

Häijään hyvinvoinnin polku



Sisällysluettelo

1. Johdanto	4
2. Teoriaa	5
2.1 Hyvinvointi opetussuunnitelmassa	5
2.1.1 Esi- ja perusopetuksen arvoperusta	6
2.2 Hyvinvointitaidot ja positiivinen pedagogiikka	7
3. Häijään koulun hyvinvoinnin polku	10
3.1 Läsnäolo- ja keskittymistaidot	10
3.2 Myötätunto- ja tunnetaidot	14
3.3 Kiitollisuus- ja onnellisuustaidot	18
3.4 Vuorovaikutus- ja vahvuustaidot	21
3.5 Itsensä johtamisen taidot	26
3.6 Elinvoimaisuus ja terveys	29
3.6.1 Ravinto	29
3.6.2 Liikunta	30
3.7 Meidän koulun yhteisölliset käytännöt	31
Lähteet	37

1. Johdanto

Vanhemmista valtaosa toivoo, että heidän lapsistaan tulisi onnellisia. Tästä syystä myös koulun tulee tukea heitä tässä tehtävässä onnistumisessa ja tarjota hyvinvointitaitojen opettamista ja niiden saavuttamista.

Oppilaiden kokema hyvinvointi liittyy vahvasti koulumenestykseen, positiiviseen koulukäyttäytymiseen sekä hyviin ihmissuhteisiin. Yhteys hyvinvoinnilla ja positiivisilla koulukokemuksilla on kaksisuuntainen, sillä onnistuneet koulukokemukset lisäävät onnellisuutta, joka taas omalta osaltaan taas tuottaa uusia myönteisiä koulukokemuksia. (Leskisenoja 2017, 46-47)

Lähtökohtana hyvinvoinnin edistämiseksi on yhteinen vastuu ja huolenpito jokaisen hyvästä ja turvallisesta koulupäivästä. Kasvatustyö ja hyvinvoinnin edistäminen kuuluu koulun kaikille aikuisille tehtävästä riippumatta. Koulutyön järjestämisessä otetaan huomioon kaikkien oppilaiden tarpeet, edellytykset ja vahvuudet. Huoltajien ja muiden tahojen kanssa tehtävä yhteistyö tukee tässä onnistumista. (Luettu 20.5.2022 <https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l5oekl/5yvk>) Kodin ja koulun kasvatusyhteistyö lisää oppilaan, luokan ja koko kouluyhteisön hyvinvointia ja turvallisuutta. (Luettu 20.5.2022 <https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l5oekl/yl/kjky>)

Hyvinvointitaitojen ja perinteisesti koulussa opettavien taitojen välillä emme näe ristiriitaa. Avola ja Pentikäinen (2019) siteeraavat Noddingsia (2003) todetessaan, että onnellisuus ja kasvatus ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Hyvinvointi ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Uusitalo ja Vuorinen (2017) tuovat esiin Huomaa hyvä! -kirjassaan, miten vahvuusperusteinen opetus hyödyttää lapsia, joilla tuen tarve on suurempi. Savikujan ja Puustjärven toimittamassa Nepsy-oppaassa (2022) on oma lukunsa positiivisesta psykologiasta ja luonteenvahvuuksista. Sandbergin Pedagoginen tuki -kirjat (2021) esiopetukseen ja perusopetukseen ovat myöskin vahvuusperustaisia ja hyödyntävät positiivisen psykologian mukaisia periaatteita.

Koulumme oman hyvinvointisuunnitelman myötä haluamme saada kouluun järjestelmällisen ja suunnitelmallisen tavan toteuttaa yhdessä yhteisönä hyvinvointiopetusta sekä saada vanhemmat mukaan tukemaan oppilaiden kasvua onnellisiksi ja hyvinvoiviksi ihmisiksi. Toivomme, että onnistuisimme pyrkimyksessä sitouttaa koko kouluyhteisö yhteisen hyvän ja hyvinvoivan tulevaisuuden luomiseen.

Tämän Häijään koulun Hyvinvoinnin Polun tarkoitus on luoda ja vahvistaa koulussamme sellaisia rakenteita ja toimintoja, jotka edistävät sekä henkilökunnan että lasten hyvinvointia. Koulumme hyvinvoinnin polkua olemme käsitelleet koulukohtaisessa oppilashuoltoryhmässä toukokuussa 2022. Saimme suunnitelmalle innostuneen vastaanoton ryhmän jäseniltä.

2. Teoriaa

2.1 Hyvinvointi opetussuunnitelmassa

Oppimisen ilo, kannustava palaute, myönteiset kokemukset ja vuorovaikutus ovat tärkeitä lapsen minäkuvan kehittymiselle oppijana. Esiopetuksen tehtävänä on rohkaista ja auttaa kehittämään ajattelu- ja oppimisen taitoja sekä vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen. Esiopetuksen tehtävänä on myös vahvistaa lasten hyvinvointiin liittyviä arjen taitoja sekä tukea lapsen myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen. (Sastamalan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 8-10.)

Valtioneuvoston asetuksen 2 §:ssä korostetaan koulun kasvatus- ja opetustehtävää. Keskeisenä tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuulliseen yhteiskunnan jäsenyyteen. Opetuksen ja kasvatuksen tulee myös tukea kasvua tasapainoisiksi ja terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi. Sivistykseen nähdään kuuluvaksi myös yhteistyö ja vastuullisuus, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, kasvu hyviin tapoihin sekä kestävä kehityksen edistäminen. (Sastamalan kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma <https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l3ptjl/ojkvtl>).

Lasten laaja-alaiseen osaamisen kehittymiseen vaikuttaa opeteltavia tietosisältöjä enemmän se, miten esiopetuksessa työskennellään, millaisiksi oppimisympäristöt rakennetaan sekä miten lasten oppimista ja hyvinvointia tuetaan. (Sastamalan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 10-11.) Yhteisössä arvostetaan hyväntahtoisuutta ja ystävällisyyttä. Kiusaamista, väkivaltaa, rasismia tai muuta syrjintää ei hyväksytä ja epäasialliseen käytökseen puututaan. Koulutyössä pyritään arjen ennakoitavuuteen ja kiireettömyyteen. Kuulluksi tuleminen ja oikeudenmukaisuuden kokemus rakentavat luottamusta. Rauhallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, hyvät sosiaaliset suhteet sekä ympäristön viihtyisyys edistävät työrauhaa. (Luettu 20.5.2022 <https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l4kjotti/tkoll/hl>)

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaissa (2014) painotetaan yhteisöllisen oppilashuollon merkitystä. Yhteisöllinen oppilashuolto tarkoittaa että kouluyhteisössä edistetään oppilaiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta. Yhteisöllisellä oppilashuoltotyöllä pyritään edistämään hyvinvointia ja ennaltaehkäisemään haasteita.

Perusopetus tukee oppilaan kasvua ihmisyyteen, jota kuvaa pyrkimys totuuteen, hyvyyteen ja kauneuteen sekä oikeudenmukaisuuteen ja rauhaan. Sivistykseen

kuuluu taito käsitellä ristiriitoja eettisesti ja myötätuntoisesti sekä rohkeus puolustaa hyvää. Sivistys merkitsee yksilöiden ja yhteisöjen taitoa tehdä ratkaisuja eettisen pohdinnan, toisen asemaan asettumisen ja tietoon perustuvan harkinnan perusteella. Eettisyyden ja esteettisyyden näkökulmat ohjaavat pohtimaan, mikä elämässä on arvokasta. Sivistys ilmenee tavassa suhtautua itseän, muihin ihmisiin, ympäristöön ja tietoon sekä tavassa ja tahdossa toimia. Sivistynyt ihminen pyrkii toimimaan oikein, itseään, toisia ihmisiä ja ympäristöä arvostaen. Sivistykseen kuuluu myös pyrkimys itsesäätelyyn ja vastuunottoon omasta kehittämisestä ja hyvinvoinnista. (Luettu 20.5.2022

<https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l2pypl/pal/isjd>)

2.1.1 Esi- ja perusopetuksen arvoperusta

Esi- ja perusopetus perustuu käsitykseen lapsuuden itseisarvoisesta merkityksestä. Jokainen oppilas on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi, huomioon otetuksi ja ymmärretyksi yksilönä ja yhteisönsä jäsenenä. Lapsilla on oikeus oppia sekä rakentaa käsitystään itsestään ja maailmasta omien lähtökohtiensa mukaisesti. Kannustava palaute, oppimisesta iloitseminen, tunnetaitojen kehittäminen ja terveellisten elämäntapojen omaksuminen kuuluvat hyvään opetukseen. (Luettu 20.5.2022 <https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l2pypl/pal/oajoho>; Esiopetuksen oppimissuunnitelman perusteet 2014, 15)

Sastamalan kaupunki haluaa tarjota lapsille hyvän elämän eväät kasvua, kehitystä ja luovuutta tukevilla kasvatusta- ja opetuspalveluilla, jotka ovat osa kaupungin perhepalveluverkostoa. (Sastamalan kaupungin strategia) Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisten hyvinvointitaitojen opetus vastaa hyvin Sastamalan strategiaan ja esiopetus- sekä perusopetussuunnitelmaan kirjattuihin tavoitteisiin. Hyvinvointitaidot ovat kansalaistaitoja ja ennaltaehkäiseviä mielenterveystaitoja. Lasta voidaan opettaa löytämään ne taidot, joiden avulla hänellä on mahdollisuus tehdä elämästään mahdollisimman hyvä ja onnellinen.

Oppivan yhteisön käytännöt edistävät hyvinvointia ja turvallisuutta ja luovat siten edellytyksiä oppimiselle. Nämä näkökulmat ulottuvat kaikkeen koulutyöhön ja ohjaavat jokaisen työskentelyä. Toiminnassa otetaan huomioon yhteisön jäsenten yksilöllisyys ja tasa-arvoisuus sekä yhteisön tarpeet. Koulun käytännöt ovat joustavia ja mahdollistavat monipuolisen toiminnan. Liikkuminen sekä mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnat ovat luonteva osa jokaista koulupäivää. Yhteisöllinen oppilashuolto on tärkeä osa toimintakulttuuria. (Luettu 20.5.2022 <https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l4kjottl/tkoll/hl>)

Koulu yhteisö ohjaa ymmärtämään, että jokainen vaikuttaa toiminnallaan niin omaan kuin toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen. Oppilaita kannustetaan

huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia. Oppilaat oppivat perusopetuksen aikana tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksen ja hakemaan niihin liittyvää tietoa. He saavat mahdollisuuden kantaa vastuuta omasta ja yhteisestä työstä sekä kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden. He oppivat myös ajanhallintaa, joka on tärkeä osa arjen hallintaa ja itsesääätelyä. Oppilaat saavat tilaisuuksia harjoitella toimimaan omasta ja muiden turvallisuudesta huolehtien eri tilanteissa, myös liikenteessä. Heitä ohjataan ennakoimaan vaaratilanteita ja toimimaan niissä tarkoituksenmukaisesti. Heitä opetetaan tunnistamaan keskeiset turvallisuuteen liittyvät symbolit sekä suojaamaan yksityisyyttään ja henkilökohtaisia rajojaan. (Luettu 20.5.2022 <https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l3ptjl/telaol/ihajtl>)

2.2 Hyvinvointitaidot ja positiivinen pedagogiikka

Hyvinvointitaidot ovat tärkeitä taitoja jokaiselle. Niiden avulla voimme kasvattaa niin meidän omaa kuin muidenkin hyvinvointia ja auttaa jokaista kukoistamaan omana parhaana itsenään. On enemmän kuin tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa ja oppia käsittelemään tunteitaan. Vuorovaikutustaidot, ihmissuhdetaidot ja myötätuntotaidot ovat juuri niitä taitoja, joita vaaditaan, kun kasvatetaan lapsista yhteiskuntakelpoisia kansalaisia.

Positiivinen pedagogiikka on pedagoginen suuntaus, joka pohjautuu positiivisen psykologian viitekehykseen. Positiivinen psykologia on ihmisen optimaalista hyvinvointia ja onnellisuutta tutkiva psykologian alaan kuuluva poikkitieteellinen tutkimussuuntaus, joka tähtää ennen kaikkea löytämään tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa inhimillisen kukoistuksen, hyvinvoinnin ja onnellisuuden luonteesta. Positiivisen psykologian tutkimuskenttä jakautuu pääasiassa kolmeen tukipylvääseen. Ensinnäkin positiivinen psykologia tutkii myönteisiä tunteita. Toiseksi positiivinen psykologia tutkii myönteisten ominaisuuksien kuten vahvuuksien, hyveiden ja kykyjen käyttöä ja vaikutusta ihmisen elämään. Kolmanneksi positiivinen psykologia tutkii myönteisiä instituutioita, kuten demokratian vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. (Avola & Pentikäinen 2017-2018)

Positiivisen psykologian kantaisä on professori Martin Seligman. Positiivisen psykologian tutkimus pohjautuu ennaltaehkäiseviin mielenterveystaitoihin ja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Vaikka elintaso on maailman hyvinvointivaltioissa noussut huimasti, niin masennus ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet. Ongelmakeskeinen lähestyminen ja häiriöihin tai puutteisiin keskittynyt psykologia ei ole kyennyt lisäämään inhimillistä kukoistusta. Positiivisen psykologian

tutkimuskohteita ovat onnellisuus, vahvuudet, myönteiset tunteet ja läsnäolotaidot. PERMA -teoria kuvaa onnellisuuden laatua ja syntymekanismia. Nimi koostuu sanoista Positive emotions, Engagement, Meaning, Relationships ja Accomplishment. (Leskisenoja 2017, 48.)

Maslow'n tarvehierarkian (1942) mukaan ihmisellä on viisi perustarvetta, jotka ovat fysiologiset tarpeet hengissä säilymiseksi (ravinto ja juoma), perusturvallisuuden tarve (fyysinen ja emotionaalinen turva), yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarve (ihminen on laumaeläin), arvonannon tarve (itsekunnioitus ja muilta saatava tsemppi) sekä itsensä toteuttamisen tarve. Avola ja Pentikäinen (2020, 76) nostavat esiin näiden tarpeiden merkityksellisyyden hyvinvoinnin edistämässä. Jos koululaisen perustarpeet eivät pääse tyydyttymään, niin oppiminen ja motivoituminen on vaikeaa. (Avola & Pentikäinen 2020, 76)

Työskentelyssä kasvattaja tarjoaa ympäristön, työkalut ja läsnäolon, joiden avulla lapsi oppii vahvistamaan omaa hyvinvointiaan. Opetuksen keskiössä on luontevahvuuksien ja myönteisten tunteiden tunnistaminen ja hyödyntäminen. Opetusta voidaan soveltaa kaikkeen opetuksessa tapahtuvaan kasvatustyöhön. Harjoitteita voidaan tehdä myös kotona, jolloin positiivinen pedagogiikka tukee perheen myönteistä tunneilmapiiriä.

Hyvinvoinnin kannalta luontevahvuudet ovat monin tavoin tärkeitä. Luontevahvuuksien tunteminen parantaa itsetuntoa, joka taas parantaa minäpystyvyyttä ja luottamusta tulevaan. Osa luontevahvuuksista auttaa tutkimusten mukaan torjumaan stressin ja masennuksen negatiivisia vaikutuksia. Lisäksi vahvuudet edistävät omien tavoitteiden saavuttamista. Näiden lisäksi vahvuuksien ymmärtäminen auttaa sietämään ja hyväksymään erilaisuutta.

Myönteisten tunteiden kokeminen broaden-and-built -teorian mukaan (Barbara Fredrickson) laajentaa kykyä toimia vaikeina aikoina elämässä. Kiitollisuus on yksi voimakkaimmin onnellisuuteen vaikuttava myönteinen olotila. Kiitollisuuden vaikutuksesta hyvinvointiin löytyy useita tutkimuksia. Läsnäolotaitojen harjoittaminen tukee positiivisen psykologian tarkoituksia. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on hyväksyvää läsnäoloa tässä hetkessä. Mindfulnessiä on tutkittu myös lapsilla ja nuorilla ja todettu, että harjoitukset vähentävät stressiä, huolia, ahdistusta ja masennusta sekä auttavat keskittymään paremmin ja parantamaan suorituksia eri elämänaalueilla. (Avola & Pentikäinen 2018-2019)

Myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät oppimista. Esi- ja perusopetuksessa luodaan pohjaa laaja-alaiselle osaamiselle. Laaja-alainen osaaminen muodostuu tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamasta kokonaisuudesta. Osaaminen tarkoittaa myös kykyä käyttää tietoja ja taitoja sekä toimia tilanteen edellyttämällä tavalla. Laaja-alaisen osaamiseen kehittymiseen vaikuttaa se, miten opetuksessa toimitaan, miten eri oppimisympäristöjä käytetään sekä miten lasten hyvinvointia ja oppimista tuetaan.

Positiivinen pedagogiikka pohjautuu ennen kaikkea vuorovaikutusasenteen muuttamiseen ongelmista, vioista ja haasteista kohti hyvää, tavoitetilaa ja mahdollisuuksia. Positiivinen pedagogiikka ohjautuu ratkaisukeskeisestä ja valmentavasta työotteesta, jossa ollaan aidosti kiinnostuneita siitä, millaisia tulevaisuuden kuvia tavoitellaan ja millaisia ajatuksia toisella ihmisellä on.

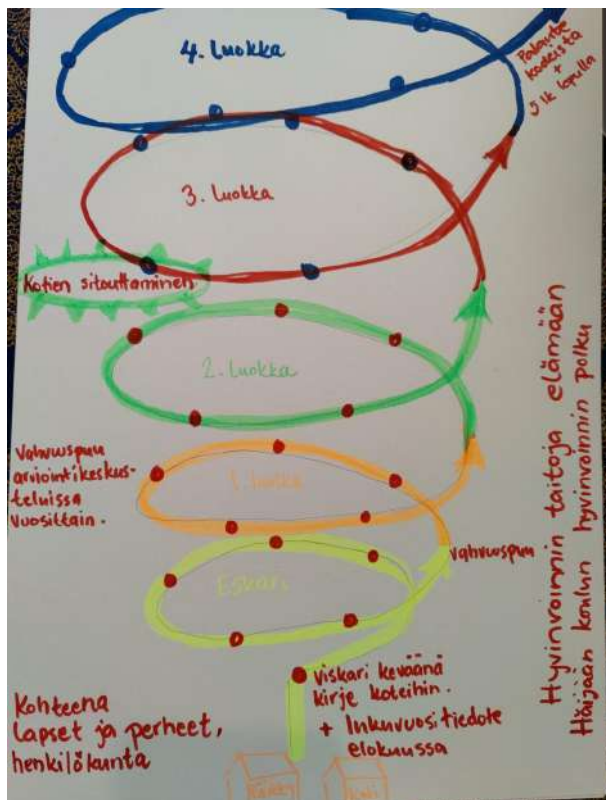
Positiivinen pedagogiikka vastaa hyvin opetussuunnitelmassa esitettyihin arvolähtökohtiin, tavoitteisiin ja painotuksiin. Positiivinen pedagogiikka on käytännön toimintaa, joka todentuu sekä arjen toimintakulttuurissa että lasten ja aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa. Se on sekä opettajan työhön että koko kasvatusyhteisöön ja sen toimintakulttuuriin liittyvä asia.

Hyvinvointiopetus tukee toipumiskykyä eli resilienssiä. Se on kykyä palautua haastavista ja stressaavista tilanteista. Myönteiset tekijät koulussa vaikuttavat resilienssin vahvistumiseen. Hyvä palautumiskyky ennustaa hyvää mielenterveyttä. Luontevahvuusopetus on myönteinen työkalu, jolla resilienssiä voidaan vahvistaa. Tunnetaidoilla on iso merkitys palautumiskykyyn ja resilienssin kasvuun. Resilienssi on opittava taito, jota voimme oppia vuorovaikutuksessa toisten kanssa mm. kannustamalla sinnikkyytteen, tunnistamalla vahvuuksia ja harjoittelemalla tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Myös kiitollisuus ja myötätuntoinen toiminta kasvattavat resilienssiä. (Avola & Pentikäinen 2020, 29-30; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 39-45)

Häijään koulussa pyrimme kasvamaan kohti hyvän huomaamisen asennetta. Myötätuntokasvatusta ja hyvinvointia voimme opettaa vahvuustaitojen, läsnäolotaitojen, tunnetaitojen, vuorovaikutustaitojen ja ratkaisukeskeisen toimintakulttuurin avulla.

3. Häijään koulun hyvinvoinnin polku

Olemme jakaneet lukuvuoden *viiteen hyvinvoinnin teemaan*, joita jokaisella luokka-asteella eskarista neljänteen luokkaan käsitellään ikätasoisesti. Teemat ovat: **1. Läsnaolo- ja keskittymistaidot**, **2. Myötätunto- ja tunnetaidot**, **3. Kiitollisuus- ja onnellisuustaidot**, **4. Vuorovaikutus- ja vahvuustaidot** sekä **5. Itsensä johtamisen taidot**. Näihin teemoihin pureudutaan muutaman kuukauden ajan syvällisemmin luettelon mukaisessa järjestyksessä. **Elinvoimaisuus ja terveys kulkevat mukana koko lukuvuoden.**



3.1. Läsnaolo- ja keskittymistaidot (elo-syyskuu)

Mindfulness tarkoittaa tietoista läsnäoloa, jonka tarkoituksena on olla läsnä tässä hetkessä. Läsnaolon tunne vaikuttaa myönteisten tunteiden syntyymiseen, tarkkaavaisuuteen ja vahvistaa sitoutumista meneillään olevaan toimintaan. (Leskisenoja 2017, 97) Avola ja Pentikäinen (2020, 188) kirjoittavat, että läsnäolotaito on ensimmäinen oppimaan oppimisen taito, jota koulussa tulisi opettaa oppimisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Useista lähteistä voimme lukea, että säännöllisellä harjoittelulla on fysiologisia vaikutuksia, jotka kohdistuvat mm. aivojen sähköiseen toimintaan sekä aivokuoren rakenteeseen, autonomisen hermoston toimintaan ja hormonoimintoihin. Stressin lieventyminen vähentää myös kehon ennen aikaista vanhenemista. Säännöllinen harjoittelu johtaa aivojen myönteisiin rakenteellisiin muutoksiin. Hiljentyminen vähentää aivojen ylikuormitustilaa ja jatkuvaa yliajattelua.

Lähes kaikissa elämäntilanteissa tarvitsemme taitoa, jonka avulla voimme ohjata tarkkaavaisuuttamme. Tätä taitoa voidaan harjoitella jo pienten lasten kanssa. Tutkimusten mukaan säännöllinen läsnäolo harjoittelu auttaa oppilaita hallitsemaan paremmin stressiä ja haastavia tunteita. Säännöllinen harjoittelu kehittää tarkkaavuuden suuntaamisen kykyä, keskittymiskykyä ja tunteiden säätelyä, luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä sekä kykyä rentoutua. Aivot muovautuvat säännöllisten läsnäolo harjoitusten myötä. (Avola & Pentikäinen 2017-2018)

Tietoisien läsnäolon harjoituksista hyötyy ihan jokainen iästä riippumatta. Kun rauhoitutaan ja käännetään huomio sisään päin, silloin on mahdollista oppia perustaitoja, joiden avulla voi hallita omaa mieltään eli ohjata omaa huomiota, kontrolloida impulsseja sekä tehdä järkevämpiä valintoja. Näistä taidoista on hyötyä varsinkin lapsille, sillä lapset vasta kehittävät toimintamallejaan ja heidän aivonsa ovat vasta kehittymässä. Samoin erityisen tuen tarpeessa olevat hyötyvät tietoisuustaitojen kehittymisestä. Rauhallinen ja rento olotila auttaa lasta tunnistamaan, käsittelemään ja hyväksymään vaikeita aistimuksia. (Willard 2013)

Tietoisien läsnäolon harjoitukset ts. mindfulness lasten kanssa lähtee aina aikuisen omasta harjoittelusta, sillä kun aikuinen on itse läsnä, lapsi voi samaistua häneen. On tärkeää, että aikuinen itse tietää miltä läsnäoleminen tuntuu ja mitä erilaisissa harjoitteluhetkissä voi kokea ja tuntea. Harjoitusten jälkeen on hyvä puhua lasten kanssa heidän kokemuksistaan, jotta lapset oppivat jäsentämään tuntemuksiaan ja tunteitaan. (Avola & Pentikäinen 2020, 193-194)

Lasten kanssa on helppo lähteä liikkeelle ohjaamalla lapsia suuntaamaan huomiotaan aistihavaintoihin, kuten näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaistimuksiin. Miltä erilainen ruoka maistuu? Miltä se tuntuu suussa? Miltä aurinkorasva tuoksuu? Tai miltä vastaleikkattu ruoho tuntuu nenässä? Mitä ääniä kuulet metsässä? Miltä vaatteet tuntuvat iholla? Entä miltä höyhänen silytys tuntuu poskella? Harjoittelemalla lapsen luontainen kyky ihmetellä vahvistuu. Elämä saa uusia sävyjä, kun aistit avautuvat vastaanottamaan asioita, jotka ovat tässä ja nyt tarjolla, mutta joita ei huomata arkisen automaatio-ohjauksen lomasta. Tietoinen aistiminen on mukava tapa opettaa keskittymistä ja läsnäoloa lapsille. Keskittymiskyvyn harjoittaminen tietoisien läsnäolon avulla, auttaa valitsemaan tietoisemmin mihin haluamme kiinnittää huomiota. Aivoihin rakentuu harjoituksen myötä yhä vahvempia hermoratoja. (Hawn 2013, 111-133)

Haluamme vahvistaa Häijään koulun oppilaiden läsnäolotaitoja säännöllisillä harjoituksilla.

Keinot:

- Opetushallituksen tietoisuusharjoitteita esiopetukseen ja 1.-2. luokalle

Keho-teema: Ankkuriharjoitus (5 min äänite) ja Terälehtiharjoitus (4 min äänite)

Mieli-teema: Tietoinen hengitys -harjoitus (3min äänite)

Tunteet-teema: Toivon hyvää -harjoitus (6min äänite)

- Opetushallituksen tietoisuusharjoitteita 3.-4. luokalle

Keho-teema: Ankkuriharjoitus (6 min äänite) ja Seisomaharjoitus (5 min äänite)

Mieli-teema: Tietoinen hengitys -harjoitus (4min äänite)

Tunteet-teema: Toivon hyvää -harjoitus (7min äänite)

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>

- **Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja** (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen):

s. 130-131 Rauhoittumisen puutarha

s. 134-135 Viiden sormen lempeä läsnäoloharjoitus

s. s. 136 Parhaat rentoutumiskeinoni

s. 137 Läsnaolon mandalakuva

s. 138 Tutustu aisteihin

s. 139 Peittorentoutus

s. 140 Äänimaailma ympärilläni

s. 141 Sormihengitys

s. 142 Suklaaharjoitus

- s. 143 Tässä hetkessä
- s. 144 Mitä näen?
- s. 145 Läsnaolon aakkoset
- s. 146 Esineen tunnusteleminen
- s. 147 Rauhallinen ja tietoinen kävely
- s. 148 Musiikkitaide
- s. 149 Lumoudu luonnosta
- s. 150-151 Aistiseikkailu ulkona
- s. 152 Rauhallinen olo kuvana ja muotona
- s. 153 Musiikin jälki
- s. 154 Rentoutusharjoitus: Hyvän jälki
- s. 155 Rentoutusharjoitus: Ainutlaatuiset hiutaleet
- s. 156 Rauhoittava kosketus rentoutusharjoituksena
- s. 157 Tarinallinen kosketusharjoitus

- Hengitysharjoituksia

- Mielikuvaharjoituksia silmät suljettuina

- Satuhierontaa (aikuisen ohjauksessa pareittain, jonossa, piirissä)

- Yhteiset hiljaiset lukuhetket: tunnelman fiilistely

- Värystehtävät rauhallisen musiikin soidessa

- Hymy-koulun valmiit ohjelmat (<https://vimeo.com/hymykoulut>)

- paljasjalka-rata

- aistiharjoitukset

- <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/hyva-mina/kiitollisuus-ja-lasnaolotaidot/>

- Mindfulness-kortit

- <https://terveoppivamieli.fi/tietoisuustaidot/>

- Taran tarina – animaatio lapsille kehon ja mielen vahvistamiseen. (Mieli ry)

Animaatioharjoituksen aikana lapsi oppii havainnoimaan kehon tuntemuksia ja kiinnittämään samalla huomiota hengitykseen. Taran tarina tarjoaa välineen tukea alakouluikäisen lapsen mielenterveystaitoja ja hyvinvointia. Tara seikkailee viidakossa ja tapaa siellä eläimiä, joilta Tara ottaa mallia ja oppii erilaisia taitoja kuten tasapainoa, keskittymistä ja pysähtymistä. Lapset harjoittelevat näitä taitoja ja tekevät asennot yhdessä Taran ja eläinten kanssa.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/taran-tarina-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen/>

3.2. Myötätunto- ja tunnetaidot (loka-marraskuu)

Myötätunto on toisten ihmisten aitoa, välittävää kohtaamista. Se lisää hyvinvointia sekä antajassa että vastaanottajassa. Myötätuntoon sisältyy toisen ihmisen tunnetilojen tulkitseminen sekä toiminta ilman että antaja tuo itseään ja omia tarpeitaan esiin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 118)

Kannustava suhtautuminen lapsiin ja heidän vahvuuksiensa tukeminen auttaa lasta itse löytämään omia vahvuuksiaan ja myönteisiä puoliaan. Kannustava ilmapiiri, lasten itsetunnon sekä sosiaalisten tunnetaitojen vahvistaminen kasvattaa sosiaalista kompetenssiä. Sosiaalinen kompetenssi koostuu tunne- ja itsesäätelytaidoista, sosiokognitiivisista taidoista ja sosiaalisista taidoista. Ensimmäinen sisältää tunteiden tunnistamisen ja niiden säätelyn, empatiakyvyn sekä impulssien hallinnan. Sosiokognitiivisiin taitoihin kuuluvat kyky havainnoida ja tulkita muiden tunteita ja toisen asemaan asettumisen kyky, kyky ennakoida toiminnan seuraamuksia ja arvioida toimintavaihtoehtojen suotuisuutta. Sosiaaliset taidot liittyvät vuorovaikutukseen. Näitä ovat kyky kuunnella toisia, kommunikoida, jakaa, auttaa, toimia yhdessä ja tuoda myös omat mielipiteensä, toiveensa ja tarpeensa esiin suotuisalla tavalla. (Hintikka 2016, 12-20)

Avola ja Pentikäinen (2020) määrittelevät tunnetaidot taidoksi tiedostaa, tunnistaa ja elää tunteiden kanssa tasapainossa. Taidoksi huomata, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita. Taidoksi kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita. Taidoksi ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin (empatia ja myötätunto).

Tunnetaitojen opettamiseen tarvitaan turvallinen ja vakaa luotettava aikuinen ja turvallinen osallisuutta mahdollistava ryhmä. Tunnetaitoja opetetaan hyvää vahvistaen, kannustaen, rohkaisten, vahvistaen ja hyvää huomioiden. Tärkeää on vaalia myötätuntoa, ystävällisyyttä ja aitoa eläytymistä. Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja niiden huomaaminen ja hyväksyminen on hyödyllistä. Se miten tunteita säädellään, ilmaistaan ja käsitellään, on juuri harjoiteltavaa tunnetaitoa. Kannattaa muistaa, että myönteiset tunteet helpottavat vaikeiden asioiden käsittelyä ja irti

päästämistä. Hyvinvoinnin kannalta on erityisen tärkeää tunnistaa myönteisiä tunteita, vahvistaa ja vaalia niitä. Myönteinen tunne tarvitsee toistoa ja huomiota vahvistuakseen. Myönteisten tunteiden vahvistaminen ei kuitenkaan tarkoita kielteisten tunteiden kieltämistä tai sivuuttamista, vaan kielteisiä tunteita pyritään tasapainottamaan myönteisten tunteiden avulla ja autetaan lapsia huonojen asioiden lisäksi huomaamaan hyvät asiat ja nauttimaan niistä. Yhdessä koetut myönteiset tunteet ovat erittäin hyödyllisiä lapsille ja kaikille ihmisille. Myönteiset tunteet muuntuvat vuorovaikutuksessa rakkauden mikrohetkiksi, jotka ovat erityisen parantavia ja eheyttäviä kokemuksia. Yhdessä koettu myönteinen hetki on siis merkittävä ja tärkeä kaikkien osapuolten hyvinvoinnin kannalta. (Avola & Pentikäinen, 2017-2018).

Omien tunteiden kanssa toimeen tuleminen ja tunneilmausten sekä käyttäytymisen säätelemisen taito erilaisissa tilanteissa luo pohjaa yksilön kasvuille ja kehitykselle helpottaen elämän haasteista selviytymistä.

Keinot:

- **Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja** (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen):

MYÖTÄTUNTOTAITOT

- s. 222-223 Myötätuntotaitojen puutarha
- s. 226-227 Myötätunnon mestarin viiden sormen läsnäoloharjoitus
- s. 228 Kupillinen myötätuntoa
- s. 229 Hyvien tekojen lista
- s. 230 Myötätuntosanojen sokkelo
- s. 231 Myötätunnon tunnusmerkkejä
- s. 232-233 Myötätunnon hetkiä
- s. 234 Myötätuntotarina
- s. 235 Itsemyötätunnon tehtävälista
- s. 236 Ystävyyskirje itselle
- s. 237 Kannustava ja myötätuntoinen kirje itselle

- s. 238 Asetun toisen asemaan
- s. 239 Kerro, kerro kuvastin
- s. 240-241 Riitojen ratkaisemisen taikakeinot
- s. 242 Lohtulauseet
- s. 243 Myötätunnon tunteita
- s. 244 Myötätuntoinen lohdutus
- s. 245 Kannustava kirje ystävälle, joka kaipaa lohdutusta
- s. 246-247 Ratkaistaan ristiriidat yhdessä

TUNNETAIDOT

- s. 164-165 Tunteiden puutarha
- s. 168-169 Tunnetaitajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
- s. 170 Tunnista tunne - ymmärrä tunne
- s. 171 Ihanat, kauheat tunteet
- s. 172 Tunneilmapiiri
- s. 173 Tunteet kehossa
- s. 174 Miltä tänään tuntuu?
- s. 175 Tunteet tutuiksi
- s. 176 Tunnesanat tutuiksi
- s. 177 Myönteiset tunteet elämässä
- s. 178 Miltä minusta tuntuu
- s. 179 Myönteisen muistelun viirit
- s. 180 Tunteiden tuojat
- s. 181 Kaikki tunteet sallittu
- s. 182 Rauhoittava puhe itselle

- s. 183 Tunteita musiikissa
- s. 184 Tunteiden väripaletti
- s. 185 Myönteisten tunteiden lukujärjestys

- Viitottu rakkaus <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/sosiaaliset-aidot/tunnetaidot/>
(erittäin runsaasti tulostettavaa materiaalia)

- Värinautit.fi -materiaalit (tulostettavia tehtäväsivuja)

- Hymy Tunnetaiturin tehtäväkortit
https://www.hymykoulut.fi/_files/ugd/004b34_50a2246704b740a3a8b03505e06d0b3b.pdf

- Hymy-emojikortit
https://www.hymykoulut.fi/_files/ugd/004b34_82210dadf170448a979c6e7a3d072742.pdf

- Hymy-tunnekortit
https://www.hymykoulut.fi/_files/ugd/004b34_d1d386fa029d4913b3fc1f22120058aa.pdf

- Tsemppilauseet, julisteet

- Aikuisen esimerkki ja sanoittaminen

- Tunnesanaston harjoittelu

- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

- Vahvuusvariksen tunnekortit

- Maltti ja Sinni -tunnekortit

- Mahtikortit (www.tukiliitto.fi)

- Tunne- ja kaveritaitokortit (Mieli ry)

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>

- Tunnepilvet (Mieli ry)

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnepilvet/>

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnepilvet-sanoilla-ja-kuvilla/>

- Tunnesana-muistipeli (Mieli ry)

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/muistipelikortit-tunnesanoista/>

3.3. Kiitollisuus- ja onnellisuustaidot (joulu-tammikuu)

Kiitollisuus ja onnellisuus ovat vahvassa yhteydessä toisiinsa. Monet tutkijat pitävätkin näitä sanoja synonyymeinä. Kiitollisuusharjoitukset lisäävät positiivisia katseita tulevaan ja lisäävät kiitollisuuden tunnetta siitä, mitä on elämässä saanut ja kokenut. Kiitollisuus on enemmän kuin kiitos-sanan käyttämistä. Kiitollinen elämänasenne syntyy, kun oivaltaa, että elämässä tapahtuu hyviä asioita toisten ihmisten myötävaikutuksella. Kiitollisuuden osoittaminen vahvistaa ihmissuhteita. Kiitollisuus kirkastaa merkityksellisiä asioita, kun ei murehdita menneitä asioita tai mitä meiltä puuttuu, vaan nautitaan siitä kaikesta hyvästä mitä meillä on juuri nyt. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 142-143)

Kiitollisuusharjoituksilla voimme lisätä myönteisiä tunteita elämässämme ja siten lisätä onnellisuutta ja hyvinvointia. Kiitollisuuden harjoittaminen vaikuttaa myönteisesti oppimiseen (Avola & Pentikäinen 2020, 275).

Olemme huomanneet, että jo esikouluikäisestä kiitollisuuden aiheiden hakeminen omasta elämästä on melko helppoa ja lapset nopeasti huomaavat, kuinka ovatkin kiitollisia varsin pienistä, mutta hyvin tärkeistä asioista.

Keinot:

- **Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja** (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen):

KIITOLLISUUSTAIIDOT

s. 40-41 Kiitollisuuden puutarha

s. 44-45 Kiitollisuuden kasvattajan viiden sormen läsnäoloharjoitus

s. 46 Kiitollisuuden aiheita

s. 47 Kiitollisuuskirje

s. 48 Kiitollisuuspäiväkirja

- s. 49 Tänään haluan kiittää
- s. 50 Kiitos kiertämään!
- s. 51 Kiitollisuuspuu
- s. 52 Kiitollisuuspurkki
- s. 53 Musiikki, josta olen kiitollinen
- s. 54-55 Kiitollisuuskysely
- s. 56 Kiitollisuusidoli
- s. 57 Kiitollisuuspallo
- s. 58 Olen kiitollinen sinulle
- s. 59 Huonon päivän kiitollisuusharjoitus
- s. 60 Olen kiitollinen minusta
- s. 61 Kiitollisuus pikkujutuista
- s. 62-63 Muistoja, joista olen kiitollinen

ONNELLISUUSTAIDOT

- s. 70-71 Onnellisuuden puutarha
- s. 74-75 Onnellisuuden oivaltajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
- s. 76 Onnellisuuden tilkkutäkki
- s. 77 Onnellisia ajatuksia
- s. 78-79 Onnellisuusmittari
- s. 80 Onnellisuustuumaus
- s. 81 Onnellisuus tauluna
- s. 82 Asioita, jotka tekevät minut onnelliseksi
- s. 83 Onnellisuushaastattelu
- s. 84 Onnellisuusväittämät

s. 85 Onnelliset asiat ympärilläni

s. 86 Onnellinen loru

s. 87 Minut tekee onnelliseksi

s. 88 Minun mielestäni

s. 89 Onnellisuuden viikko

s. 90 Onnellisuus lauseina

s. 91 Ankeuttajien nujertaminen

- Kiitollisuus pohdinnat koulupäivän päätteeksi:

- Mikä oli päivän huippukohta?
- Mikä sujui tänään hyvin?
- Mikä sai minut nauramaan?
- Mikä oli viikon paras hetki?
- Kuka auttoi minua tänään?

- Värinautit.fi -materiaalit (tulostettavia tehtäväsivuja)

- Kiitollisuuskortit

<https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/hyva-mina/kiitollisuus-ja-lasnaolotaidot/>

- Kiitollisuusetsivän kysely
- Kiitollisuuspäiväkirja lapsille
- Kiitollisuuskortit
- Kaunis ele -tehtäväkortit
- Ihanat eleet -lautapeli

- Koulun seinällä pysyvä kiitollisuuspuu, jota täydennetään kiitollisuuden aiheilla syksyllä syksyn värisillä lehdillä, talvella lumihutaleilla, ystävänpäivän aikoihin sydämillä ja keväällä vihreillä lehdillä

- Kiitollisuuskiikarit

3.4. Vuorovaikutus- ja vahvuustaidot (helmi-maaliskuu)

Ihmisenä kasvaminen, opiskelu, työnteko sekä kansalaisena toimiminen nyt ja tulevaisuudessa edellyttävät tiedon- ja taidonalat ylittävää ja yhdistävää osaamista. Tämä edellyttää hyviä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Kriittinen ajattelu sekä kyky etsiä ja arvioida tietoa sekä oppiminen itsessään ovat tärkeitä tulevaisuuden taitoja. Elinikäinen oppiminen vaatii rohkeutta, innostusta, luottamusta ja avoimuutta uusia asioita kohtaan. Siihen, miten lapset käyttävät tietojaan ja taitojaan, vaikuttavat lasten omaksumat arvot ja asenteet sekä tahto toimia. (Kola-Torvinen 2019)

Arvostavan vuorovaikutuksen kivijalkana ovat hyvät käytöstavat. Pieni lapsi kasvaa jo varhain tapoihin ollessaan mukana vuorovaikutustilanteissa. Hän jäljittelee näkemiään käytösmaalle ja vähitellen ne automatisoituvat. Kaikilla lapsilla on oikeus saada ohjausta omaan kulttuuriin kuuluvien tapojen omaksumiseksi. Arkipäivän hyveiden toteuttaminen auttaa toimimaan toisten ihmisten kanssa. Rumat sanat ja aggressiivinen käyttäytyminen ovat loukkaavia ja ehdottomasti kiellettyjä. Sen sijaan ystävällisyys, toisen huomioiminen, kuunteleminen, auttaminen ja kannustaminen kuuluvat yhteisön hyviin tapoihin. Toisen kuunteleminen ilman keskeytystä, silmiin katsominen ja omien sanojen harkitseminen osoittavat toisen ihmisen arvostusta. (Haapsalo et al. 2020)

“Hyvät ihmissuhteet ovat nimittäin tutkimusten mukaan kaikkein merkittävin ja tärkein tekijä ihmisen hyvinvoinnille sekä onnellisuudelle. Ihmissuhteiden laatu saa meidät ja elämämme joko kukoistamaan tai lakastumaan. Olemme ihmisinä toinen toistemme suurin onnellisuuden lähde, hyvinvointiresurssi ja inhimillinen voimavara. Tästä syystä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja tulee aktiivisesti vahvistaa, kehittää sekä opettaa myös koulussa.” (Positiivinen oppiminen, uutiskirje 2022)

Vuorovaikutuksen viiden K:n avulla kohti verrattomia vuorovaikutustaitoja

1. **Kiinnostuminen** on aitoa välittämistä toisten ihmisten ajatuksista ja tunteista.
2. **Kunnioittaminen** on erilaisuuden hyväksymistä niin mielipiteissä kuin näkemyksissä.
3. **Kysyminen** osoittaa kiinnostusta ymmärtää paremmin toisen ihmisen ajatuksia.
4. **Kuunteleminen** keskeytyksettä osoittaa arvostusta toista kohtaan.
5. **Kannustaminen** tuo itselle ja vastaanottajalle hyvää mieltä.

(Avola ja Pentikäinen 2020, 74)

Keinot:

- Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen):

VUOROVAIKUTUSTAITOT

- s. 192-193 Ihmissuhdetaiturin puutarha
- s. 196-197 Ihmissuhdetaiturin viiden sormen läsnäoloharjoitus
- s. 198 Minun ihmissuhdevahvuuteni
- s. 199 Tärkeät ystävyystaidot
- s. 200 Ihmissuhdetaituri
- s. 201 Hyvän ystävän ominaisuudet
- s. 202 Välittämisen kakku
- s. 203 Ystävyyden polku
- s. 204 Hyvän ystävän resepti
- s. 205 Kuuntelemisen taito
- s. 206-207 Ystävyyden kaulakoru
- s. 208 Kukoistavan ystävyyden omenapuu
- s. 209 Kannusta kaveria
- s. 210 Ystävyydväittämät
- s. 211 Ystäväni on kuin..
- s. 212 Ihmissuhdetaitomitalit
- s. 213 Ihmissuhdetaidot eri tilanteissa
- s. 214 Ystävyyksnimet
- s. 215 Yhteistyötaitogallup

- <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/sosiaaliset-taidot/kaveritaidot/> (erittäin runsaasti tulostettavaa materiaalia!)

- Ihmissuhdetaidot <https://www.hymykoulut.fi/hymy-taidot>
- Keskustelu- ja kuunteluharjoitukset parin kanssa ja pienryhmissä
- Hyvän kuuntelijan peli <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/page/2/>
- Jotain rajaa! -opetusaineisto alakouluun (Mieli ry)

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/jotain-rajaa-opetusaineisto-alamkoulun/>

Vahvuus-ajattelu

Sastamalan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelmassa pedagoginen ajattelun kerrotaan perustuvan lapsen vahvuuksien huomioimiseen ja hyvän itsetunnon tukemiseen. Oppimissuunnitelman lähtökohtana ovat lapsen vahvuudet ja oppimis- ja kehitystarpeet. (Sastamalan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 7-8.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainitaan perusopetuksen tehtävien kuvauksessa, että opetus ohjaa oppilaita löytämään omat vahvuutensa ja rakentamaan tulevaisuutta oppimisen keinoin. (Opetussuunnitelman perusteet 2014, 18)

“Kaikki lapset ovat ainutlaatuisia ja ihmeellisiä. Jokaisella on biologiseen rakenteeseensa perustuva yksilöllinen temperamentti sekä jo syntymästään kaunis kimppu olemassa olevia luontevahvuuksia. Vahvuuksillaan toimiessaan lapsi on aidoimmillaan, oma itsensä, hän jaksaa ponnistella ja ylittää sinnikkäästi eteen tulevia esteitä sekä nauttii tekemisestä. Lapsen, niin kuin aikuisenkin, hyvinvointi ja onnellisuus ovat riippuvaisia toisten ihmisten kanssa saavutetusta myönteisestä yhteydestä. Tärkeä tehtävämme aikuisina on auttaa lasta löytämään oma tapansa kohdata maailma, löytää omat vahvuutensa, vastata hänen tarpeisiinsa ja kasvattaa lasta hänen ainutkertaisuuttaan vaalien ja rohkaisten.” (Kaisa Vuorinen, uutiskirje 2022)

Luontevahvuuksien tunnistaminen lisää itsetuntemusta ja auttaa ymmärtämään toistemme vahvuuksia. Opettajalle vahvuustaidot ovat hyvä työkalu oppilaiden kohtaamiseen ja opettamiseen. Häijään koulussa lapsille rakentuu viiden vuoden aikana oma vahvuusprofiili.

Keinot:

Esiopetuksessa tutustutaan Vahvuusvarikseen. Vahvuussanat ohjaavat huomaamaan hyvän. Hyödynnämme opetuksessa ja oppimisessa positiivisen psykologian mukaisia luontevahvuuksia; kuten sinnikkyyttä, itsesääteilyä, myötätuntoa, reiluutta, rakkautta, ryhmätyötaitoja jne. Ensimmäisestä esiopetusviikosta alkaen meillä on käytössä Huomaa hyvä -vihkot. Niihin kirjaamme kunkin lapsen onnistumisia viikon varrelta. Perjantaisin vihot luetaan yhdessä ja kuunnellaan onnistumisia. Viikonlopuksi vihot menevät koteihin, joissa kirjataan kotiväen huomiot, siitä mikä on mennyt hyvin. Maanantait alkavat kodin terveisten lukemisella.

Koteihin jaetaan syksyllä tiivistelmä vahvuuksista, jonka avulla lapsen ensimmäinen vahvuuspuu täytetään kotona ennen oppimissuunnitelmakeskustelua.

Esikoululaisten ydinvahvuuksien kirjaamiseen hyödynnetään Vahvuusvariksen bongausoppaasta löytyviä luontevahvuuskoosteita ja luontevahvuuspuuta, mihin kotiväki värittää eskarilaisestaan kuvaavat ydinvahvuudet ja kasvuvahvuudet. Jokaisella meistä on omat ydinvahvuudet, jotka ovat oleellinen osa kunkin persoonaa, tapaa ajatella ja toimia. Kasvuvahvuudet taas ovat niitä luontevahvuuksia, jotka eivät ole aktiivisessa käytössämme, vaan niitä voimme opetella ja oppia käyttämään. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 78.) Luontevahvuuksista on tehty strukturoitu VIA-mittari, joka soveltuu neljäsviidesluokkalaisista ylöspäin.

Koulussa esikoulussa opittua vahvuussanastoa käytetään päivittäisessä koulutyössä. Koululaisilla vahvuuspuuta täydennetään kodeissa ennen arviointikeskusteluja marras- tammikuussa. Vahvuuspuu on keskustelun pohjana arviointikeskusteluissa. Lapselle karttuu oma vahvuusprofiili, kun puu kasvaa ja täydentyy eskarista neljänteen vuosiluokkaan saakka.

- **Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja** (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen):

VAHVUUST Aidot

- s. 98-99 Vahvuuksien puutarha
- s. 102-103 Vahvuuksien vahvistajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
- s. 104 Ydinvahvuudet
- s. 105 Mitä vahvuudet ovat?
- s. 106 Vahvuuksien määrittelyä
- s. 107 Vahvuusvinkkaus

- s. 108 Oppimisen vahvuudet
- s. 109 Tuntemani vahvuustähdet
- s. 110-111 Vahvuuksien hyödyntäminen erilaisissa tilanteissa
- s. 112 Vahvuuksien muotokuvat
- s. 113 Vahvuuksien vahvistaminen
- s. 114 Vahvuusetsivä
- s. 115 Vahvuuskädet
- s. 116-117 Vahvuushahmot
- s. 118 Vahvuissanasto vahvaksi
- s. 119 Vahvuussiivet
- s. 120 Käyntikortti
- s. 121 Vahvuusmielikuvat
- s. 122-123 Vahvuusjumppa

- Eskarissa Vahvuus-varis

- Uusitalo, Lotta & Vuorinen, Kaisa: Huomaa hyvä!: Vahvuusvariksen tarinakirja (2021) PS-Kustannus

- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K.: Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas (PS-kustannus 2018)

- Vahvuusvariksen itsesäätelyjumppa (Positive Learning)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5ZPCjjO5iQ>

- Vahvuusvariksen ystävällisyysjumppa (Positive learning)

<https://www.youtube.com/watch?v=MHLv5jHTJY4>

- Jumppavaris ohjeilla (Positive Learning)

https://www.youtube.com/watch?v=Hr4Vg_l8pUY

- Kindness Boomerang - "One day" (LifeVestInside)

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

- nelosluokalla Via-kartoitus -> vertailu vahvuuspuuhun
- <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/hyva-mina/vahvuudet-lapset/> (tulostettavaa materiaalia)
- Värinautit.fi -materiaalit (tulostettavia tehtäväsivuja)
- Vahvuuskortit (Mieli ry)

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

- Temperamenttitoteemi (Mieli ry)

[https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/temperamenttitoteemi-tehtava-ko](https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/temperamenttitoteemi-tehtava-ko<ululaisille/)

3.5. Itsensäjohtamisen taidot (huhti-toukokuu)

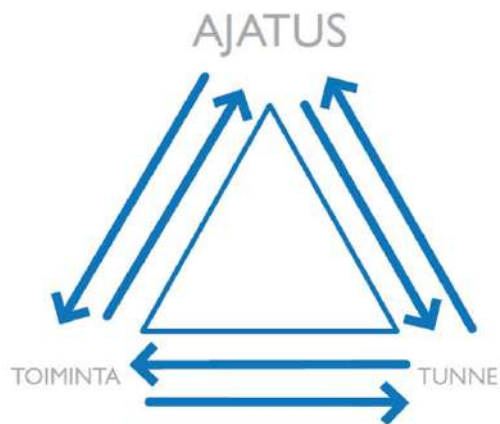
“Kyse on niin yksinkertaisesta asiasta, että elämme sellaista elämää, joka on omien arvojemme näköistä ja mukaista. Elämää, jossa meidän on hyvä olla itsemme ja toisten ihmisten kanssa. Elämää, joka on arvokasta ja merkityksellistä meille, muille ja maailmalle.” (Positiivinen oppiminen, uutiskirje 2022)

Oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden ja näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

<https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l3ptjl/telaol/kovjil>

Itsensä johtamisen taidot ovat yksi merkittävimmistä tavoitteista perusopetuksessa ja kasvatuksessa. Se on taito, jonka avulla unelmat ja tavoitteet voivat toteutua. Lähtökohtana on itsensä tunteminen, jotta tiedämme, mitä haluamme ja siten osaamme suunnitella ja tavoitella niitä asioita, joista unelmoimme. Itsensä johtamisen kolme tärkeintä taitoa on ottaa vastuu omasta elämästä, olla tietoinen omista ajatuksista, tunteista ja valinnoista sekä ratkaisukeskeisyys. (Avola & Pentikäinen 2020, 275)

Kognitiivinen käyttäytymiskolmio



Heli Väisänen 14.11.2015

2

Ajatuksemme vaikuttaa tunteisiimme ja käyttäytymiseemme. Ajatuksia muuttamalla tai muokkaamalla voidaan vaikuttaa siihen, miltä meistä tuntuu. Ajatuksista tietoiseksi tuleminen vaatii paljon harjoitusta. Uskomme ajatuksiamme ennen kuin ajattelemme, ovatko ne edes totta. Ajatuksemme sisältävät havaintoja ja arvioita itsestämme ja toisistamme. Se, millaista sisäinen puheemme on, vaikuttaa hyvinvointiin. Ajatuksemme voivat olla kannustavia tai lannistavia. (Matilainen & Puustinen 2021, 80-82)

Carol Dweckin Mindset-teoria jakaa asenteemme kahteen ryhmään: muuttumattomuuden asenteeseen ja kasvun asenteeseen. Muuttumattomuuden asenteessa ihminen välttelee haasteita ja sinnikästä yrittämistä. Tällöin oppilas saattaa myös helposti lokeroida itsensä tiettyyn muottiin, kuten "minulla on huono matikkapää". Kasvun asenteen omaava taas jaksaa haastaa itseään pidempään myös hankalien asioiden äärellä. Kasvun asenteella oppija näkee epäonnistumiset kasvun ja kehittymisen väylänä. Kasvun asennetta voidaan tukea kiinnittämällä huomiota prosessiin ja vahvuuksien käyttämiseen. (Avola & Pentikäinen 2020, 306.; Leskisenoja 2017, 157-158; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 54-59)

Keinot:

- Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen):

s. 254-255 Unelmointitaidot

s. 258-259 Unelmiin uppoutujan viiden sormen läsnäoloharjoitus

s. 260 Unelmataivas

- s. 261 En halua - haluan -tavoiteharjoitus
- s. 262 Inspiroiva unelmalauseeni
- s. 263 Unelmapäiväni
- s. 264 Unelmahaastattelu itselle
- s. 265 Unelmieni tulevaisuus
- s. 266-267 Unelmien bucket list
- s. 268 Uljaimmat unelmani
- s. 269 Näin minä onnistuin!
- s. 270 Unelmatikapuut
- s. 271 Unelmien kasvattaminen vahvuuksilla
- s. 272-273 Tavoitteet ovat arkipäivän pieniä unelmia!
- s. 274 Portaat uuteen unelmaan!
- s. 275 Erilaisia unelmia
- s. 276 Tämän päivän tavoitteeni
- s. 277 Unelmakartta
- s. 278-279 Unelmoi yhdessä ystävän kanssa
- s. 286-287 Arvojen puutarha
- s. 290-291 Oman elämän johtajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
- s. 292 Arvotaivas
- s. 293 Jäävuori-tavoiteharjoitus
- s. 294 Kannustuskirje tulevaisuuden itselleni
- s. 295 Oivallan onnistumiset
- s. 296-297 Oman elämäni johtamistaitojen kysely
- s. 298 Oman elämän hyvinvointitaidot
- s. 299 Hissipuhe itsestäni

- s. 300 Oman elämäni arvot
- s. 301 Kannustuskirje menneisyyden itselleni
- s. 302-305 Oman elämäni toimitusjohtaja: Minä Oy
- s. 306 Minä voin vaikuttaa
- s. 307 Minun ajankäyttöni
- s. 308 Ratkaisien haasteita!
- s. 309 Elämäni stara
- s. 310-311 Viisauden helmiä

- Värinautit.fi -materiaalit (tulostettavia tehtäväsivuja)
- Urakkaviikot
- Unelmointi
- Unelmien päivä
- Terveyden ja hyvinvoinnin viikkokalenteri (uni, ravinto, liikunta)
- Tavoitteiden asettaminen kouluvuodelle

3.6. Elinvoimaisuus ja terveys

Kultaisena lankana läpi lukuvuoden ravinnon, liikunnan ja unen merkitys hyvinvoinnille

3.6.1 Ravinto

Oppilaan hyvinvoinnin, terveyden, oppimisen ja elämäntaitojen turvaamiseksi ja edistämiseksi kouluruokailulla on keskeinen asema ja tehtävä kouluissamme. Ravitsemuksellisesti ateria täyttää täysipainoisuuden, kun ruokailija syö kaikki aterian osat. Koulumme aikuiset ovat esimerkkiruokailijoita, jotka ohjaavat oppilaita aterian koostamisessa sekä hyvien tapojen noudattamisessa ruokailun aikana. Oppilaat perehdytetään hyvän ruokailmapiirin vaalimiseen. Kouluruokailu on

koulupäivän oleellinen osa pedagogisena, sosiaalisena ja fyysisenä oppimisympäristönä. Ruokailutilanteissa noudatetaan hyviä tapoja ja otetaan toiset ihmiset huomioon. Jokaisen tehtävä on huolehtia hyvästä ilmapiiristä ruokailun aikana. (Luettu 20.5.2022

<https://peda.net/sastamala/pl/ops-2016/ol22/l5oekl/ptmtkkjat/>)

Tasapainoinen ruokavalio tukee keskittymistä ja vireyttä. Terveellinen ja säännöllinen syöminen turvaa aivojen energiansaannin. Nälän tai janon tunne, samoin kuin epäsäännöllinen ja huonolaatuinen ravinto, voivat häiritä oppimista.

Tutkimusten mukaan monipuolinen aamiainen auttaa lapsia menestymään koulussa paremmin. Tasapainoinen ja koulumenestystä parantava aamupala pitää sisällään esim. maitotuotteita, muroja tai puuroa, hedelmiä tai marjoja ja leipää.

Keinot:

- terveellisen aamupalan merkityksen korostaminen
- ruokailutottumukset -> monipuolinen ravinto, syömiskulttuuri, rohkea maistelu
- ruokalähtöisyys; ruokailuvälineiden käyttö, hävikin minimoiminen
- ravintopäiväkirja

3.6.2 Liikunta

Liikunnalla voidaan parantaa koulumenestyksen takana olevia kognitiivisia taitoja, kuten tarkkaavaisuutta ja muistia. Suomalaisissa tutkimuksissa reippaan liikunnan määrän ja hyvien motoristen taitojen on havaittu olevan yhteydessä parempaan tarkkaavaisuuteen ja parempaan päättelykykyyn.

Keinot:

- Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen)
- Värinautit.fi -materiaalit (tulostettavia tehtäväsivuja)
- neuvokasperhe.fi -materiaalit (tulostettavia tehtäväsivuja)

3.7 Meidän koulun yhteisölliset käytännöt

3.7.1 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisyys tarkoittaa tietoista, valittua tapaa huomata voimavaroja ja vahvuuksia sekä suunnata ajattelu tulevaisuuteen, toivottuun kehitykseen sekä edistykseen. Arvostava ja osallistava asenne on tärkeämpiä kuin käytetyt menetelmät. Ratkaisukeskeisyys tutkii ongelmien sijasta, mitä taitoja pitäisi oppia. Kyse on myös tavallaan turhasta vallankäytöstä ja kontrollista luopumisesta. Ratkaisukeskeisyys on yhteistyön menetelmä ja arvostava elämänasenne.

Ratkaisukeskeisyyteen kuuluu myös hankaluuksien ja surujen kuuleminen. Suruja, pelkoja ja huolia voidaan katsoa lempeästi ja myötätuntoisesti. Miten asiat olisivat, kun ne olisivat hyvin? Myönteinen uteliaisuus on ratkaisukeskeisyyteen kuuluva toimintatapa. Kun kuulemme, mitä toinen oikeasti ajattelee, tuntee ja kokee, meidän on paljon helpompi tehdä yhteistyötä. Mielenkiintoista, kerro lisää ovat tärkeitä kysymyksiä. Hyvä, kun kerroit, minun on tärkeää tietää. Voi sanoa myös, että näytät kiukkuiselta. Kerrotko vähän päivästäsi, mikä sinua oikein harmittaa? Kysyminen on tärkeää, koska se laittaa liikkeelle prosessin, joka etsii ratkaisuja. Aikuisilla on mahdollisuus pohtia, onko sääntö tai rajoitus oikeasti tärkeä, vai onko helpompi joustaa. Yhteistoiminta paranee, kun kaikki voivat vaikuttaa yhteisönsä sääntöihin ja ne ovat perusteltuja. Sallittujen asioiden luetteleminen sellainen kasvatustapa, joka on joustava, mutta asettaa rajat, on toimivin.

Ratkaisukeskeisyydessä huomio tuodaan lapsen negatiivisen seurannan sijasta onnistumisiin, pieniinkin sellaisiin, edistysaskeliin sekä niihin hetkiin, kun ongelma on poissa. Hyvät hetket ovat ihan yhtä totta kuin ongelmatkin, ne täytyy tietoisesti nostaa esiin. Se käytös, mihin kiinnitämme huomiota, vahvistuu. On tärkeää huomata edistyminen ja vahvistaa sitä. Myönteinen palaute tukee yhteistyösuhdetta lapseen ja auttaa lasta tuntemaan itsensä hyväksytyksi.

Myönteinen huomio on kokonaisvaltaista vuorovaikutusta, jossa iloa tyytyväisyyttä ja turvaa viestittävät myös kosketus, äänensävy ja ilme. Kiitos on myönteistä huomioimista. Kiitos on toisen tekemän asian tai yrittämisen arvostavaa huomioimista. Myös arkinen kohteliaisuus ja ystävällisyys ovat myönteistä huomioimista. Kiitä ja huomaa hyvää toimintaa, kysy lapselta pulman tullen, mikä voisi olla tässä sinun tavoitteesi tänään. Heittäydy tietämättömäksi -anna lasten ehdottaa. (Saukkola & Laane 2017, 38-44.)

3.7.2 Hyvän huomaaminen

Yksi positiivisen kasvatuksen pilareista on tiedostaa, että ihminen kaipaa kehuja. Vahvuuksien, onnistumisten ja myönteiset tunteiden huomioinnilla voimme tuoda lapsessa olevaa hyvää esiin. *”Hyvää pitää vaalia, paha pitää huolen itsestään”*, julistaa Lotta Uusitalo-Malmivaara. Hyvää voi vaalia monella tavalla. Huomaamalla

arjen hyvät hetket, kehumalla onnistumisia, nimeämällä lapsen käyttämiä luontevahvuuksia ja nostamalla esiin hetkiä, jossa ne tulevat esiin sekä ihan vain muistuttamalla siitä, että rakastaa lasta juuri sellaisena kuin on. (Huomaa hyvä! - Positiivinen kasvatustieteiden tutkimuskeskus.fi) Hyväntahtoisuus, toisista hyvän puhuminen ja yhdessä iloitseminen aikaansaavat lämpimiä ja turvallisia kohtaamisia ja vuorovaikutustilanteita (Haapsalo et al. 2020).

Keinot:

- Hyvinvointi-kansiot/Hyvinvoinnin koulupolkuni (eskari-4.lk. ajalta kaikki dokumentit talteen)
- yksittäiset harjoitteet + kokonaisuus -> mm. kuukausittaisten itsearviointien muokkaaminen hyvinvointi-henkeen sopiviksi -> vahvuusprofiilin kehittyminen
- Lukuvuoden alkuun ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä lisäävää toimintaa
- Me-hengen kasvattaminen, yhteinen toimintakulttuuri
- Yhteiset säännöt:

1. Ei satuteta ketään.

2. Annetaan toimintarauha.

3. Pidetään tavaroista huolta.

- Viikoittaiset yhteiset lukuhetket, lukukummitoiminta
- Yhteistoiminnallinen työskentely, ryhmätyöt ja moksut yli luokkarajojen
- Yhteiset urakat ja ponnistukset; siivoustalkoot, oman koulun ennätykset
- Hyvinvointikirje teemoittain koteihin
- Pedagogiset asiakirjat pyritään kirjoittamaan myönteisellä ja ratkaisukeskeisellä tavalla.

- Hyvää huomaamalla voimaannutetaan
- Huomaa hyvä -vihkot eskarissa
- Mikä meni hyvin? (Itsearviointit, pariarviointit, ryhmäarviointit)

- **Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja** (Avola, Pentikäinen, Alalauri & Salminen):

s. 8-9 Hyvän huomaamisen puutarha

- s. 12-13 Hyvän huomaajan viiden sormen läsnäoloharjoitus
- s. 14 Hyvä minä!
- s. 15 Hyvän huomaaminen itsessä
- s. 16 Hyvän muistelu
- s. 17 Hyvän huomaamisen käsi
- s. 18 Hyvää tässä ja nyt
- s. 19 Hyvän huomaaminen toisissa
- s. 20 Hyvän palautteen mestariksi
- s. 21 Tsemppilauseita ystäville
- s. 22 Tarina kahdesta sudesta
- s. 23 Laiva on lastattu hyvällä
- s. 24-25 Tässä minä onnistuin!
- s. 26 Hyvän huomaaminen toisissa
- s. 27 Omat supervoimani
- s. 28-29 Yhdessä jaetut sydänhetket
- s. 30 Hyvän mielen aarrekatu
- s. 31 Hyvän jälki
- s. 32 Hyvän huomaamisen kiikarit
- s. 33 Hyvän huomaamisen tasot

- **Kukoistava kasvatus.** Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja

- **Huomaa mut!** Toimintamalli yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja me-hengen vahvistamiseen -intensiiviset tunne- ja vuorovaikutustunnit alakoulun ensimmäisille vuosiluokille (Kimpassa emme ole yksin -hanke 2018-2020)
- Merja Tompuri: Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta (PS-kustannus 2016) - tulostettava materiaali
- Matilainen, Maria: Malti ja Sinni: harjoitteita itsesätelytaitojen oppimiseen (PS-kustannus 2021)

- Sainio, T. & Pajulahti, R. & Sajaniemi, N.: Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. (PS-kustannus 2020)
- Kataja, J. & Jaakkola, T. & Liukkonen, J.: Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. (PS-kustannus 2011)
- Toivakka, S. & Maasola, M.: Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. (PS-kustannus 2012)
- Juusola, M.: Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon! (ELLI Early Learning 2018)

- Hyvän mielen taitomerkki® -aineistot
 - Hyvän mielen taitomerkki 1.-2. lk.
<https://oppi.mieli.fi/course/view.php?id=310>
 - Hyvän mielen taitomerkki 3.-4. lk.
<https://oppi.mieli.fi/course/view.php?id=294>

Taitoja harjaannutetaan seuraavissa mielenterveystaidoissa: Tunnetaidot, itsetuntemus ja vahvuudet, kaveritaidot, arvot ja asenteet, hyvä arki, turvallisin mielin kehossani, selviytymistaidot. Opettajalle Hyvän mielen taitomerkki® -kokonaisuus tarjoaa systemaattisesti etenevän kokonaisuuden opetussuunnitelman toteuttamiseen. Mielenterveystaitojen oppimista tukee ikätasoon sopiva, innostava ja vuorovaikutteinen oppiaineisto. Toiminnalliset, koko luokan kanssa toteutettavat tehtävät ryhmäyttävät ja motivoivat. 3.-9. -luokkalaisille on tarjolla myös itsenäisesti tehtäviä osioita. Oppilaan itsearviointi tavoitteiden saavuttamisessa jäntevöittää oppimisprosessia.

- Jokaisen kouluviikon aloittaa yhteinen aamulenkki maanantaisin.
- Toiminnalliset oppitunnit
- Pitkä ulkovaalitunti keskellä päivää
- Hyvinvointivälitunteja (rentoutuminen, hiljainen lukeminen)
- Mikrotauot: kiipeilyseinä, lautapelit, portaat, hyppynarut, leuanvetotangot, pallon heittäminen koriin
- Eskareiden metsäeskaripäivät
- Koko koulun yhteiset metsäretkipäivät

- Juhlat. Arjen ja juhlan erottaminen. Kohokohtia ja tunnelmannostattajia kouluarkeen, arvokkaampi käyttäytyminen ja siistimpi pukeutuminen sekä herkuttelu, muutoin olemme karkiton koulu

- Koulu - kylä -naapurusto -koti - sidosryhmät -> muodostetaan tukiverkko kannattelemaan lasta ja perhettä.

- Hyvinvointimessut; työpajoja, esittelypisteitä

- liikuntaa, tanssia, venyttelyä, rentoutumista, maistelua, hierontaa, kampauksia, kasvomaalauksia, aistiharjoituksia, lautasmallin rakentaminen
- koulukuraattori, terveydenhoitaja, ravitsemusterapeutti, koulupsykologi, personal trainer, toimintaterapeutti, liikuntatoimen pt-palvelu
- yhteistyö vanhempainyhdistyksen ja muiden sidosryhmien kanssa, vanhempien ammattitaidon ja kontaktien hyödyntäminen
- Häijään kylältä löytyy hyvinvointi-alaan liittyviä yrityksiä

- Kodin ja koulun yhteiset tapahtumat (kodin ja koulun päivä, toiminnallinen vanhempainilta)

Vanhempainillassa

- Vanhempien sitouttaminen yhteisiin arvoihin ja tavoitteisiin; arvokeskustelut
- Esitellään Häijään koulun hyvinvoinnin polku, esimerkkejä säännöllisistä hyvinvointiharjoituksista.

Perusasiat kuntoon!

- hyvät käytöstavat; tervehtiminen, pyytäminen (saisinko), kiittäminen, anteeksipyyttäminen
 - avun tarjoaminen, toisen ihmisen tilanteen huomioiminen ja sen mukaan toimiminen
 - myönteinen kohtaaminen, erilaisuuden hyväksyminen, huomaavaisuus, auttaminen
 - vastuu omasta ja koulun omaisuudesta; siisteys ja huolenpito, korvausvelvollisuus
 - kehorauha; uikkarialue
-
- digilaitteiden parissa vietettävä aika
 - media, some, pelit, ikäraajat

- runsaat poissaolot koulusta? Puuttuminen ja poissaoloseuranta.
- Mun mieli – mielen hyvinvoinnin sovellus koululaisille.

Maksuton mobiilisovellus esittää yksinkertaisia kysymyksiä arjen hyvinvoinnista, antaa palautetta ja kokoaa hyvinvointiyhteenveton yksilölle ja ryhmälle. Sovellus esittää käyttäjälleen 36 yksinkertaista kysymystä arjen hyvinvoinnista: tunteista, ihmissuhteista, liikunnasta, tärkeistä asioista elämässä, unesta ja levosta, harrastuksista sekä ruokailusta. (Mieli ry)

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mun-mieli-mielen-hyvinvoinnin-sovellus-koululaisille/>

Lähteet

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2017-2018). Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisten hyvinvointitaitojen koulutus.

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019 & 2020). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Beehappy Publishing Oy.

Avola, P. & Pentikäinen V. & Alalauri, S. & Salminen, M. (2022). Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja. Beehappy Publishing Oy.

Esiopetussuunnitelman perusteet (2014)

Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. & Nousiainen K. & Kauppila E. & Repo, L. (2020). Meidän juttu! - Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä. Lasten Keskus.

Hawn, G. (2013). 10 läsnäolon minuuttia. Mindfulness lapsille.

Hintikka, J. (2016). Kielikukko 3/2016. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla.

Kola-Torvinen, P. (2019). Pedagogiikan aika.

Leskisenoja, E. (2017). Positiivisen pedagogiikan työkalupakki.

Matilainen, M. & Puustinen, M. (2021). Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen. PS-kustannus.

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki (2014)

Sandberg, E. (2021). Pedagoginen tuki perusopetuksessa ja toisella asteella. PS-kustannus.

Sandberg, E. (2021). Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. PS-kustannus.

Sastamalan kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma (2014)

Sastamalan kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma (2016)

Saukkola, K. ja Laane, T. (2017). Näe sydämellä. Luo arvostava yhteys lapseen. KirsiConsulting Oy.

Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (Toim.) (2022). Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. PS-kustannus.

Trogen, T. (2018). Pieni kirja luontevahvuuksista.

Trogen, T. (2021). Positiivinen kasvatus. PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. (2016). Huomaa Hyvä! PS-kustannus.

Willard, C. (2013). Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon.