



Positiivisen pedagogiikan menetelmät oppilaiden ilon, hyvinvoinnin ja oppimisen lisääjinä

*”On helpompi kasvattaa ehjiä lapsia
kuin korjata rikkinäisiä aikuisia.”*

KT, lehtori Eliisa Leskisenoja

Erkkaa verkossa –luento, 25.3.2020

Käsiteltävät teemat:

- Positiivinen psykologia ja kasvatus
- Myönteisten tunteiden merkitys
- Välittävä pedagogiikka
- Positiivinen pedagogiikka arjessa





Positiivinen psykologia



Martin
Seligman

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

Barbara Fredrickson



Copyright © Eliisa Leskisenoja

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

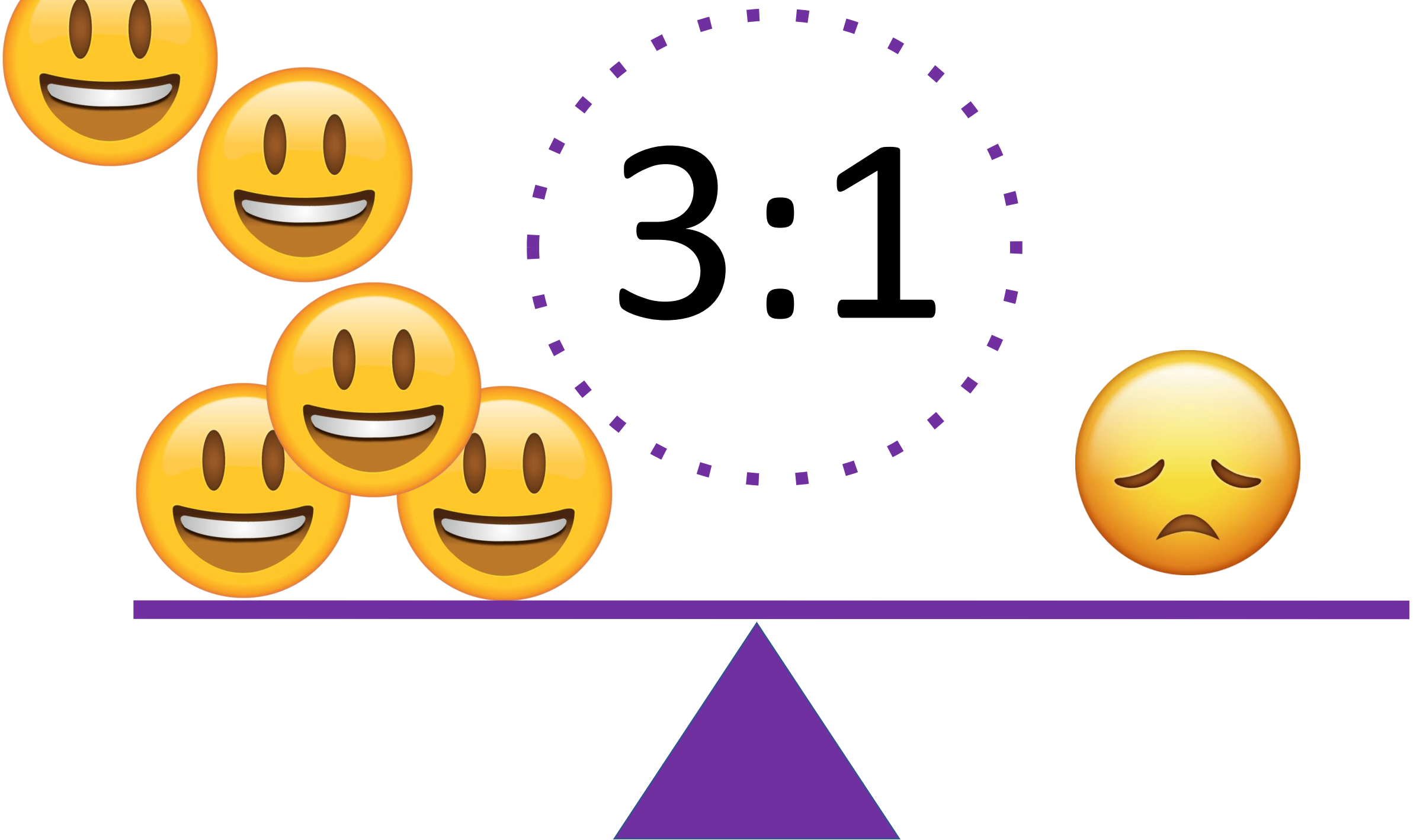
+ + + - + + + + + + + + + + + +

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

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

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







Miksi hyvinvointia?

Copyright © Eliisa Leskisenoja



Copyright © Eliisa Leskisenoja

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 lapset oppivat paremmin!

Noddings 2003

Copyright © Eliisa Leskisenoja

Positiivinen kasvatust

KAKSOISKIERRE

Perinteiset tiedot
ja taidot



Hyvinvointitaidot ja
vahvuustaidot

Seligman ym. 2009

Copyright © Eliisa Leskisenoja



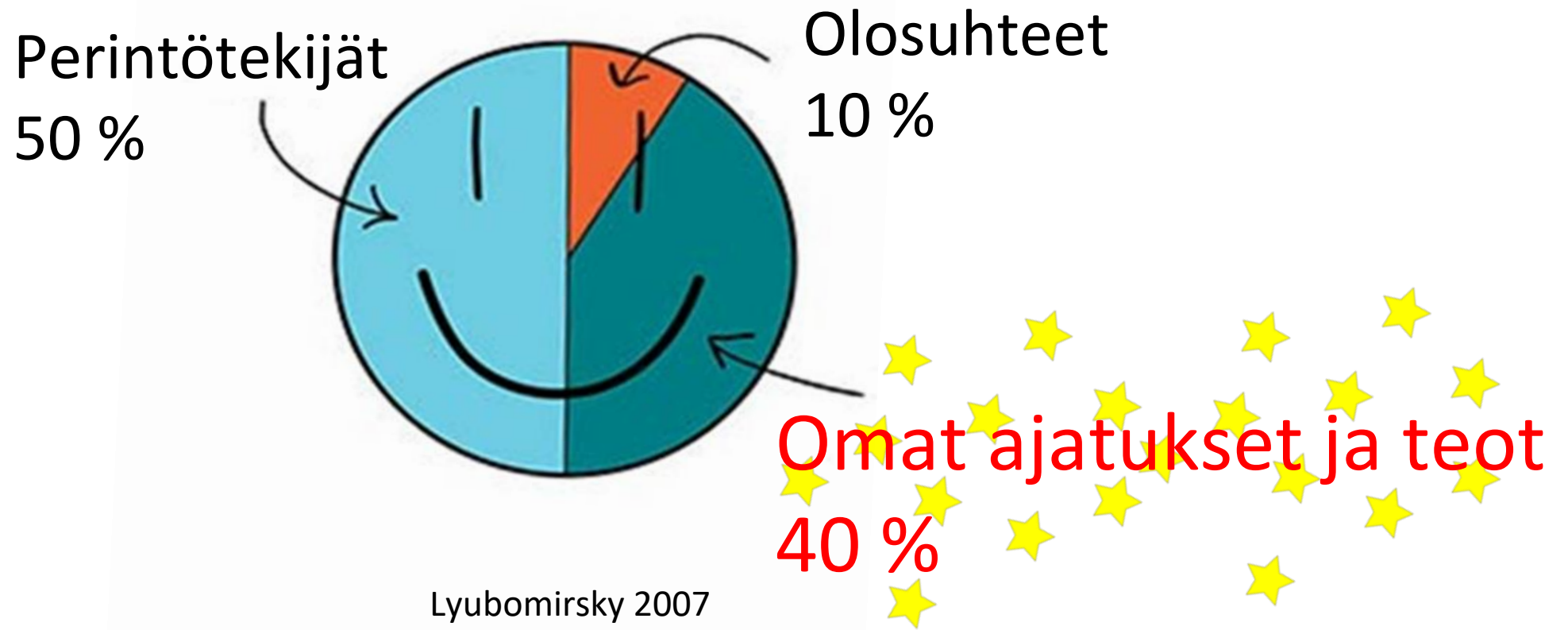
Täsmennystä



- Oppilaan hyvinvoinnin tietoinen ja tavoitteellinen edistäminen
- Oppilaan hyväksyminen ja arvostaminen juuri sellaisena kuin hän on
- Hyvään keskittyminen, myönteinen tulokulma
- Oppilaan mahdollisuuksiin uskominen
- Vahvan luonteen rakentaminen
- Oppilaan välittävä kohtaaminen, pedagoginen rakkaus
- Korkealaatuinen opetus

- Negatiivisten tunteiden ja kokemusten kieltäminen
- Haasteiden välttely tai glitteröinti
- Kesto- tai yltiöpositiivinen ajattelu
- Vaatimustason lasku
- Curling-kasvattaminen
- Epäaito tai ansaitsematon kehuminen
- Epäasiallisen tai –kunnioittavan käytöksen hyväksyminen
- Koulunkäynnin viihteellistäminen

”Happiness pie”





Pedagoginen rakkaus

Välittävä pedagogiikka

- Lapsen näkeminen ja kuuleminen; aika ja läsnäolo, mikrohetket
- Lapsen hyväksyminen ja kunnioittaminen.
- Hyvän huomaaminen ja sanoittaminen
- Turvallisuus, lämpö, välittäminen ja huolenpito
- Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, joustavuus, säännöt
- Hienovarainen ja sensitiivinen vuorovaikutus

- Aito kiinnostus lasta ja hänen elämänsä kohtaan
- Positiivisuus, hyväntuulisuus, hymy!
- Positiivisen panssarin rakentaminen, onnistumisen kokemukset
- Vankkumaton usko lapsen mahdollisuuksiin; korkeat odotukset; tuki
- Rajat; aikaa kasvulle
- Kärsivällisyys ja anteeksiantaminen
- Aitous

Hyvinvoinnin viisi rakennuspalikkaa

P

Positive emotions
Myönteiset tunteet

E

Engagement
Sitoutuminen

R

Relationships
ihmissuhteet

M

Meaning
Merkityksellisyys

A

Accomplishment
Saavuttaminen

Seligman 2011



1. Myönteiset tunteet

- 
- Mikä meni hyvin? Päivän kolme parasta.
 - Kiitollisuus
 - Myönteisen ajattelun ja optimismin harjoittelu
 - Hyvän mielen aarrearkku
 - Hyvistä hetkistä nautiskeleminen
 - Huumori
 - Voima-asennot
 - Open kauppa
 - Oppilaiden osallisuus
 - Monipuolinen ja innostava opetus

Nauru kannattaa

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



Mitä enemmän naurua, sitä vankemmin ryhmä sitoutuu yhteen!

Copyright © Eliisa Leskisenoja

“High Power” body language (top row)
vs.
“Low Power” body language (bottom row)

(Images courtesy of Amy Cuddy, Harvard University)





2. Sitoutuminen

- Flow
- Tietoisuustaidot

Miten opettaja voi tarjota flow'lle suotuisat olosuhteet?

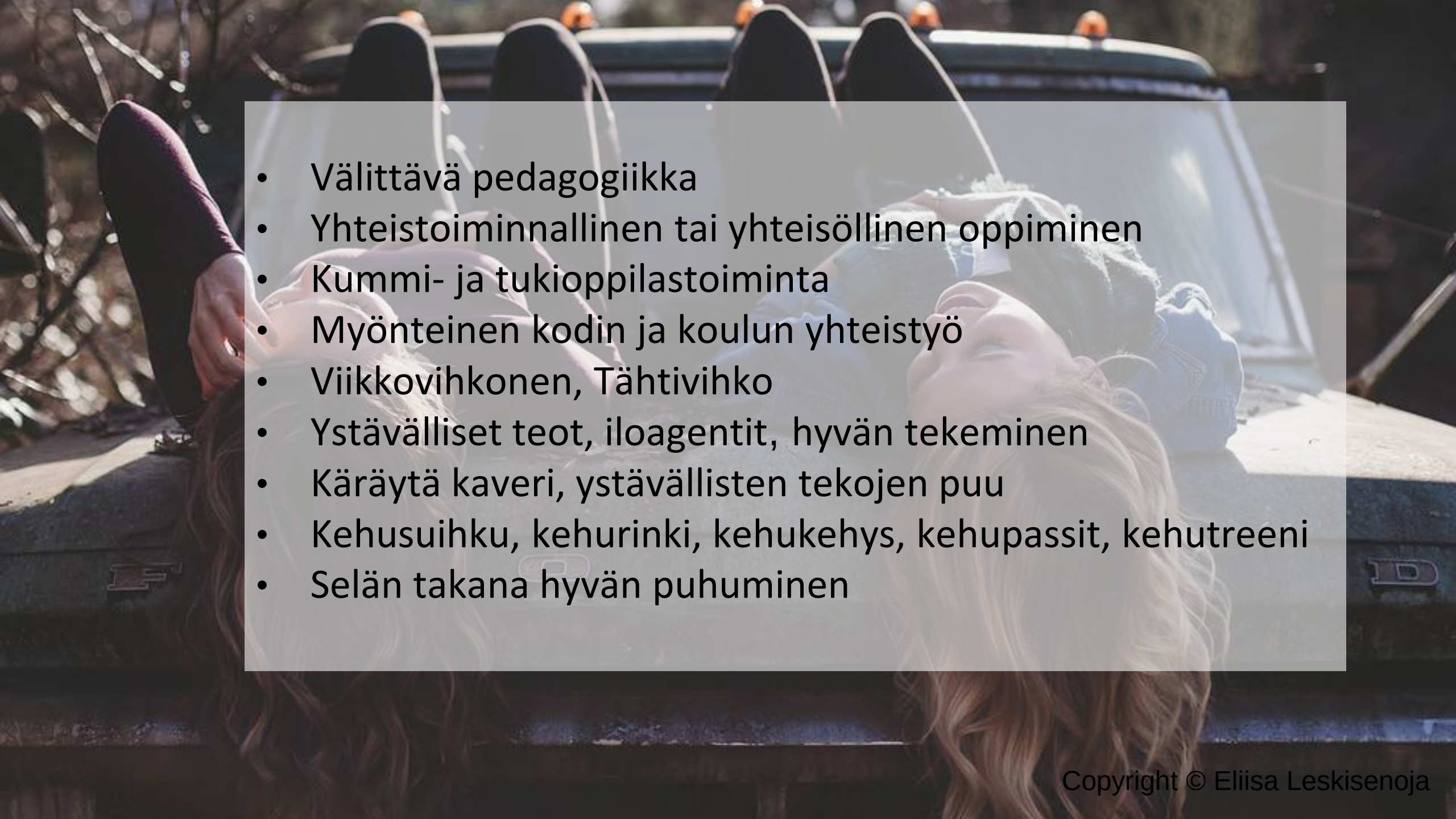
- Oppilaan aktiivinen rooli; hands on -tehtävät
- Yhteistoiminnallisuus
- Riittävän haasteelliset tehtävät
- Ongelmanratkaisu
- Tuen tarjoaminen
- Oppilaiden kokemusmaailman ja mielenkiinnon kohteiden huomioiminen
- Toiminnalla selkeät tavoitteet; palaute
- Autonomia
- Kiireettömyys, joustavat aikataulut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



Hengitys- harjoitukset



3. Välittävät ihmissuhteet

- 
- Välittävä pedagogiikka
 - Yhteistoiminnallinen tai yhteisöllinen oppiminen
 - Kummi- ja tukioppilastoiminta
 - Myönteinen kodin ja koulun yhteistyö
 - Viikkovihkonen, Tähtivihko
 - Ystävälliset teot, iloagentit, hyvän tekeminen
 - Käräytä kaveri, ystävällisten tekojen puu
 - Kehusuihku, kehurinki, kehukehys, kehupassit, kehutreeni
 - Selän takana hyvän puhuminen



Laita hyvä kiertämään!

- Tervehdi vastaanottilijaa.
- Sano kiitos ja ole hyvä – ja tarkoita niitä.
- Avaa ovi jollekin.
- Laita pieni ilahduttava viesti kirjaston kirjan väliin.
- Korjaa omat jälkesi.
- Korjaa toisen jäljet.
- Sano jotakin kohteliasta luokkatoverillesi.
- Leivo jotakin koko luokalle
- Näytä hiljaisuuspeukkua.
- Teroita luokkatoverisi kynä.
- Kerro ystävällesi, miksi hän on sinulle erityinen.



4. Merkitykselli- syyden kokemukset

- 
- Vahvuustreenit
 - Oppilaiden osallistaminen ja vaikutusmahdollisuudet

“What you
focus on
will grow...”



A photograph of a person's legs and feet walking on a path at sunset. The person is wearing dark pants and dark sneakers. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The background is slightly blurred, showing trees and a path. On the left side, there is a white text box with a thin black border containing Finnish text.

Meidän
tehtävämme on
tehdä näkyväksi
kaikki se hyvä,
mikä lapsessa on.

- Jokaisella ihmisellä voimavaroja, jotka ovat valjastettavissa onnistuneen elämänpolun saavuttamiseksi
- Luonteenvahvuus = ominaisuus, joka tuntuu omalta itseltä ja jonka käyttäminen on sisäisesti motivoivaa
- Paljon myönteisiä vaikutuksia:
 - edistävät suoriutumista ja tavoitteiden saavuttamista
 - vahvistavat hyvää käytöstä
 - parantavat ihmissuhteita
 - toimivat apuna vaikeuksista selviytymisessä ja niiden ennaltaehkäisyssä
 - tuovat merkityksellisyyttä elämään, edistävät terveyttä ja hyvinvointia
- Yksilöllinen vahvuusprofiili: ydinvahvuudet, kasvuvahvuudet
- Koulu avainasemassa



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 älykkyys

OIKEUDENMUKAISUUS

13. Ryhmätyötaidot
14. Reiluus
15. Johtajuus

KOHTUULLISUUS

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

HENKISYYS

20. Kauneuden arvostus
21. Kiitollisuus
22. Toiveikkuus
23. Huumorintaju
24. Hengellisyys





viacharacter.org

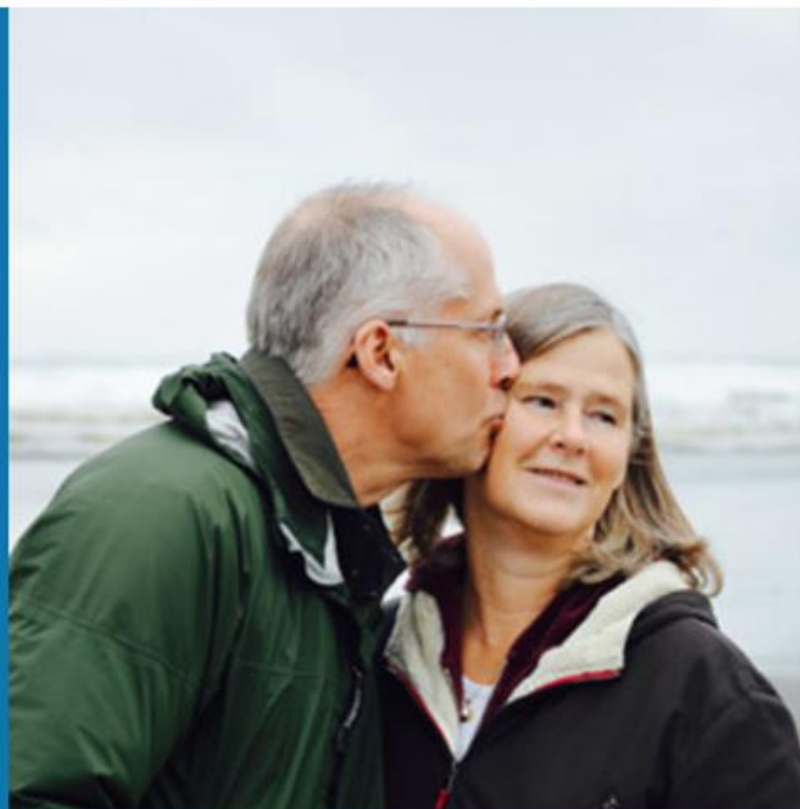
[MY ACCOUNT](#)[SIGN OUT](#)[TAKE THE FREE SURVEY](#)

TE ON
CTER

[CHARACTER STRENGTHS](#)[PROFILE REPORTS](#)[TOPICS](#)[COURSES](#)[RESOURCES](#)[PROFESSIONALS](#)[RESEARCH](#)

your character strengths to life & live fully.

Discover your greatest strengths, you learn
to handle stress and life challenges,
happier, and develop relationships with
matter most to you. What are your



Join the over 8 million people



0%

VERY MUCH LIKE
ME

LIKE ME

NEUTRAL

UNLIKE ME

VERY MUCH
UNLIKE ME

I experience deep emotions when I see beautiful things.



I always speak up in protest when I hear someone say mean things.



I am always coming up with new ways to do things.



I have many interests.



I always treat people fairly whether I like them or not.





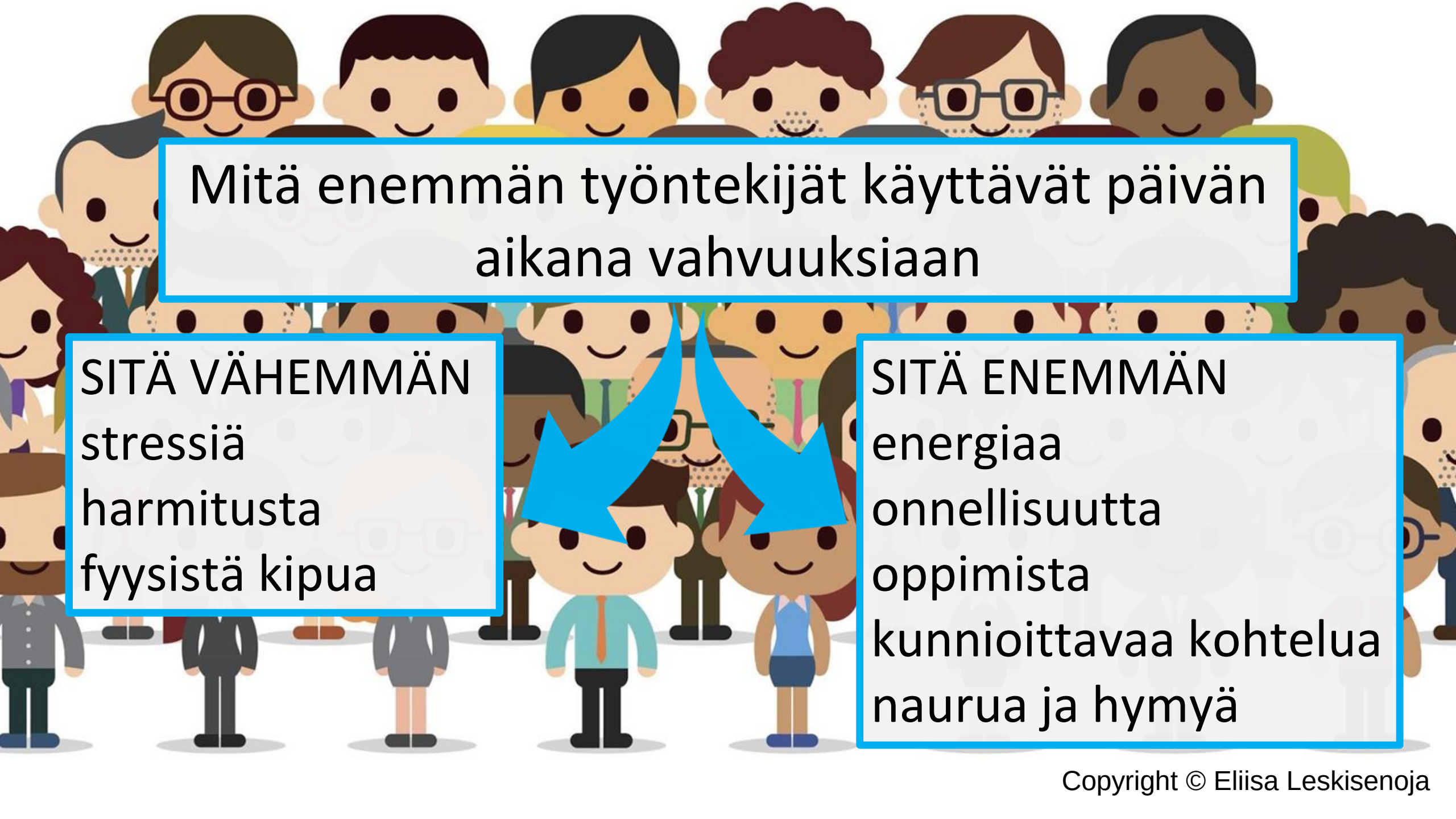
Supervoimat kouluarjessa

- Tutustutaan VIA-luokitukseen ja vahvuussanoihin.
- Selvitetään oppilaiden ydinvahvuudet, kootaan ryhmän vahvuudet.
- Treenataan vahvuuksia tavoitteellisesti (Kuukauden supervoima)
- Vahvuuksien bongailu arjen tilanteissa, sankarihetkien etsiminen.
- Viedään vahvuudet kaikkeen tekemiseen.
- Tarinoita, ajatelmia, lainauksia, musiikkia, elokuvia, videoklippejä, tosielämän vahvuusidoleita jne.

Vahvuuksien käyttö selvästi
yhteydessä
kouluhyvinvointiin ja
onnellisuuteen.

Vuorinen, Hietajärvi & Uusitalo 2019



A diverse group of cartoon people of various ages and ethnicities are shown in the background. Some are wearing glasses, and some have beards. They are all smiling and looking towards the center.

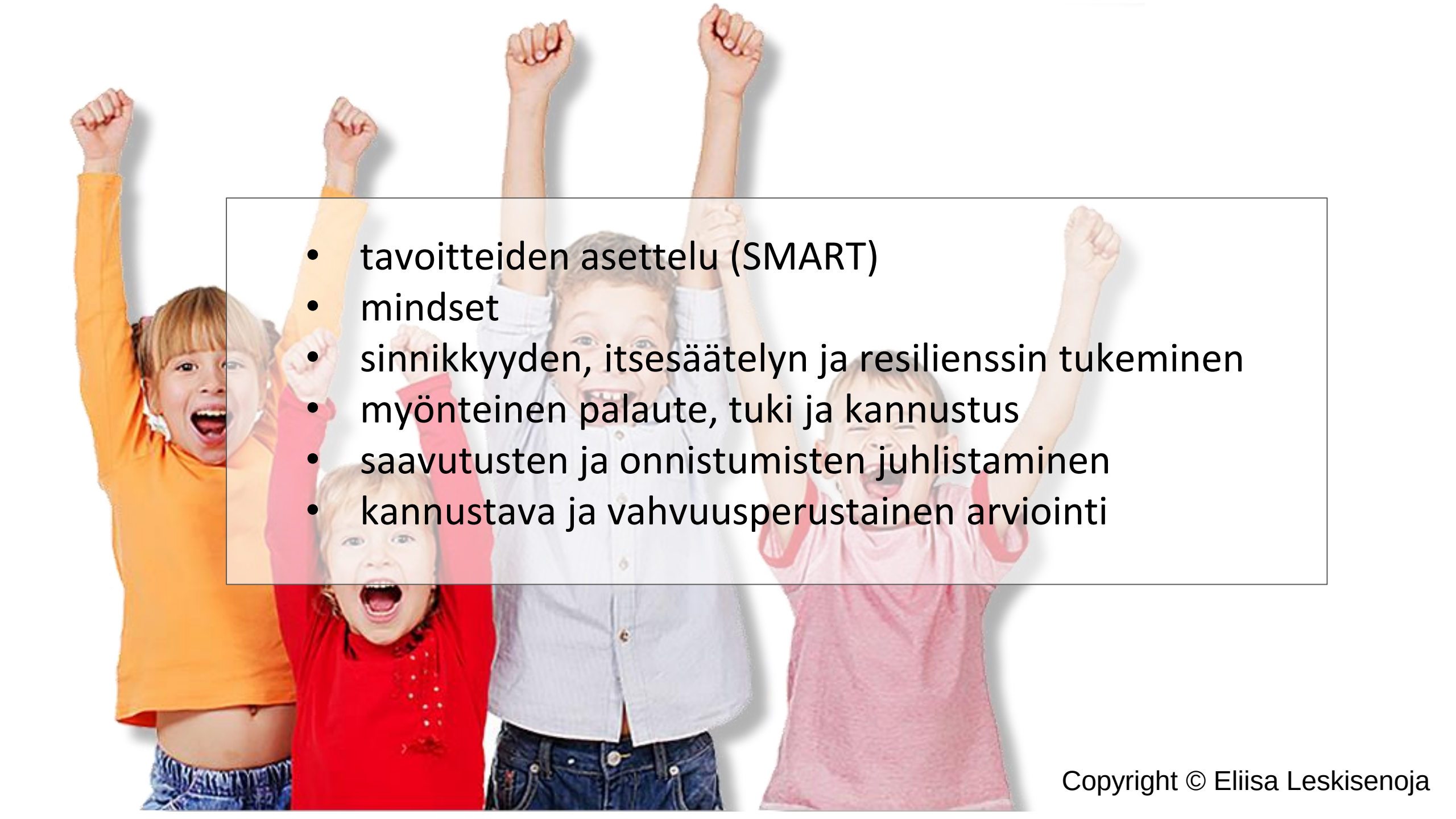
Mitä enemmän työntekijät käyttävät päivän
aikana vahvuuksiaan

SITÄ VÄHEMMÄN
stressiä
harmitusta
fyysistä kipua

SITÄ ENEMMÄN
energiaa
onnellisuutta
oppimista
kunnioittavaa kohtelua
naurua ja hymyä



5. Saavuttaminen

- 
- A photograph of four children (three girls and one boy) cheering enthusiastically with their arms raised and fists clenched. They are wearing bright, colorful clothing (orange, red, light blue, and pink). The image is used as a background for a presentation slide.
- tavoitteiden asettelu (SMART)
 - mindset
 - sinnikkyuden, itsesäätelyn ja resilienssin tukeminen
 - myönteinen palaute, tuki ja kannustus
 - saavutusten ja onnistumisten juhlistaminen
 - kannustava ja vahvuusperustainen arviointi

Positiivista pedagogiikka etänä

- Lapsen kohtaaminen, läsnäolo, kuuntelu
- Keskustelut
- Toiveikkuuden ja tulevaisuuden uskon mallintaminen
- Vuorovaikutuksen fokusoiminen hyviin asioihin
- Kotitehtävät
- Hyvän tekeminen





- Mieti tai kirjaa suuria tai pieniä asioita, joista juuri nyt tunnet kiitollisuutta.
- Listaa ennen nukkumaanmenoa päivän kolmen parasta asiaa.
- Harrasta liikuntaa.
- Pysähdy hengittämään syvään ja rauhassa minuutin ajaksi pari kertaa päivässä.
- Tee ystävällisiä tekoja.

Eliisa Leskisenoja

Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa

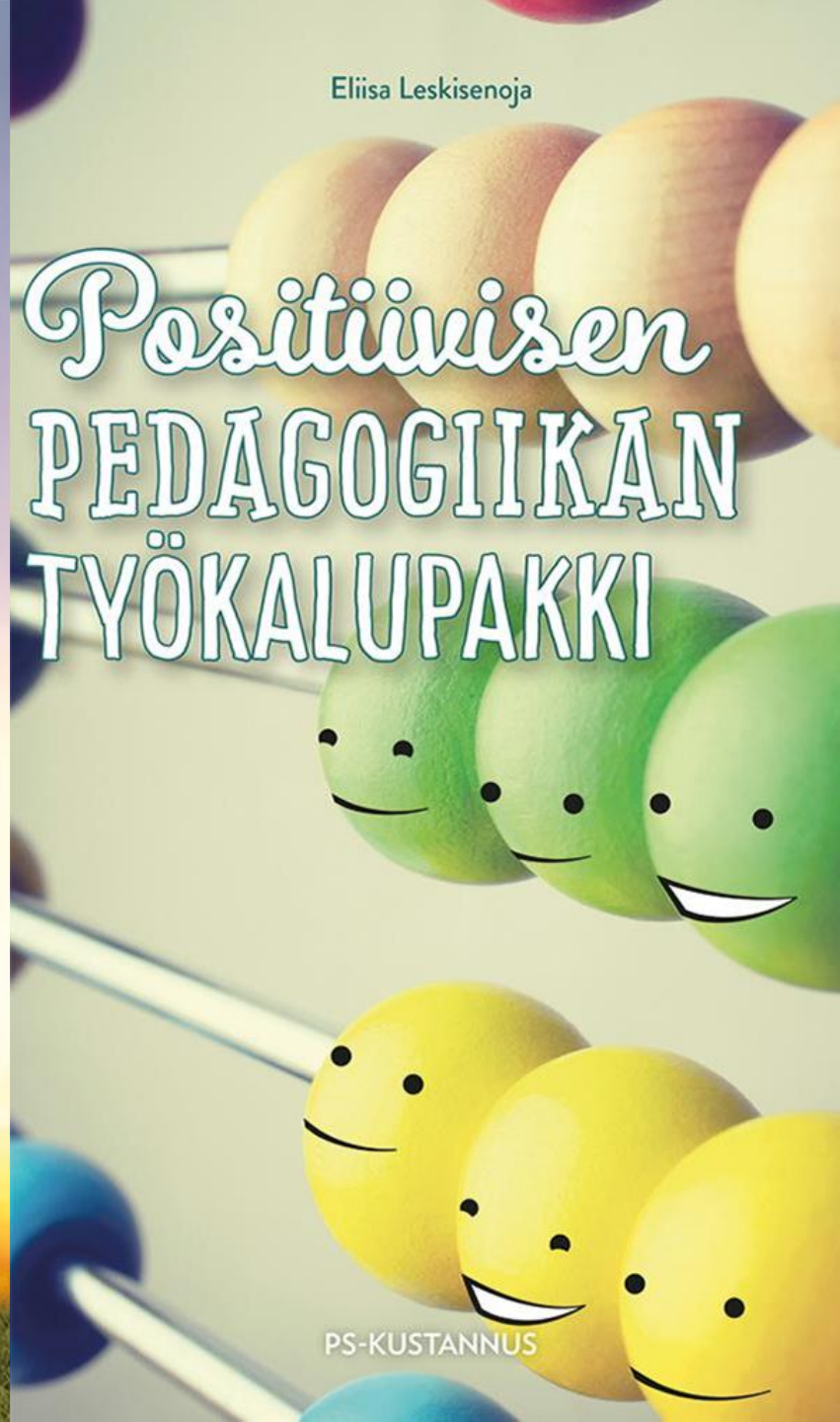
Toteuta käytännössä



PS-KUSTANNUS

Eliisa Leskisenoja

Positiivisen PEDAGOGIIKAN TYÖKALUPAKKI



PS-KUSTANNUS

Eliisa Leskisenoja ja Erja Sandberg

POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA JA NUORTEN HYVINVOINTI



PS-KUSTANNUS

*Elämä on
arvaamatonta.
Koska tahansa voi
tapahtua jotain
hyvää.*

Eeva Kilpi





Kiitos!

Eliisa.Leskisenoja@oulu.fi

www.eliisaleskisenoja.com