen tehtävänä on kysyä 1-3 vahvuutta ystävältä, työkaverilta tai puolisoilta. Sen jälkeen tarkoitus on pohtia miten näitä vahvuuksia voisi hyödyntää jonkin haasteen edessä. Ainakin aikuisten kanssa toimiessa oikein toimiva keino.

Tai: valitaan jokin ominaisuus jota pitää omana heikkoutenaan ja pohditaan miten tämä voisi olla itseasiassa vahvuus. Esimerkiksi: herkkyyys, tuntee liikaa → Olen hyvä aistimaan muiden tunnetiloja ja huomaan erilaisia tunnetiloja.



Myönteistäminen

Joskus on vaikeaa sanoittaa, missä onkaan hyvä tai mitkä ne omat vahvuudet ovat. Osataan ehkä kertoa niitä omia huonoja puolia vaan. Tässä apuna voi käyttää "Myönteistäjät" - kortteja, joissa toisella puolella on negatiiviseksi koettu piirre / ominaisuus ja kortin kääntämällä sama asia ilmaistuna myönteisenä. Esimerkiksi sählä onkin toisinpäin katsottuna energinen. Johan alkaa vahvuuksia löytyä!

(Kortit löytyvät verkosta internethaulla "Myönteistäjät kortit")

Puhelimen galleria

Toinen kuvallinen tapa miettiä vahvuuksia voisi olla puhelimen galleria. Pyydetään osallistujia etsimään omasta puhelimesta kuvia, jotka kertovat jotain osaamisesta, vahvuuksista tai siitä, mitä hyvää hänessä on. Kuvista voi tehdä oman voimavararakansion ja tähän voi palata aina, kun tarvitsee tsemppiä tai vahvistusta.

Oppilaiden osallistaminen

Muutaman opettajajohtoisen viikon jälkeen on mahtavaa antaa oppilaiden osallistua ja toteuttaa kokonaisen päivän tai oman projektin. Ryhmä voi esim. suunnitella ruokalistan, jakaa tehtävät keskenään, kirjoittaa kauppalistan, tehdä ostokset, valmistaa ateriat, tarjoilla muille oppilaille ja opettajille, ja lopuksi siivota. Oppilaat näin ymmärtävät mihin kaikkeen oikeasti pystyvät itse, ja vastuunotto lisääntyy.





Luontenvahvuuskortit

Kortteja voi käyttää esimerkiksi pienryhmätoiminnassa. Jokainen ottaa kaksi korttia: luontenvahvuuden, joka on omasta mielestä vahvin ja tärkein sekä sen, jota haluaisi kehittää ja vahvistaa.

Vahvuuskäsi vanhempainillassa

Vanhempainillan aloitustehtävänä voi laatia vahvuuskäden, eli vanhempi piirtää oman kätensä paperille ja kirjoittaa jokaiseen sormeen yhden vahvuuden lapsestaan. Paperit kerätään ja laitetaan lasten pulpetteihin. ”Mikä ilo lapsista hehkuikaan, kun he lukivat oman vanhemman kirjoittamia vahvuuksia itsestään! ”



Toteemieläimet

Temperamenttitoteemissa on tarkoitus saada kokemus omasta temperamentista vahvuutena ja ymmärtää omien ominaisuuksien vaikutus oppimis- ja vuorovaikutustilanteisiin. Useimmiten eläinten joukosta löytyy neljä tai viisi itseensä sopivaa piirrettä. Näistä osallistuja voi leikata, liimata ja värittää oman toteemipaalunsa.

Toimii lasten kanssa vahvuuksien miettimiseen: Millainen sinä olet? Lapsi voi miettiä mitkä asiat kuvaavat häntä ja voi tehdä itseään kuvaavista eläimistä eläintoteemin.

On yllättävän toimiva ja lapset löytävät omat vahvuutensa. Eläimistä on hauska keskustella ja niiden kautta voi löytyä lapselle myös ymmärrystä omiin haasteisiinkin positiivisesti. Eläimet voivat auttaa vahvistamaan lasta, joka on kovin vilkas tai joka hyvin ujo .

(Toteemieläimet -materiaali löytyy verkosta internethaulla ”Toteemieläimet mielimateriaali”)

Kuvaavat kasvit

Jokaisen opiskelijan tulee tuoda mukanaan kouluun kuva kasvista, joka kuvaa häntä itseään. Kuvien avulla opiskelija saa kertoa itsestään ja omasta osaamisestaan.

Esimerkiksi jos aihe on vaikkapa asiakaspalvelu, voi opiskelija kertoa millainen käsitys hänellä on itsestään asiakaspalvelijana tai millainen hän haluaisi olla ja tämä kerrotaan kasvin kuvan avulla.

Lopuksi keskustellaan, millaisia ajatuksia tehtävä toi opiskelijalle, mikä oli haasteellista?





Unelmien leikekirja

Tuodaan tilaan iso kasa lehtiä, joista oppijoiden tehtävä on leikata kuvia, joissa on jotain heitä puhuttelevaa ja heille tärkeää. Apukysymyksiä esimerkiksi:

- Mikä oli sinulle lapsena tärkeää?
- Mihin uppoudut vapaa-aikanasi?
- Millaisia asioita toivot tulevaisuudestasi?

Kukin tarkastelee leikkaamiaan kuvia: liittyvätkö ne joihinkin tiettyihin asioihin? Järjestä kuvat teemojen mukaan (esimerkiksi kaikki luontoon liittyvät kuvat yhteen) ja liimaa ne arkille. Kirjoita oheen tiivistys, minkä havaitsit olevan sinulle tärkeää?

Harjoitus auttaa tutustumaan itseensä, kuten havaitsemaan, mitä keinoja voi käyttää selviytymiseen hankalissa tilanteissa sekä oppimaan, mistä voi saada energiaa ja mistä unelmoi.



Viikkovihko:

Luokallani on ollut käytössä viikkovihko. Viikon alussa oppilas merkitsee valmiiseen lomakkeeseen (mikä liimataan vihkoon) viikon tavoitteen. Tavoite voi olla oppilaan oma tai luokan yhteinen. Se voi liittyä oppiaineisiin, kaverisuhteisiin, ruokailuun tai mihin tahansa mikä tuntuu sillä hetkellä tärkeältä.

Oppilas arvioi päivittäin hymynaamalla miten tavoite on sinä päivänä sujunut. Perjantaina oppilas kirjoittaa viereiselle vihkon sivulle asioita kuluneesta viikosta otsikolla "Minä onnistuin". Vihkoon saa kirjoittaa onnistumisten lisäksi tunteista ja muista asioista, mitä viikon aikana on jäänyt mieleen.

Opettaja vastaa oppilaan viestiin kommentoimalla lyhyesti viikon positiivisia juttuja, saa kehua oppilasta, ja niin edelleen. Pieni tarra vielä opettajan tekstin perään tuottaa iloa.

"Vihkon tekeminen on välillä työlästä ja joskus se saattaa jäädä kiireessä väliin, mutta seuraavalla viikolla teemme tuplamerkinnät. On ollut mieluisa ja suosittu oppilaiden keskuudessa."

Mielekkäät ja merkitykselliset oppimisympäristöt

- Oppilaitoksen omat tilat: työelämätaitoja voi harjoitella turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä, uudetkin opiskelijat pääsevät työn kautta ryhmään mukaan
- Oppilaitoksen ulkopuoliset oppimisympäristöt: työelämlähtöinen ja työelämläheinen oppimisympäristö motivoi hankkimaan osaamista ja helpottaa siirtymistä työelämään opintojen jälkeen, työtä ei tehdä vain harjoituksen vuoksi vaan oikeasti asiakkaille, asiakkailta saatava palaute ja kiitos
- Työn jälki näkyy
- Pääsee työskentelemään omilla vahvuusalueilla





Vinkkejä vahvuustyöskentelyyn

- Tyttö - ja poikaryhmät tai tyttöjen illat ja poikien illat: opetellaan sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja, vahvistetaan itsetuntoa ja niin edelleen.
- Vahvuuksista muistuttaminen ja niiden sanoittaminen
- Vahvuustarinoiden kertominen ja niistä keskusteleminen
- Vahvuuksien harjoitteleminen
- Piirretään jokaisen oman käden kuva, jonka sormiin vahvuuksia tai positiivisia asioita henkilöstä, tilanteesta riippuen.
- VIA-vahvuustesti sekä OIVA-mieliharjoitukset
(Löytyvät verkosta internethaulla "VIA vahvuustesti" ja "oiva mieli")
- Oppimispäiväkirjaan voi kirjata onnistumisia arjessa (kotona, harrastuksissa)



Kehujuorut

Kerrotaan toisista tarkoituksenmukaisesti "juoruten" hyviä asioita. Tässä voi painottaa vielä, ettei tarkoita ulkoisen olemuksen kehumista.

Kehukortit

Jokainen opiskelija saa lukuvuoden päätteeksi kauniin kehu kortin, johon on koottu opiskelukavereiden sekä opettajien ja ohjaajan kehut, positiiviset kommentit ja muistot menneeltä lukuvuodelta.

Toisen kirjoittama kuvaus

Vaatii jo ryhmän tuntemista ja luottamusta. Toinen henkilö kirjoittaa vahvuudet ja osaamiset toisesta, esimerkiksi CV:hen. Oma osaamista on välillä vaikea sanoittaa, usein esimerkiksi työkaverit, oma perhe tai ystävät saavat tämän alkuun paremmin. Jos ei ole mahdollista käyttää muita ihmisiä, esimerkiksi perhettä niin toimii myös omassa ryhmässä avaajana, jolloin kyseinen henkilö itse pystyy jatkamaan helpommin.

Negatiivisen kääntäminen positiiviseksi

Käännetään negatiiviset ilmaukset itsestä positiiviseksi, esimerkiksi "ei pysy keskittymään" käännetään "uusia ideoita saavaksi" ja niin edelleen.

Kehu kaveria opintojakson työskentelystä

Opiskelijat työskentelevät ammatillisessa opintojaksossa työparina ja neljän hengen ryhmissä, jotka sisältävät kaksi työparia. Opintojakson jälkeen jokainen opiskelija kirjoittaa jokaisesta ryhmäläisestään yhden asian, jossa ryhmän jäsen on kehittynyt.

Ensimmäisille jaksoille annan esimerkkinä muutaman aiheen, esim. hymyileminen, keskustelutaidot, tavoitteellinen työskentely, sitoutuminen, vuorovaikutustaidot, työrauha, keskittyminen, esimiestaidot.

Tämän jälkeen opiskelijoille ei tarvitse keksiä esimerkkejä, vaan positiiviset palautteet löytyvät ihan itsestään.





Kirjekuoret

Kiinnitetään jokaisen ryhmän jäsenen nimellä varustettu kirjekuori esimerkiksi ilmoitustaululle. Annetaan aikajakso, jonka aikana kirjoitetaan kaikille nimettömänä joku myönteinen juttu, kiva terveinen, tai muuta vastaavaa. Aikaa esimerkiksi viikko. Ajanjakson päätyttyä jokaiselle jaetaan oma kirjekuori. Tämä sopii oivallisesti ystävänpäivään, mutta ilahduttaa milloin vaan! ”Olemme toteuttaneet tämän pari kertaa työyhteisössämme ja siitä tulee kyllä hyvä fiilis.”

Ystävänpäivän sydän

Opiskelijakunta voi toteuttaa ystävänpäivänä tempauksen, jossa jokainen saa pahvisydämen kaulaansa. Päivän mittaan ihmiset kirjoittavat sinne kivoja juttuja toisistaan. Sydän on selän puolella, ettei käy ilmi, mitä kukakin kirjoitti.



Salainen ystävä

Kurssin alussa jokainen saa lapun, jossa kurssikaverin nimi.

Koko kurssin ajan kaveri tekee toiselle positiivisia tekoja, viestejä, kehuja, kannustusta, mitä vaan.

Kurssin lopuksi arvuutellaan, kuka oli kenenkin salainen ystävä ja pohditaan, kuinka näitä positiivisia asioita saisi juurrutettua arkeen.

Puhu selän takana hyvää!

Yksi opiskelija menee vuorollaan istumaan selin muihin esimerkiksi luokan eteen ja muut kehuvat häntä "selän takana".

Tämä on ollut todella toimiva, ja opiskelijoiden ei tarvitse edes tuntea toisiaan.

Kaikille on jäänyt hyvä fiilis tästä.



Positiiviset nimettömät kirjeet

Kirjeissä kerrotaan, miksi kyseinen henkilö on hyvä tyyppi ja missä hän on hyvä. Kirjeet sujautetaan jokaisen henkilökohtaiseen kuoreen, ja lopuksi kuoret jaetaan kaikille. Kirjoittamiseen kannattaa varata riittävästi aikaa, mielellään useita päiviä, ja kirjeistä kannattaa tehdä persoonallisia. Niissä voi olla eri värejä, ne voivat olla askarteluja, tai muuta luovaa. Yksilölliset kirjeet kertovat jotain myös lähettäjstä. Halutessaan kirjeisiin voi laittaa lähettäjän nimen.

Kivojen asioiden verkko

Osallistujat asettuvat istumaan piiriin, matonkuteista keritty pallo tai lankarulla kulkee leikissä mukana. Palloa heitetään aina vastasuunnassa olevalle henkilölle, sanotaan henkilön nimi ja joku kiva asia tästä henkilöstä. ”Pallo Jussille, osaat kertoa hyviä ja hauskoja juttuja” ja niin edelleen.

Kukin pallon saanut tarttuu ja pitää aina matonkuteesta / langasta kiinni ennen kuin heittää pallon seuraavalle. Lopulta muodostuu verkko. Kun ”kivojen asioiden verkko” on tarpeeksi kiinteä, voi lopuksi koettaa lennättää sen avulla ilmapalloja ja pitää niitä ilmassa.

Leikin päätteeksi osallistujia voi ohjeistaa muistelemaan loppupäivän heistä kerrottuja kivoja asioita, sillä ne antavat voimaa.





Tietoinen näkökulmien vaihtaminen (reframing)

Ongelmista ratkaisuihin, pulmista ja pahoista tavoista taitoihin, kielteisen tekemisen muuttaminen myönteiseen tavoitteeseen (esimerkiksi opeteltava taito ei voi olla "ei-tekemistä", tavoite on aina myönteinen ja konkreettinen esimerkiksi "muistan tehdä läksyt", "ehdin ajoissa tunnille", ja niin edelleen)

Intiaanitarina ja zen-kertomukset

Positiivinen ja negatiivinen koira: Heimon vanhin, elämän kokemuksen viisastama intiaanipäällikkö kertoo tarinaa kahdesta sisällään asuvasta koirasta – positiivisesta ja negatiivisesta. Tarinan lopussa malttamaton intiaani kysyy, kumpi koirista voittaa.

Kuulijoiden annetaan arvuutella päällikön vastausta ja lopuksi kerrotaan intiaanipäällikön vastaus: "Kumpi koira voittaa? Se, jota ruokin"

(Tarina löytyy verkosta internethaulla "Intiaanitarina kaksi koiraa".)



Unelmakartan teko

Jokainen tekee oman unelmakartan.

Jokainen saa esitellä oman unelmakarttansa ja kertoa siitä juuri sen verran kuin haluaa kertoa

Tässä jokaisesta "paljastuu" jotain positiivista, ehkä yllättävää ja kenties rohkeaa, jota ei muuten ole tullut esiin.

Se antaa tekijälle positiivista tunnetta, vahvuutta ja voimaantumista sekä muiden silmiin myös tekijästä positiivisia asioita.

Vahvistaa tekijöitä yksilönä, samalla myös luo ryhmään positiivista yhteishenkeä

Kaikkihan me unelmoimme!



Positiivisuutta asuntolassa

Kahvilipun antaminen palkkioksi jostakin hyvin tehdystä työstä, esimerkiksi kun opiskelija on tehnyt omalla vapaa-ajalla paljon lumitöitä. Tai vaikka oman huoneen siivouksesta kun se alkaa onnistumaan vaikeuksien jälkeen. Kerrotaan opiskelijalle kahvilippua annettaessa mistä hänet palkitaan ja kiitetään. Kirjaaminen seurantaan: hyvää palautetta ja tiedoksi koulun puolelle.

Hyvän palautteen antaminen: Kerrotaan asuntolassa asuville opiskelijoille mitä hyvää ohjaajat ovat huomanneet juuri heidän kerroksessaan. - Tiskit on tiskattu, mukava ilmapiiri, rauhallinen kerros, ja niin edelleen.



Positiivinen CV yläkoulussa

Positiivisen CV:n voi ottaa käyttöön kaikille oppilaille. Siihen tehdään näkyväksi nuoren osaaminen ja kiinnostuksen kohteet. CV:tä voidaan lähteä työstämään heti 7. luokalla yhteistyössä äidinkielen ja opinto-ohjauksen tunneilla ja näin CV kasvaa koko yläkoulun ajan.

Työhyvinvointijoulukalenteri opiskelijoille tai työyhteisölle

Jokainen avaa vuorollaan kalenterin, jossa on erilaisia tehtäviä, esimerkiksi "Kehu opiskelijakaveriasi", "Auta opiskelijakaveriasi käytännön työtehtävissä" ja niin edelleen.

Päivittäinen palautehetki

Kerromme päivittäin mikä sujui hyvin ja missä olisimme voineet toimia paremmin

Päivänkakkara

Aluksi pohjustusta kannustamisesta ja hyvän mielen tuottamisesta työyhteisön kesken. Työhyvinvoinnin vahvistamisesta työyhteisössä ja pienistä teoista, joita tarvitaan arjessa

Työyhteisössä jokaiselle oma A4 paperi, jossa on päivänkakkaran kuva.

Tehtävänä on kirjoittaa kannustuksen asia tai luonteenpiirre, jota toisessa henkilössä arvostaa – voi olla yksi sana tai useampi.

Jokainen nimeää keskustaan oman nimensä ja sitten kierretään ympyrässä kirjottaen

Jokainen voi omalla vuorollaan purkutilanteessa nostaa esille yllätyksellisimmän kommentin tai muun itselle tärkeän huomion





Jaksottainen positiivisen pedagogiikan soveltaminen

Ensimmäisen jakson aikana keskitytään pohtimaan "Missä minä olen hyvä". Lapsi saa kertoa vahvuutensa, jota korostetaan päivittäin koko lukuvuoden ajan. Toki myös aikuiset havainnoi ja toi muitakin lapsen vahvuuksia esiin konkreettisesti.

Toisen jakson aikana pääpaino on ryhmän kavereissa. Jokainen lapsi saa sanoa missä kaveri on hyvä. Nämä vahvuudet otetaan myös mukaan korostettaviin asioihin.

Kolmannella jaksolla pyydetään perheen mielipidettä lapsen vahvuudesta. Nämä käydään yhdessä ryhmänä läpi ja otetaan myös mukaan korostettaviin asioihin.

Neljännellä jaksolla keskitytään ryhmäämme. "Mikä on ryhmämme vahvuus?"

"Näistä kaikista voimme, ja olemmekin erittäin ylpeitä, niin yksilönä kuin ryhmänäkin."



Viikon tähti (varhaiskasvatus)

Jokainen lapsi saa vuorollaan loistaa viikon ajan tähtenä. Lapsi saa osallistua esimerkiksi pöydän kattamiseen ja tarjoiluun, ruokakärryjen viemiseen (iso juttu!) ja muihin pieniin tehtäviin. Viikon tähti saa valita lepoaikaan sadun ja viikon aikana toteutetaan hänen lempilaulujaan, leikkejään, lorujaan, ja niin edelleen. Lapsi huomioidaan viikon aikana erityisesti ja hänelle tehdään tähtihaastattelu, jossa hän saa kertoa itsestään ja asioista mistä pitää. Viikon tähti saa ruokailla "tähtipöydässä", ja valita itselleen vierustoverin. Tähtöselle pidetään myös kehupiiri, jossa häntä kehuaan.

"Tämä on ollut meidän ryhmän lapsille tärkeä ja kiva asia."



Mikä meni hyvin -muistelu

Tehdään päivän tai koulu- tai työviikon päätteeksi.

Jokainen osallistuja saa valita asian, jonka haluaa muille kertoa, jossa on kokenut onnistuneensa.

Yksi osallistuja kertoo vuorollaan ja muut kuuntelevat (kannustavasti!).

Muistelun merkitys yksilötasolla on oppia huomaamaan oma osaaminen ja onnistuminen ja ryhmätasolla tietysti oppia iloitsemaan toisten onnistumisesta sekä tunnistamaan missä ME (ryhmä) olemme hyviä.

Sydänpurkki

Jokaisella lapsella on oma pieni purkki, johon kerätään pieni paperisydän hyvästä teosta tai taidosta. ”Lapsille on ollut mieleistä, kun purkki on täyttynyt ja sen on saanut viedä kotiin!”

Perhospuu

”Meillä on seinällä iso vaneripuu, johon ajoittain teemme erilaisia taideympäristöjä. Viime keväänä siinä oli kaunis kevätmaisema, jossa liihotteli perhosia. Jokaisella työntekijällä oli oma perhonen, johon muut kävivät kirjoittamassa hyvän asian tästä työntekijästä.”

Kehu kaveria -arvonta

Jokainen kirjoittaa nimensä lappuun ja laput laitetaan pussiin. Jokainen ottaa lapun pussista ja pohtii hyviä asioita henkilöstä, jonka nimen nosti. Kehut kerrotaan ääneen.

Kehu kaveri pystyyn:

Osallistujat menevät piiriin ja kukin on vuorollaan keskellä, silmät kiinni tai auki. Jokainen ulkoringissä sai kehua keskellä olijan pystyyn.

”Oli niin hauska harjoite, että ei meinannut loppua ollenkaan. Kyse oli aikuisista.”





Käräytä mahdollisimman monta luokkatoveria opettajalle -haaste:

Ideana on kertoa mahdollisimman paljon hyviä asioita omista luokkatovereista opettajalle. Opettaja pitää huolen, että kaikki on käräytetty.

”Toimii hyvin esimerkiksi 8.-luokkalaisten kanssa. Koska toimin ryhmässä toisena aikuisena, luokanohjaajan tehtävä on arvata vihjeiden perusteella, kuka oppilaista on käräytetty. Hauskaa ajanvietettä esimerkiksi luokanohjaajan vartteihin yläkoulussa.”

Mikä meni hyvin?

Voidaan käyttää opiskelijoiden kahdenkeskisissä keskusteluissa tai kysyä palaverin päätteeksi työkavereilta. Auttaa huomaamaan ja vahvistamaan positiivisia asioita.

Kiitollisuuspurkki

Joka päivä tai ilta voi kirjoittaa yhden asian josta on kiitollinen. Lappu laitetaan purkkiin, jossa ne säilötään. Tietyn väliajoin voi lukea mistä on ollut kiitollinen tai kun on oikein huono olo, niin voi lapuista lukemalla muistella, mistä kaikesta on ollut kiitollinen.



Voimakehävalmennus

Voimakehävalmennus -koulutus, joka perustuu positiivisen psykologian ns. laajaan vahvuusnäkemykseen. Koulutuksesta saa valtavasti ajatuksia ja ideoita, sekä ennen kaikkea valtavan hyvän ja monipuolisen menetelmän, jota käyttää työssä. Mahdollisia tapoja hyödyntää:

- opiskelijoiden ohjauksessa läpi opintopolun, mm. HOKS-työskentelyn pohjana, ryhmäyttämisessä, opinto-ohjauksessa, itsetuntemuksen ja itsensä kehittämisen ja hyvinvoinnin tueksi, ammatinvalintaan ja uraohjaukseen liittyen, TOPien suunnittelussa, portfolioit ja positiivinen CV, yrittäjäyyskasvatus ym. opintojaksot ja projektit, konfliktien ratkaisu jne.
- sopii sekä yksilö että ryhmätyöskentelyyn
- lisäksi voi hyödyntää ainakin työtiimien ja henkilöstön kehittämiseen, esimiestyössä, työnohjauksessa ja valmennuksessa

(Löytyy verkosta internethaulla "Voimakehä valmennus")



Vinkkejä positiiviseen työskentelyyn

- Kehu ja tsemppaa lasta ja nuorta onnistuneista asioista ja teoista.
- Välitön positiivinen palaute
- Positiiviset Wilma-merkinnät
- Hyvän huomaaminen, ja huomion vieminen onnistumisiin arjessa. "Kiitos, että laitoit tuon tuolin paikoilleen, vaikka se ei ollutkaan jäljiltäsi.", "Hienosti huomioit kaverin huonon mielen tänään ja kuuntelit.", "Ideasi oli mahtava!"
- Arjessa yleensä myönteinen kohtaaminen, kehuminen "ilman syytä", kannustaminen
- Yhdessä nauraminen
- Kehu kaveria -kierros: pohditaan vuorollaan jokaista opiskelijaa ja hänen vahvuuksiaan, taitojaan ja hyviä puoliaan
- Mikä on hyvin juuri nyt: Kirjoitetaan yhdessä taululle mahdollisimman monta asiaa, jotka ovat hyvin juuri nyt
- Hyvän tekemisen haasteet ja kotitehtävät
- Kohteliaisuuksien ja kehujen viljely

Aamupiiri tunnekorteilla

Viikkoa aloitettaessa otetaan esiin tunnekortit tai kirjoitetaan Post it -lapuille tai taululle tunteita kuvaavia sanoja (voidaan hyvin tehdä myös valokuvien tai postikorttien avulla).

Jokainen valitsee vuorotellen ensin kortin, joka kuvaa tämän hetkistä olotilaa. Seuraavalla kierroksella jokainen valitsee kortin, mitä positiivista toivoisi saavuttavansa tulevalla viikolla.

Tämän jälkeen osallistuja saa kuvata omaa tunnettaan ja päämääräänsä vuorollaan.

Viikon lopuksi voidaan lyhyesti käydä läpi, miten onnistui tavoitteessaan ja kannustaa vertaisia tunnehallintataidoissa, tsemptaa myös, ellei taitoa ihan vielä saavutettu ja yhdessä antaa vinkkejä tavoitteen saavuttamiseen.



Minä-viestien opettelu ja aktiivinen kuuntelu

Opetellaan kertomaan ”Minusta tuntuu...” ”Minä koen, että...” ja kuuntelemaan ”Eli tarkoitat, että...” ”Sinua suututtaa, että...”
Toimii myös aikuisille.

Mieli-materiaalit (MIELI ry)

Sekä maksuttomia että maksullisia lehtiä, esitteitä, työvälineitä ja oppaita. Osan materiaaleista voi ladata käyttöönsä ilmaiseksi.

(Löytyy verkosta internethaulla ”mielimateriaali”)

Tunnetilakortit

Miltä tuntuu juuri nyt? Jokainen ottaa omaan tunnetilaansa sopivan kuvakortin ja näyttää sen muille. Saa selittää tai olla selittämättä.





Korttiharjoittelu: Metaforat

Koostuu mistä tahansa kuvakorteista, joiden avulla voidaan tuottaa metaforia asioista, joita halutaan tarkastella. Metaforat voivat auttaa näkemään asioita uudessa valossa, uusien yhteyksien oivalluksissa ja uusien kysymysten teossa. Kortteja voi käyttää usealla eri tavalla, mutta tässä yksi:

Jokainen valitsee 2 korttia, joista muodostuu kysymystä tai aihetta kuvaava metafora. Jokainen kertoo vuorollaan mitä metafora hänelle merkitsee menneisyydessä, tässä hetkessä tai tulevaisuudessa ja millaisia ajatuksia se herättää hänessä.

”Itse olen kokenut, että tämä on tehokas keino syventyä kokemukselliselle ja tunnetasolle sekä ymmärtää menneen, nykyhetken ja tulevan välisiä yhteyksiä omassa ajattelussa ja toiminnassa. Metaforien avulla voidaan tuoda näkyväksi jotain, jota voi olla hankala muutoin sanoittaa tai havaita.”



Roolivaihto

Hyvä käyttää esimerkiksi tilanteissa, joissa lapsi tai nuori tuntuisi olevan vähän jumissa tai odottaa ohjaajan olevan aktiivinen ja ottavan "johtajuuden" ohjauksessa.

Esimerkiksi näin: Ehdotetaan ohjattavalle, että vaihdetaan rooleja. ”Sinä olet minä ja minä olen sinä. Mitä sinä ohjaajana kysyisit minulta juuri tällä hetkellä? Tai mitä me emme sinun mielestäsi ole vielä käsitelleet tässä? Mitä ajattelet, mistä meidän tulisi keskustella juuri nyt?” Useimmiten tämä koetaan erittäin vaikeaksi, mutta silmiä avaavaksi.

Roolivaihtoa lähellä on myös harjoite, jossa pyydetään ohjattavaa nimeämään joku läheinen, työkaveri, tai muu hänelle tärkeä henkilö, jota hän arvostaa. Sitten pyydetään ohjattavaa tarkastelemaan niitä ominaisuuksia mitä tällä henkilöllä on. Lisäksi pyydetään ohjattavaa kysymään niitä kysymyksiä, joita tämä hänen arvostava henkilö häneltä kysyisi. Mikäli kysymykset tuntuvat liian vaikeilta niin ohjattava voi myös sanoittaa sitä mitä tämä henkilö hänelle juuri nyt sanoisi.



Herkistymisharjoite (ihmisen kyky reagoida jollekin ärsykkeelle, esim. stressi, ahdistus, jännitystilat)

Tässä ryhmäharjoitteessa pyritään saamaan meidät kehon kautta tietoiseksi tunteistamme ja tuntemuksistamme hyväksyvästi. Pysähtymällä kuuntelemaan kehon tuntemuksia/tunteita ja kohtaamalla ne saamme itsemme vapautumaan kehoa ja mieltä kuormittavista asioista. Herkistämme siis itsemme yhdessä ryhmän tukemana ja kuvailemme asioita tai tilanteita jotka aiheuttavat meissä ns. negatiivisia tuntemuksia ja missä päin kehoa mikäkin tunne tuntuu ja miten. Ääneen kuvailemalla, paikallistamalla tuntemuksen ja siitä puhumalla ja hengittäen, keskittyen ainoastaan kehon tuntemukseen saamme ja hyväksymme ärsykkeen ja näin mahdollisesti siedättäen saamme ärsykettä vähenemään ja olo helpottuu.

Harjoitus tehdään fyysisesti yhdessä esimerkiksi lattialla tai tuoliringissä vaikkapa laittamalla oman kätemme sen kohdan päälle missä jännitystä/stressituntemusta tuntuu. Jos ryhmässä on halukkuutta ja uskallusta voidaan myös koskea toiseen hänen luvallaan esimerkiksi asettamalla kädet toisen hartioille jos siellä tuntuu jännitystä. Ja kokeilla mitä ärsykkeelle tapahtuu.

Harjoitus perustuu hahmoterapiaan joka on toimintaan ja kokemukseen suuntautuva terapiamuoto, joka ei toteudu pelkän puheen avulla. Se on siis myös kehoallista tietoisuutta ja ilmaisua. Hahmoterapiaa sovelletaan mm. organisaatioiden kehittämisen, työnohjauksen ja coachingin menetelmänä. Sovelluksia käytetään myös taiteessa ja luovilla aloilla. Oppimalla ja havainnollistamalla oman kehon reaktioita ulkoisiin ärsykkeisiin ja lisäämällä omaa kehotietoisuutta pystytään työpaikoilla ja myös yksityiselämässä vahvistamaan yksilön omaa jaksamista ja tietoisuutta omista rajoista. Vältetään uupumusta ja vapautetaan hyvää, positiivista energiaa yksilön käyttöön. Ryhmässä tämä vain vahvistuu entisestään kun jaamme kokemamme tuntemukset ryhmän kesken yhdessä luottamuksella. Luomme turvallisen tilan ja rauhallisen ilmapiirin ja varaamme riittävästi aikaa kaikkien tuntemuksille ja niiden läpikäymiseen.

Vinkkejä tunnetaitoihin

- Tunteiden tunnistaminen: piirros, missä kiukku tuntuu ja mikä kiukun herättää?
- Harjoitukset: miten voin laannuttaa kiukkua ja rauhoittaa mielen?
- Lasten vanhemmille kerrotaan pääsääntöisesti positiivisia asioita heidän lapsestaan. Silloin haasteetkin on helpompi ottaa puheeksi.
- Jos asioita on haasteellista tai vaikeaa tuoda ilmi sanoin tai puhuen, kirjoittaminen ja piirtäminen on hyvä keino tuoda saada asiat kuulluksi





Menetelmäpankki on koottu Pedagoginen hyvinvointi arjessa -koulutukseen syksyllä 2020 ja keväällä 2021 osallistuneiden jakamista vinkeistä positiivisen pedagogiikan menetelmien käytöstä arjen työssä.

Pedagoginen hyvinvointi arjessa -koulutuksen toteuttivat erityisopetuksen asiantuntijat Kaisa Posti Ammattiopisto Luovista ja Tuula Niskanen Ammattiopisto Spesiasta.

Menetelmäpankin on koonnut Ammattiopisto Luovin ammatillisen erityisopetuksen asiantuntijapalvelut.

Lisätietoja: www.luovi.fi/asiantuntijapalvelut

AMMATTIOPISTO

